



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 8353-8362

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Prokrastinasi dengan *Burnout* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Kristen Satya Wacana

Bobby David Samuel^{1✉}, Maria Prima Novita²

Universitas Kristen Satya Wacana

Email: bobbydavidsamuel@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir umumnya menghadapi berbagai tuntutan akademik yang kompleks, salah satunya adalah penyusunan skripsi. Tekanan akademik yang tinggi ini sering kali memunculkan perilaku menunda-nunda (prokrastinasi) yang dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa, seperti burnout. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi dengan burnout pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Kristen Satya Wacana. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah 106 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan mengikuti organisasi kampus. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari Skala Burnout yang diadaptasi dari Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) oleh Schaufeli et al (2002) dan Skala Prokrastinasi yang diadaptasi dari The Academic Procrastination Scale (APS) oleh McCloskey dan Scielzo (2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi dengan burnout pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Kristen Satya Wacana dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,549 dan sig. 0,000 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: *Burnout, Hubungan, Mahasiswa, Prokrastinasi, Tingkat Akhir*

Abstract

Final year students generally face various complex academic demands, one of which is the preparation of a thesis. This high academic pressure often gives rise to procrastination behavior which can have a negative impact on students' psychological conditions, such as burnout. This study aims to determine the relationship between procrastination and burnout in final year students at Satya Wacana Christian University. This study uses a quantitative method with a correlational design. Participants in this study were 106 final year students who were working on their thesis and participating in campus organizations. The sampling technique used purposive sampling. The measuring instruments used in this study consisted of the Burnout Scale adapted from the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) by Schaufeli et al (2002) and the Procrastination Scale adapted from The Academic Procrastination Scale (APS) by McCloskey and Scielzo (2015). The results of the study showed that there was a significant positive relationship between procrastination and burnout in final year students at Satya Wacana Christian University with a correlation coefficient value of 0.549 and sig. 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: *Burnout, Final Year, Procrastination, Procrastination, Student*

PENDAHULUAN

Salah satu elemen penting di universitas adalah mahasiswa, yang merupakan inti dari proses belajar dan tumbuh (Palyanti, 2023). Mahasiswa tingkat akhir yang aktif dalam kegiatan organisasi cenderung memiliki beban yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Keterlibatan dalam organisasi menuntut mahasiswa untuk membagi waktu dan energi antara tugas akademik dan tanggung jawab organisasi. Hal ini menyebabkan tekanan yang lebih tinggi dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas akademik, dan memenuhi harapan dalam organisasi. Cinthia dan Kustanti (2017) menyebutkan bahwa prokrastinasi lebih banyak terjadi pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dibandingkan dengan yang tidak, karena adanya kecenderungan untuk memprioritaskan kegiatan non-akademik.

Para mahasiswa merasa kelelahan dalam menjalankan atau mengerjakan kegiatan tersebut. Gejala yang dialami mahasiswa yaitu sulit fokus pada saat mengerjakan, kehilangan kemampuan akademik dan kepercayaan diri dalam melakukan sebuah aktivitas, merupakan gejala *burnout* (Sagita & Meiliawati, 2021). *Burnout* adalah kondisi psikologis seseorang yang tidak berhasil mengatasi stres, sehingga menyebabkan stres berkepanjangan dan mengakibatkan munculnya beberapa gejala, seperti kelelahan emosional, baik secara fisik maupun mental dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri (Nursalam, 2016).

Menurut Maslach dan Leiter (2013) dimensi *burnout* terdiri dari tiga yaitu, kelelahan (*exhaustion*), depersonalisasi (*cynicism*), dan rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri (*low personal accomplishment*). Menurut Sullivan (1989) faktor yang mempengaruhi *burnout* yaitu *environmental factor*, *individual factor* dan *social cultural factor*. Pada faktor individu (*Individual Factor*) berkaitan dengan kepribadian, konsep diri, dan kemampuan dalam mengontrol emosi, rendahnya motivasi ataupun konsep diri dapat menyebabkan mahasiswa akan melewatkan kelas (ketidakhadiran), tidak mengerjakan tugas dengan baik, rendahnya motivasi sehingga akan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan mendapat hasil ujian yang buruk hingga akhirnya berpotensi untuk dikeluarkan dari perguruan tinggi (Permatasari dkk., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan dan juga faktor *burnout* mengatakan bahwa kegiatan menunda-nunda mengerjakan tugas atau skripsi dapat mengakibatkan *burnout* pada mahasiswa. Perilaku menunda tersebut dapat disebut sebagai prokrastinasi. Sesuai dengan yang disampaikan oleh Dami dan Loppies (2018) prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan, namun di waktu yang bersamaan lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna. Prokrastinasi adalah perilaku menunda memulai atau menyelesaikan suatu tugas secara sengaja dan tidak rasional, sehingga berdampak negatif pada pelakunya (Steel & Klingsieck, 2016). Ciri-ciri prokrastinasi akademik pada mahasiswa antara lain keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang tertunda, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, dan kebiasaan menunda-nunda tugas yang perlu diselesaikan (Aini & Mahardayani, 2021).

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan Gunawan (2023) mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan *burnout* pada mahasiswa. Dinata, Wahyudi dan Fikry (2023) juga mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan *burnout* akademik pada peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Marchella, Matulesy dan Pratitis (2023) yang meneliti tentang prokrastinasi akademik dengan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya, pada penelitian ini memperoleh hasil penelitian yaitu adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara prokrastinasi akademik dan *academic burnout*.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan antara Prokrastinasi Dengan *Burnout* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Kristen Satya Wacana. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara Prokrastinasi Dengan *Burnout* Pada

Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Kristen Satya Wacana, dimana semakin tinggi Prokrastinasi maka semakin tinggi pula *Burnout* dan sebaliknya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek dalam penelitian ini merupakan 106 mahasiswa tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana dengan kriteria (1) mahasiswa aktif Universitas Kristen Satya Wacana, (2) sedang mengerjakan skripsi dan telah menempuh penyusunan skripsi minimal selama satu semester, dan (3) sedang mengikuti kegiatan organisasi selama masa studi. Teknik pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Burnout* diadaptasi dari Schaufeli et al (2002) yaitu *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS). Skala tersebut merupakan skala Likert yang terdiri dari 15 aitem. Kemudian untuk mengukur prokrastinasi, alat ukur yang digunakan mengadaptasi dari McCloskey dan Scielzo (2015) yaitu *The Academic Procrastination Scale* (APS). Skala tersebut merupakan skala Likert yang terdiri dari 25 aitem. Teknik analisis data yang dilakukan terdiri dari uji asumsi dan hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan linieritas, sedangkan uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson. Keseluruhan teknik analisis data dilakukan menggunakan *software* SPSS versi 26.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Skor *Burnout*

Kategori	Interval	N	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 71,12$	37	34,9%
Tinggi	$64,52 < X \leq 71,12$	23	21,7%
Sedang	$57,92 < X \leq 64,52$	14	13,2%
Rendah	$51,32 < X \leq 57,92$	14	13,2%
Sangat Rendah	$X \leq 51,32$	18	17%
	Total	106	100%

Berdasarkan data dari tabel 1 di atas, diketahui bahwa sebanyak 37 mahasiswa (34,9%) berada dalam kategori sangat tinggi tingkat *burnout*-nya. Sebanyak 23 mahasiswa (21,7%) tergolong memiliki *burnout* pada kategori tinggi, sedangkan mayoritas responden, yaitu 14 mahasiswa (13,2%), berada dalam kategori sedang. Selain itu, terdapat 14 mahasiswa (13,2%)

yang menunjukkan tingkat *burnout* dalam kategori rendah, dan 18 mahasiswa (17%) lainnya berada pada kategori sangat rendah.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Prokrastinasi

Kategori	Interval (X)	N	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 83.99$	38	35.8%
Tinggi	$76.24 < X \leq 83.99$	17	16%
Sedang	$68.49 < X \leq 76.24$	20	19%
Rendah	$60.75 < X \leq 68.49$	14	13.2%
Sangat Rendah	$X \leq 60.75$	17	16%
Total		106	100%

Berdasarkan data dari tabel 2 di atas, diperoleh bahwa sebanyak 38 mahasiswa (35,8%) memiliki tingkat prokrastinasi dalam kategori sangat tinggi. Sebanyak 17 mahasiswa (16%) berada pada kategori tinggi, sedangkan kategori sedang mendominasi dengan jumlah 20 mahasiswa (19%). Selanjutnya, terdapat 14 mahasiswa (13,2%) yang tergolong dalam kategori rendah, dan 17 mahasiswa (16%) berada dalam kategori sangat rendah.

Tabel 3. Uji Korelasi Pearson antara Prokrastinasi dengan *Burnout*

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	<i>Sig (2-tailed)</i>
Prokrastinasi	.468	.000
<i>Burnout</i>	.468	.000

Berdasarkan hasil dari uji korelasi Pearson yang ditunjukkan pada tabel 3, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,468 antara variabel prokrastinasi dan *burnout*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara prokrastinasi dan *burnout*, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi dan *burnout*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,468 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang mereka alami. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat prokrastinasi, maka kecenderungan mengalami *burnout* juga semakin rendah. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yuniar dan Hendriani (2020) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan positif dengan *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin sering mahasiswa menunda pengerjaan tugas akhir atau skripsi, semakin besar tekanan dan kelelahan mental yang dirasakan, terutama karena beban tugas yang menumpuk. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian dari Sari dan Handayani (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi cenderung mengalami penurunan motivasi dan kelelahan emosional yang lebih besar dalam proses akademiknya.

Secara teoritis, hubungan antara prokrastinasi dan *burnout* dapat dijelaskan melalui teori *Job Demand-Resources Model* yang dikembangkan oleh Demerouti et al. (2001). Model ini dijelaskan bahwa *burnout* terjadi ketika tuntutan (*demands*) yang tinggi dalam pekerjaan atau akademik tidak diimbangi dengan sumber daya (*resources*) yang cukup. Prokrastinasi dalam konteks ini memperburuk kondisi karena mengurangi waktu efektif pengerjaan dan meningkatkan tekanan mental menjelang *deadline*.

Konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, tekanan akademik meningkat secara signifikan karena mereka dihadapkan pada tugas akhir yang bersifat kompleks dan menentukan kelulusan. Tekanan ini meliputi tuntutan untuk segera lulus, harapan dari orang tua, serta kesulitan dalam menyusun isi skripsi, mencari literatur, dan menjalin komunikasi efektif dengan dosen pembimbing (Rahayu & Cahyadi, 2018). Ketika mahasiswa cenderung menunda pengerjaan skripsi, tekanan tersebut menjadi berlipat ganda karena waktu yang tersedia semakin sempit, sementara beban tugas tetap besar (Fatimah & Widyastuti, 2021).

Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *burnout* dapat menunjukkan gejala seperti kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, hingga merasa tidak berdaya dalam menghadapi proses akademik. Dalam jangka panjang, kondisi ini tidak hanya berdampak pada keterlambatan kelulusan, tetapi juga pada aspek psikologis yang lebih luas seperti kecemasan, stres kronis, dan bahkan depresi ringan (Maslach et al, 2001). Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu, regulasi emosi, serta adanya dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen sangat penting dalam proses penyelesaian skripsi.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya adalah penggunaan pendekatan kuantitatif saja tanpa disertai eksplorasi kualitatif lebih dalam mengenai penyebab utama prokrastinasi dan *burnout* pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggabungkan metode kualitatif atau mixed

methods untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif, serta memperluas cakupan partisipan dari berbagai kampus guna meningkatkan generalisasi hasil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa koefisien korelasi yang diperoleh antara prokrastinasi dan *burnout* sebesar 0,468 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi dengan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Kristen Satya Wacana. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dijadikan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian dan di jadikan bahan pertimbangan di masa yang akan datang dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel berbeda yang bisa diambil dari faktor atau aspek *burnout*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Akbar, M. F., Anggaraeni, F. D., Psikologi, F., & Sumatera, U. (2017). Teknologi dalam pendidikan: Literasi digital dan self-directed learning pada mahasiswa skripsi. *Jurnal Indigenous*, 2(1), 28–38.
- Arlinkasari, F., & Akmal, Z. (2017). Hubungan antara School Engagement , Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas*, 1(2), 81–102.
- Assa, A. F. (2022). Dampak beban kerja dan lingkungan kerja terhadap burnout syndrome pada karyawan PT. Sinergi integra services. *Jurnal Ilmiah MEA*, 6(3), 436–451.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *UrnrrnJurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 127–134.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan Validitas. Pustaka Pelajar.
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 6(2), 31–37.
- Dami, Z. A., & Loppies, P. A. (2018). Efikasi Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 74–85.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.

<https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>

- Dinata, W., Wahyudi, & Fikry, Z. (2023). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Burnout Akademik pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1438–1445.
- Fatimah, S., & Widyastuti, T. (2021). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan burnout pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 102–110.
- Freudenberger, H. J. (1989). Burnout: Past, present, and future concerns. *Loss, Grief & Care*, 3(1), 1–10.
- Gunawan, G. F. (2023). Hubungan Prokrastinasi Akademik dan Academic Burnout pada Mahasiswa. Universitas Surabaya.
- Khaekal, M. F., Zubair, A. G. H., & Minarni. (2022). Resilience Academic Sebagai Prediktor terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 126–134. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1875>
- Khairu asyifa, & O. (2021). Hubungan Self Efficacy Karyawan Dengan Burnout Pada Pt. Indah Cargo. *Jurnal FPSi*, 2(1), 101–110.
- Khoirunisa, A., & Dwiyaniti, E. (2021). Hubungan Kelelahan Dan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Y Universitas X Di Banyuwangi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(1), 17–25.
- Klingsieck, K. B. (2003). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34.
- Krisnadhini, M. A. D., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran konformitas teman sebaya dan dukungan sosial orangtua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 183–194. <https://doi.org/https://jurnal.harianregional.com/psikologi/id-52520>
- Leatz, C. ., & Stolar, M. W. (2010). When Work. Gets To Be Much. *World Ex-Cutive Digest*, 14(11), 1–15.
- Maloloy-on, E., Aquino, A. S., Marcelino, M. M., Mateo, M., Plaza, C. A., Endrina, S., & Tus, J. (2023). Procrastination and Its Relationship to the Academic Burnout of First-Year College Students in a State University. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 11(2), 249–254. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8185961>
- Marchella, F., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout ? *Journal of Psychological Research*, 3(1), 28–37.

- Maslach, C., & Leiter, M. (2013). Burnout. In G. Fink, *Encyclopedia of Stress*. Elsevier Inc.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally! The development and validation of the academic procrastination scale. *Journal of Academic Psychology*, 40(2), 96–112.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nursalam. (2016). *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. salemba medika.
- Palyanti, M. (2023). Media Pembelajaran Asik dan Menyenangkan untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa dalam Mata Kuliah Bahasa Indonesia. *Attractive : Innovative Education Journal*, 5(2), 1014–1026. <https://doi.org/https://doi.org/10.51278/aj.v5i2.859>
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2), 373–384.
- Poerwandari, K. (2010). *Overcoming Burnout in The Workplace*.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 615–625.
- Rahayu, D. W., & Cahyadi, M. (2018). Tekanan akademik pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 45–58.
- Rahma, F., Ridwan, A., & Diba, F. (2023). Self-esteem Selama Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *JIM FKep*, 7(2), 127–132.
- Rahmawati, A. I. N., Latifah, L., & Saidatun, I. (2023). Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Afirmasi Untuk Menurunkan Academic Burnout, Efektif Tidak? *Jurnal Konseling Indonesia (JKI)*, 9(1), 42–50.
- Robiatul Adawiyah, R. A. (2013). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan Burnout. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99–107. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.97>
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara*

- PGRI Kediri, 8(2), 104–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Sari, R. P., & Handayani, S. (2021). Prokrastinasi akademik dan burnout pada mahasiswa: Studi korelasional. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 15–25.
- Siswoyo, D. (2007). No Title. Ilmu Pendidikan Yogyakarta; UNY Press.
- Siswoyo, D. (2017). Ilmu Pendidikan. UNY Press.
- Solomon, L. ., & Rothblum, E. . (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 3(1), 503–509.
- Steel, P. (2013). The Nature Of Procrastination Ameta-Analytic And Heoritical Review Of Quint Essential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 1(133), 65–94.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 5(1), 36–46.
- Sugiono, D. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (9th ed.). ALFABETA,CV.
- Sullivan, I. G. (1989). Professional Burnout in Medicine and The Helping Proffesions. The Haworth Press.
- Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). Analisis tingkat kelelahan pembelajaran daring dalam masa Covid-19 dari aspek beban kerja mental (Studi kasus pada mahasiswa Universitas Sangga Buana). *Jurnal Techno-Socio Ekonomika*, 13(2), 102–112.
- Wibowo, M. P., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2023). Academic burnout pada mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Bagaimana peranan efikasi diri? *Journal of Psychological Research*, 3(3), 401–411.
- Windasari, M. A., Hidayah, F. K., & Anisa, R. (2022). Pengaruh Burnout Dan Konsentrasi Terhadap Performa Akademik Saat Pembelajaran Daring Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran UNISMA. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 10(2), 1–12.
- Yuniar, R. R., & Hendriani, W. (2020). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(2), 75–84.
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117–130.