

ACADEMIC BURNOUT DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PART-TIME

Caroline Laviosa¹, Augustina Sulastri², Basilius Oda Sanjaya³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata
Jl. Pawiyatan Luhur Sel. IV No.1, Bendan Duwur, Kota Semarang

E-mail: caroline.laviosa07@gmail.com

Abstrak

Kuliah sembari bekerja merupakan fenomena yang cukup banyak ditemukan di dunia perkuliahan. Mahasiswa yang kuliah perlu bekerja memiliki tantangan untuk menjaga keseimbangan antara dua peran tersebut, yaitu sebagai pelajar dan pekerja. Tidak jarang mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mengalami berbagai kendala, salah satunya adalah melakukan penundaan pengerjaan tugas atau prokrastinasi akademik akibat mengalami *academic burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja *part-time*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian sebanyak 103 mahasiswa yang berkuliah di Kota Semarang sembari bekerja *part-time* selama 16-35 jam per minggu. Alat ukur yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). untuk mengukur *academic burnout* dan skala prokrastinasi akademik untuk mengukur prokrastinasi akademik mahasiswa. Berdasarkan uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0.496 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,001$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja *part-time*. Sumbangan temuan dan saran didiskusikan lebih lanjut pada artikel ini.

Kata kunci: *academic burnout*; prokrastinasi akademik; kerja *part-time*; mahasiswa

ACADEMIC BURNOUT AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS WHO WORK PART-TIME

Abstract

Studying while working is a phenomenon that is often found in universities. Students who study while working are required to maintain a balance between these two roles, as students and workers. A fairly common problem for students who study while working is to end up delaying assignments, often termed as academic procrastination, due to experiencing academic burnout. This research aims to determine the relationship between academic burnout and academic procrastination in students who work part-time. This research used a correlational quantitative approach involving 103 students studying in Semarang City, who are at the same time working part-time for 16-35 hours per week. Measures used were the *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) to measure academic burnout and the academic procrastination scale to measure student academic procrastination. Based on the *Pearson Product Moment* correlation test, it was found a correlation coefficient (r) of 0.496 and a significance level was 0.000 ($p < 0,01$). Thus, it can be concluded that there is a significant positive relationship between academic burnout and academic procrastination in students who work part-time. Important findings and future directions are discussed further in this article.

Keywords: *academic burnout*; academic procrastination; part-time work; university students

PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab untuk mengerjakan tugas dan mengikuti perkuliahan (Hulukati & Djibran, 2018). Menurut Prayitno (dalam Damri, Engkizar, & Anwar, 2017) kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas dengan baik menjadi salah satu faktor yang menentukan kesuksesan mahasiswa. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa dituntut untuk memanfaatkan potensi yang dimiliki sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan baik secara akademik maupun non-akademik (Saman, 2017).

Di luar perkuliahan, terdapat mahasiswa yang melakukan aktivitas lain di luar jam perkuliahan, misalnya mengikuti organisasi, kepanitiaan, dan juga dengan bekerja. Mahasiswa yang memilih untuk kuliah sambil bekerja semestinya sudah memahami konsekuensi atau dampak yang akan diterima, yaitu terkait pembagian waktu untuk kuliah dan bekerja (Kurniawan & Rahayu, 2022). Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk memiliki perilaku disiplin dalam menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan perkuliahan maupun pekerjaan (Mardelina & Muhson, 2017).

Kuliah sambil bekerja dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi mahasiswa (Oktavia & Nugraha, 2013; Rahmanillah & Qomariyah, 2018). Dampak negatif dari kuliah sambil bekerja adalah penurunan fokus, motivasi untuk kuliah juga menurun, seringkali membolos, dan salah satunya adalah menunda mengerjakan tugas kuliah atau dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Menurut Kurniawan dan Rahayu (2022) prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja disebabkan oleh adanya konflik peran ganda. Konflik peran ganda terjadi ketika individu dihadapkan pada ekspektasi peran yang berbeda, dalam hal ini yaitu peran sebagai mahasiswa dan pekerja (Robbins & Judge, 2017). Konflik peran ganda menyebabkan terlambatnya kelulusan mahasiswa, karena ketidakmampuan dalam memenuhi banyaknya tugas dan tanggung jawab yang dimiliki (Affrida, 2017).

Prokrastinasi akademik adalah penundaan mengerjakan tugas yang dilakukan individu secara sengaja dan berulang serta lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang tidak terkait dengan penyelesaian tugas (Ghufron & Suminta, 2012). Menurut Steel dan Klingsieck (2016) prokrastinasi akademik merupakan penundaan tugas yang dilakukan secara sengaja dan dapat memberikan dampak yang buruk. Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang dilakukan secara sengaja. Prokrastinasi akademik ditandai dengan penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja sebenarnya, dan melakukan aktivitas lain yang dianggap menyenangkan (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Ghufron & Suminta, 2012).

Prokrastinasi akademik dapat menghambat mahasiswa untuk mencapai kesuksesan akademik, karena penundaan pengerjaan tugas yang seringkali dilakukan menyebabkan kualitas dan hasil belajar menjadi menurun (Mulyana, 2018). Prokrastinasi akademik menyebabkan tugas yang diberikan tidak segera selesai dan hasil yang tidak maksimal (Damri dkk., 2017). Menurut Farkhah, Hasanah, dan Amelasasih (2022) prokrastinasi akademik menyebabkan mahasiswa terlambat menyelesaikan studinya.

Menurut Wardani dan Nurwardani (2019) mahasiswa yang bekerja seringkali menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Kamaratih dan Malada (2022) yang menemukan sebanyak 59 mahasiswa (61,5% dari jumlah sampel penelitian) yang kuliah sambil bekerja melakukan prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Penelitian yang

dilakukan oleh Kurniawan dan Rahayu (2022) juga menemukan bahwa sebanyak 33 mahasiswa (34,4% dari total jumlah sampel) yang kuliah sambil bekerja juga melakukan prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. Berdasarkan dua penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki risiko melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan jam kerjanya, tenaga kerja dibagi menjadi pekerja penuh waktu (*full-time*) dengan jam kerja lebih dari 40 jam per minggu dan pekerja paruh waktu (*part-time*) dengan jam kerja kurang dari 40 jam per minggu (Rabbani, 2017; Sholahuddin, 2022). Mahasiswa cenderung memilih untuk bekerja *part-time* karena waktu yang lebih sedikit per harinya (Van der Meer & Wielers, 2001; Mardelina & Muhson, 2017). Contoh pekerjaan *part-time* yang biasanya dipilih oleh mahasiswa adalah barista *café*, penjaga warnet, *graphic designer*, pelayan restoran, dan pegawai di *department store* (Meiji, 2019).

Mahasiswa yang bekerja *part-time* mengalami lebih banyak permasalahan terkait akademik dibandingkan mahasiswa yang bekerja *full-time* dan yang tidak bekerja, contohnya datang terlambat, jarang mengikuti pelajaran, dan terlambat mengumpulkan tugas (Rolfe, 2002; Drăghici & Cazan, 2022). Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan dua mahasiswa yang bekerja *full-time* ditemukan bahwa kedua mahasiswa tersebut jarang melakukan penundaan tugas, selalu berusaha membuat *list* tugas-tugas yang harus dikerjakan, dan melakukan manajemen waktu yang baik. Hal ini disebabkan karena kedua mahasiswa tersebut sudah mengetahui konsekuensi ketika memilih kuliah sambil bekerja *full-time*.

Menurut Rochford, Connolly, dan Drennan (2009) jumlah jam kerja *part-time* dapat memengaruhi aktivitas dan prestasi akademik. Hal tersebut dikarenakan jumlah jam kerja yang semakin banyak menyebabkan mahasiswa tidak fokus dalam mengerjakan bahkan mengabaikan tugas akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *National Center of Education Statistics* (NCES) (dalam Hasan, Romiko, & Efroliza, 2020) mahasiswa yang bekerja lebih dari 16 jam per minggu mengalami problem terkait akademik yang berakibat pada penurunan prestasi dibandingkan mahasiswa yang bekerja dibawah 16 jam dan yang tidak bekerja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga mahasiswa yang bekerja *part-time* dengan jam kerja lebih dari 16 jam per minggu, ditemukan bahwa tiga mahasiswa tersebut menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, mahasiswa mengungkapkan malas untuk mengerjakan tugas kuliah. Tiga mahasiswa tersebut seringkali melakukan kegiatan lain saat menyelesaikan tugas, sehingga tugas tidak segera diselesaikan (ciri-ciri prokrastinasi akademik pertama: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas). Ketiga mahasiswa tersebut seringkali memilih untuk bermalas-malasan dibandingkan mengerjakan tugas karena merasa waktu pengumpulan masih lama (ciri-ciri prokrastinasi akademik kedua: keterlambatan mengerjakan tugas). Ketiga mahasiswa tersebut seringkali tidak melaksanakan rencana penyelesaian tugas yang sudah disusun (ciri-ciri prokrastinasi akademik ketiga: kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual). Ketiga mahasiswa juga seringkali melakukan aktivitas lain yang tidak terkait dengan penyelesaian tugas, seperti menonton dan bermain *gadget* (ciri-ciri prokrastinasi akademik keempat: melakukan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan). Berdasarkan wawancara dengan tiga mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* dengan jam kerja lebih dari 16 jam per minggu, dapat disimpulkan bahwa ketiga mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, baik secara internal maupun eksternal. Menurut Ghufro dan Suminta (2012) prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor

kondisi fisik individu, yaitu kelelahan; kondisi psikologis individu, yaitu rendahnya motivasi, kontrol diri, tingginya tingkat kecemasan; pola asuh orang tua yang otoriter; dan kondisi lingkungan yang minim pengawasan. Kelelahan yang disebabkan karena tuntutan akademik disebut sebagai *academic burnout* (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002).

Academic burnout merupakan reaksi fisik, emosional, dan mental yang negatif terhadap studi yang berkepanjangan, sehingga berakibat pada kelelahan, frustrasi, dan menurunnya motivasi (Novianti, 2021). Menurut Schaufeli dkk. (2002) *academic burnout* merujuk pada perasaan lelah akibat tuntutan akademik, memiliki sikap sinis terhadap tugas, serta perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Berdasarkan pengertian diatas, peneliti menggunakan pengertian *academic burnout* dari Schaufeli dkk. (2002), karena kesesuaian pengertian tersebut dengan aspek yang akan diukur pada alat ukur *academic burnout*.

Burnout memiliki beberapa aspek, yaitu *exhaustion* atau kelelahan, *cynicism* atau sinisme, dan *lack of professional efficacy* (Schaufeli dkk., 2002; Oktia, 2022). *Exhaustion* ditandai dengan kehilangan energi untuk mengerjakan tugas. *Cynicism* ditandai dengan sikap negatif terhadap tugas. *Lack of professional efficacy* ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran secara daring (Purnomo, Wibowo, Kurniawan, & Setyorini, 2020; Rozzaqyah, 2021; Qu dkk., 2022) fakultas keguruan dan program profesi keperawatan (Akbar, Padillah, & Prasetyo, 2022; Simbolon & Simbolon, 2021), dan mahasiswa tingkat akhir (Marchella, Matulessy, & Pratitis, 2023).

Burnout menyebabkan penurunan produktivitas dan efektivitas individu dalam menyelesaikan pekerjaannya (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001; Nadhilah & Supradewi, 2021). *Academic burnout* juga dapat menyebabkan dorongan untuk melakukan suatu aktivitas menjadi menurun dan memunculkan keinginan untuk membolos, berhenti, dan menarik diri dari hal-hal yang terkait dengan pekerjaan (Meier & Schmeck, 1985; Lin & Huang, 2014; Nelma, 2019). Dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* menyebabkan mahasiswa memiliki sikap negatif dan menghindari hal-hal yang terkait dengan tugas, sehingga mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Beberapa penelitian terdahulu telah berusaha menelaah tentang pengaruh *emotional exhaustion* terhadap prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mengalami *emotional exhaustion* cenderung menunda untuk memulai bahkan menyelesaikan tugas karena merasa tidak berdaya, kehabisan energi, dan merasa tertekan (Farjun, Gismin, & Hayati, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Esteban dkk. (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, disebabkan mengalami *emotional exhaustion*.

Cynicism ditandai dengan penghindaran terhadap hal-hal yang dianggap sebagai sumber stres. Menurut Rahman (2020) *cynicism* dikaitkan dengan kurangnya minat untuk mengerjakan tugas yang dianggap sebagai sumber stres dan kurang termotivasi untuk menyelesaikan tugas. *Lack of professional efficacy* ditandai dengan melakukan penghindaran terhadap tugas dan perasaan tidak mampu dalam mengerjakan tugas, hal ini menyebabkan tugas yang ada tidak segera diselesaikan (Oktia, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Orpina dan Prahara (2019) ditemukan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung mengalami kelelahan secara emosional akibat

padatnya rutinitas yaitu kuliah dan bekerja. Mahasiswa tersebut akhirnya memiliki sikap sinis terhadap tugas, dan mengalami penurunan keinginan berprestasi akibat mengalami kelelahan, salah satunya ditunjukkan dengan tidak segera menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen. Sebelumnya belum ada penelitian yang membahas mengenai hubungan *cynicism*, dan *lack of professional efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja, namun berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa *cynicism* dan *lack of professional efficacy* menimbulkan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan mengenai *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dengan jam kerja 16-35 jam per minggu. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik, semakin tinggi *academic burnout* maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Data dalam penelitian ini berupa angka-angka dan digunakan untuk mengukur keeratan hubungan antara dua variabel (Djollong, 2014; Astuti; 2017). Variabel dalam penelitian ini adalah *academic burnout* sebagai variabel bebas (X) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel tergantung (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Semarang yang kuliah sambil bekerja. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* dengan jam kerja 16-35 jam per minggu. Teknik sampling yang digunakan adalah *incidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan cara mengambil responden yang ditemui peneliti secara kebetulan dan sesuai dengan konteks penelitian (Sugiyono, 2007).

Alat ukur yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan ciri-ciri menurut Ferrari dkk. (1995) yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja sebenarnya, serta melakukan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan. Semakin tinggi skor pada skala ini mengindikasikan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 32 item dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), dan sangat sesuai (4). Semakin tinggi skor pada skala ini mengindikasikan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Terdapat dua item yang tidak valid ($r_{hitung} < r_{tabel}$) yaitu item nomor 13 dan 18, sehingga ada 30 item yang valid. Diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,890 dengan nilai validitas item skala prokrastinasi akademik bergerak dari 0,255-0,598.

Untuk mengukur *academic burnout*, peneliti menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli dkk. (2002) dan telah diterjemahkan versi Indonesia oleh Arlinkasari dan Rauf (2016). MBI-SS disusun berdasarkan tiga aspek *academic burnout*, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *professional efficacy*. Skala ini terdiri dari 15 item dengan tujuh pilihan jawaban, yaitu tidak pernah (0), hampir tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), sering sekali (5), selalu (6). Pada aspek *professional efficacy*, setiap item diskor terbalik menjadi *reduce efficacy* (Schaufeli dkk., 2002). Semakin tinggi skor pada aspek *exhaustion* dan *cynicism* berkontribusi pada tingginya skor *academic burnout*, sedangkan semakin rendah skor pada aspek *professional efficacy* berkontribusi pada semakin tingginya skor *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Seluruh item dinyatakan valid ($r_{hitung} > r_{tabel}$) dan diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,888. Nilai

validitas item MBI-SS bergerak dari 0,387-0,712.

Metode analisis yang digunakan untuk menguji hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik adalah metode analisis *Pearson Product Moment*. Teknik korelasi *Product Moment* digunakan karena peneliti hendak mencari hubungan dan membuktikan hipotesis dari dua variabel tersebut (Sugiyono, 2007).

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 103 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*. Gambaran dari karakteristik 103 responden dalam penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, semester, jenis pekerjaan, lama bekerja, dan jam kerja per minggu dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	47	46%
	Perempuan	56	54%
Usia	18-21	60	58%
	22-25	36	35%
	>25	7	7%
Semester	1-4	26	25%
	5-8	72	70%
	>8	5	5%
Jenis Pekerjaan	Karyawan	30	29%
	Staf	11	11%
	Pelayan	17	16%
	Desainer Grafis	3	3%
	Barista	24	23%
	Operator	1	1%
	Guru	6	6%
	Sopir	1	1%
	Crew	4	4%
	Penjaga gerai	3	3%
	Usher	1	1%
	Kurir	2	2%
Masa Kerja	< 1 tahun	17	16%
	1-4 tahun	80	78%
	> 4 tahun	6	6%
Jam Kerja Per Minggu	16-20 jam	30	29%
	21-25 jam	19	19%
	26-30 jam	34	33%
	31-35 jam	20	19%
Gaji	< Rp. 1.000.000	20	19%
	Rp. 1.000.000 – Rp. 3.000.000	69	67%
	>Rp. 3.000.000	14	14%

Untuk menguji normalitas, digunakan *one-sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Diperoleh nilai signifikansi untuk MBI-SS sebesar 0,056 dan untuk skala prokrastinasi akademik diperoleh skor 0,200. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut, kedua variabel dinyatakan data berdistribusi normal ($sig > 0,05$).

Berdasarkan uji linearitas diperoleh nilai signifikansi variabel bebas yaitu *academic burnout* dan variabel tergantung yaitu prokrastinasi akademik sebesar 0,000. Artinya terdapat hubungan linier antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik ($sig < 0,05$).

Berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas, data kedua variabel terbukti berdistribusi normal dan linier. Oleh karena itu, untuk menguji hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung, peneliti menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,496 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,001$). Hasil dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel Independen	Variabel Dependen	N	r	p
<i>Academic Burnout</i>	Prokrastinasi Akademik	103	0,496	0,000

Tabel 3. Uji Korelasi Antara Aspek *Academic Burnout* dengan Variabel Prokrastinasi Akademik

Aspek <i>Academic Burnout</i>	Prokrastinasi Akademik		
	N	r	p
<i>Exhaustion</i>	103	0,426	0,000**
<i>Cynicism</i>	103	0,363	0,000**
<i>Professional Efficacy</i>	103	0,368	0,000**

Note. ** $p < 0,01$

Berdasarkan tabel 3, ditemukan aspek *exhaustion* (kelelahan) memiliki koefisien korelasi tertinggi dengan prokrastinasi akademik, yaitu sebesar 0,426 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,001$). Aspek *cynicism* (sinisme) memiliki koefisien korelasi terendah dengan prokrastinasi akademik, yaitu sebesar 0,363.

Tingkat *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat *Academic Burnout* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja *Part-Time*

Variabel	Kategorisasi					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	N	%	N	%	N	%
<i>Academic Burnout</i>	41	40	61	59	1	1
Prokrastinasi Akademik	23	22	79	77	1	1

Tingkat *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* dibedakan berdasarkan jenis kelamin, usia, semester, jenis pekerjaan, lama bekerja, dan jam kerja per minggu. Hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel 5 dan 6.

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat *Academic Burnout* Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Semester, Jenis Pekerjaan, Lama Bekerja, dan Jam Kerja Per Minggu.

Prediktor		Kategorisasi						Mean
		Rendah		Sedang		Tinggi		
		N	%	N	%	N	%	
Jenis Kelamin	Laki-laki	22	47	24	51	1	2	31,43
	Perempuan	19	34	37	66	0	0	33,25
Usia	18-21	24	40	36	60	0	0	33,30
	22-25	13	36	22	61	1	3	32,06
	>25	4	57	3	43	0	0	26,71
Semester	1-4	14	54	12	46	0	0	30,04
	5-8	26	36	46	64	0	0	32,82
	>8	2	40	2	40	1	20	39,00
Jenis Pekerjaan	Karyawan	11	37	19	63	0	0	32,13
	Staf	6	55	5	45	0	0	27,09
	Pelayan	4	24	13	76	0	0	36,47
	Desainer Grafis	2	67	1	33	0	0	32,00
	Barista	11	46	12	50	1	4	32,75
	Operator	1	100	0	0	0	0	26,00
	Guru	2	33	4	67	0	0	31,67
	Sopir	1	100	0	0	0	0	25,00
	Crew	2	50	2	50	0	0	32,50
	Penjaga gerai	1	33	2	67	0	0	29,67
	Usher	0	0	1	100	0	0	32,00
	Kurir	0	0	2	100	0	0	41,50
Masa Kerja	< 1 tahun	10	59	7	41	0	0	27,53
	1-4 tahun	27	34	52	65	1	1	33,93
	> 4 tahun	4	67	2	33	0	0	26,17
Jam Kerja Per Minggu	16-20 jam	11	37	19	63	0	0	34,77
	21-25 jam	4	21	15	79	0	0	37,05
	26-30 jam	16	47	18	53	0	0	28,62
	31-35 jam	10	50	9	45	1	5	30,95

Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Semester, Jenis Pekerjaan, Lama Bekerja, dan Jam Kerja Per Minggu.

Prediktor		Kategorisasi						Mean
		Rendah		Sedang		Tinggi		
		N	%	N	%	N	%	
Jenis Kelamin	Laki-laki	18	38	29	62	0	0	65,77
	Perempuan	20	36	36	64	0	0	66,84
Usia	18-21	16	27	44	73	0	0	67,03
	22-25	17	47	19	53	0	0	66,22
	>25	5	71	2	29	0	0	61,14
Semester	1-4	13	50	13	50	0	0	65,12
	5-8	23	32	49	68	0	0	66,33
	>8	1	20	4	80	0	0	73,00

Jenis Pekerjaan	Karyawan	16	53	14	47	0	0	64,73
	Staf	4	36	7	64	0	0	61,18
	Pelayan	3	18	14	82	0	0	70,06
	Desainer Grafis	1	33	2	67	0	0	79,67
	Barista	7	29	17	71	0	0	68,04
	Operator	1	100	0	0	0	0	46,00
	Guru	4	67	2	33	0	0	63,17
	Sopir	1	100	0	0	0	0	70,00
	Crew	0	0	4	100	0	0	65,75
	Penjaga gerai	2	67	1	33	0	0	57,67
	Usher	0	0	1	100	0	0	73,00
	Kurir	0	0	2	100	0	0	76,00
Masa Kerja	< 1 tahun	6	35	11	65	0	0	65,12
	1-4 tahun	29	36	51	64	0	0	66,79
	> 4 tahun	3	50	3	50	0	0	64,00
Jam Kerja Per Minggu	16-20 jam	10	33	20	67	0	0	66,53
	21-25 jam	4	21	15	79	0	0	71,16
	26-30 jam	16	47	18	53	0	0	64,32
	31-35 jam	8	40	12	60	0	0	64,95

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik diperoleh skor koefisien korelasi (r) sebesar 0,496 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,001$). Skor tersebut menunjukkan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik diterima. Semakin tinggi *academic burnout* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marchella dkk. (2023) mahasiswa yang mengalami *academic burnout* cenderung menghindari hal-hal yang terkait dengan tugas akademik, salah satunya dengan menunda-nunda mengerjakan tugas atau yang disebut prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara aspek *academic burnout* dengan variabel prokrastinasi akademik, ditemukan bahwa aspek *exhaustion* atau kelelahan memiliki koefisien korelasi tertinggi dengan prokrastinasi akademik dengan r sebesar 0,426. *Exhaustion* ditandai dengan perasaan lelah atau merasa tidak berenergi menghadapi tuntutan akademik (Schaufeli dkk., 2002; Raharjo & Prahara, 2022). Menurut Klusmann, Aldrup, Schmidt, dan Lüdtke (2021) *emotional exhaustion* merupakan komponen inti atau utama dari *burnout*.

Selain aspek *exhaustion*, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *cynicism* atau sinisme memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik dengan r sebesar 0,363. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Govicar, Purwaningrum, dan Umaroh (2024) mahasiswa yang menunjukkan sinisme terhadap tugas cenderung menghindari tugas, sehingga lebih sering menunda-nunda penyelesaian tugas.

Pada aspek *professional efficacy* ditemukan hubungan positif dengan prokrastinasi akademik dengan r sebesar 0,368. Hal ini berbeda dengan asumsi awal, bahwa efikasi diri yang tinggi seharusnya menurunkan kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti di penelitian ini, misalnya persepsi *overconfidence* atau

kepercayaan diri yang berlebihan. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mungkin merasa mampu mengerjakan tugas sebelum tenggat waktu, sehingga cenderung menunda mengerjakan tugas.

Sebagian besar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* mengalami *academic burnout* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 61 mahasiswa (59%). Penelitian sebelumnya juga menemukan hal serupa (Raharjo & Prahara, 2022). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mengalami kelelahan fisik, emosi, pengurangan minat, sinis terhadap tugas-tugas akademik, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa pada tingkat sedang (Rumapea & Rahayu, 2022). Dampak dari *academic burnout* yang dialami mahasiswa memunculkan perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik (Khairani & Ildil, 2015).

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 79 mahasiswa (77%). Penelitian sebelumnya juga menemukan hasil serupa (Toripa & Huwae, 2023). Hasil tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang memiliki peran ganda, yaitu kuliah dan bekerja masih menjadi suatu permasalahan (Toripa & Huwae, 2023).

Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan yang kuliah sambil bekerja *part-time* memperoleh skor *mean* pada variabel *academic burnout* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, yaitu dengan skor *mean* 33,25. Pada variabel prokrastinasi akademik, mahasiswa perempuan juga memperoleh skor *mean* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, yaitu dengan skor *mean* 66,84. Artinya mahasiswa perempuan mengalami *academic burnout* dan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Menurut Matthew dan Widjaja (2022) perempuan memiliki fisik yang cenderung lebih lemah dibandingkan laki-laki, hal tersebut menyebabkan perempuan lebih sering mengalami kelelahan secara fisik. Sebagian besar perempuan memiliki sifat perfeksionis, sehingga lebih mudah mengalami kelelahan emosional atau stres dibandingkan laki-laki. Sifat perfeksionis yang dimiliki oleh perempuan dapat memunculkan prokrastinasi akademik, karena takut akan kegagalan dan adanya keinginan untuk mencapai standar yang dianggap kurang realistis dalam penyelesaian tugas (Ananda & Mastuti, 2013; Amalia, Azis, & Rijal, 2023).

Terkait dengan usia, terjadi penurunan skor *mean* pada variabel *academic burnout* maupun prokrastinasi akademik seiring dengan bertambahnya usia mahasiswa. Rendahnya skor *mean academic burnout* kemungkinan disebabkan karena semakin bertambahnya usia maka pengalaman dan kemampuan untuk menangani permasalahan juga bertambah (Ruhmadi, Suwartika, & Nurdin, 2014; Salama, 2014). Secara psikis juga lebih matang dan stabil seiring bertambahnya usia.

Menurut Babu, Chandra, Vanishree, dan Amritha (2019) seiring bertambahnya usia, perilaku menunda mengerjakan tugas semakin berkurang. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa semakin dapat mengevaluasi perilakunya, memahami konsekuensi jangka panjang dari perilakunya, dan lebih memanfaatkan waktu sebaik mungkin.

Berdasarkan penghitungan *mean*, ditemukan bahwa mahasiswa semester delapan ke atas memperoleh skor tertinggi pada variabel *academic burnout* (39,00) maupun prokrastinasi akademik (73,00). Pada umumnya mahasiswa pada semester tersebut sedang menyusun tugas akhir atau yang disebut sebagai skripsi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad, Mappedasse, dan Ruslan (2021) ditemukan pada angket penelitian terdapat 50% responden yang menyatakan seringkali tidak memiliki waktu untuk mengerjakan skripsi akibat kuliah sambil bekerja. Tidak sedikit mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *academic burnout* (Wakhyudin & Putri, 2020; Hasbillah &

Rahmasari (2022). Selain skripsi terdapat mahasiswa yang mengulang mata kuliah dan bekerja, sehingga kemungkinan mahasiswa mengalami *academic burnout* semakin tinggi.

Mahasiswa yang bekerja sebagai kurir memperoleh skor *mean* tertinggi pada variabel *academic burnout*, yaitu dengan skor 41,50. Pekerjaan sebagai kurir memiliki beban kerja yang cukup berat, khususnya ketika jumlah produk yang harus diantarkan banyak, biasanya terjadi ketika ada momen diskon (Deolla, Widodo, & Praningrum, 2022). Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sebagai kurir memiliki tugas dan tanggung jawab untuk mengantarkan paket dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Banyaknya beban tugas yang harus diselesaikan dan dianggap melebihi kapasitas kemampuannya, menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik (Chisan & Jannah, 2021).

Berbeda dengan hasil pada variabel *academic burnout*, mahasiswa yang bekerja sebagai desainer grafis memperoleh skor *mean* tertinggi pada variabel prokrastinasi akademik, yaitu dengan skor 79,67. Pekerjaan desainer grafis memanfaatkan media seperti komputer dan internet (Wardana & Husna, 2017). Penggunaan internet yang berlebihan dapat mengganggu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya (Husnah, 2022). Hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas.

Terkait dengan jam kerja, mahasiswa yang bekerja selama 21-25 jam memperoleh skor *mean* tertinggi pada variabel *academic burnout* maupun prokrastinasi akademik dibandingkan tiga kategori yang lain, yaitu dengan skor *mean* 37,05 dan 71,16. Artinya mahasiswa yang bekerja selama 21-25 jam per minggu mengalami *academic burnout* dan melakukan prokrastinasi akademik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang bekerja selama 16-20 jam, 26-30 jam, dan 31-35 jam.

Mahasiswa yang bekerja selama 26-30 dan 31-35 jam memperoleh skor terendah pada variabel *academic burnout* maupun prokrastinasi akademik. Hasil tersebut hampir sama dengan penghitungan skor *mean* pada karakteristik masa kerja mahasiswa. Mahasiswa yang bekerja selama lebih dari empat tahun memperoleh skor *mean* terendah pada variabel *academic burnout* dan prokrastinasi akademik. Dua hasil tersebut menunjukkan semakin lama waktu dan masa kerja mahasiswa, maka kecenderungan prokrastinasi akademik semakin berkurang yang mungkin disebabkan semakin rendahnya *academic burnout*.

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tentunya memahami konsekuensi yang akan diterimanya, salah satunya terkait dengan pembagian waktu (Arumsari & Muzaqi, 2016). Kemungkinan mahasiswa yang bekerja selama 26-35 jam per minggu dan yang memiliki masa kerja lebih dari empat tahun sudah memahami konsekuensi serta memiliki kemampuan manajemen waktu dan *problem solving* yang baik, sehingga mahasiswa tersebut tetap dapat bekerja sekaligus menyelesaikan tugas perkuliahan yang ada.

Penelitian ini tidak dapat terlepas dari keterbatasan dalam pelaksanaannya. Keterbatasan penelitian ini adalah sampel dalam penelitian tidak dapat mewakili seluruh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Kota Semarang, karena sampel diambil dengan teknik *incidental sampling*.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja *part-time*. Artinya, semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Ditemukan aspek *exhaustion* (kelelahan) memiliki

hubungan paling kuat dengan variabel prokrastinasi akademik dibandingkan aspek *academic burnout* lainnya. Hasil tambahan menunjukkan adanya perbedaan tingkat burnout dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, semester, jenis pekerjaan, masa kerja, dan jam kerja per minggu.

Temuan pada penelitian ini memperkuat teori bahwa *academic burnout* berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya disarankan dapat meneliti faktor-faktor moderasi seperti dukungan sosial, motivasi intrinsik, dan regulasi diri untuk memahami lebih mendalam hubungan antara *academic burnout* dan *prokrastinasi akademik*. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah sampel yang dapat mewakili populasi penelitian. Perlu analisis lebih lanjut untuk mengungkap alasan pekerjaan desainer grafis lebih menunda dalam mengerjakan tugas meskipun tingkat *academic burnout* lebih rendah.

Daftar Pustaka

- Affrida, E. N. (2017). Makna konflik peran pada mahasiswa dengan peran ganda. *Wahana*, 68(1), 23-26. <https://doi.org/10.36456/wahana.v68i1.631>
- Ahmad, A., Mappedasse, M. Y., & Ruslan, R. (2021). Prokrastinasi akademik dalam menulis skripsi pada mahasiswa program studi pendidikan teknik informatika dan komputer FT UNM. *Jurnal MediaTIK*, 4(2), 1-6. Diakses melalui <https://ojs.unm.ac.id/mediaTIK/article/view/21363>
- Akbar, J. A., Padillah, R., & Prasetyo, F. W. (2022). Hubungan antara burnout terhadap academic procrastination (pada mahasiswa fakultas keguruan ilmu pendidikan universitas pgri banyuwangi). *Bimbingan dan Konseling Banyuwangi*, 1(2), 54-59. Diakses melalui <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi/article/view/2257>
- Amalia, R., Azis, M., & Rijal, A. (2023). Analysis of the relationship between locus of control and perfectionism with academic procrastination in students at universitas negeri makassar. *Pinisi Journal of Education*, 3(3), 57-66. Diakses melalui <https://ojs.unm.ac.id/PJE/article/view/45840>
- Ananda, N. Y., & Mastuti, E. (2013). Pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada siswa program akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2(3), 226-231. Diakses melalui <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp7c1e6fb6f9full.pdf>
- Arlinkasari, F., & Rauf, N. W. (2016). Alat ukur academic burnout. Diakses melalui https://www.researchgate.net/publication/359170622_Alat_Ukur_Academic_Burnout
- Arumsari, A. D., & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. *E-Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30-39. Diakses melalui <https://jurnal.narotama.ac.id/index.php/patria/article/view/534>
- Astuti, C. C. (2017). Analisis korelasi untuk mengetahui keeratan hubungan antara keaktifan mahasiswa dengan hasil belajar akhir. *JICTE (Journal of Information and Computer Technology Education)*, 1(1), 1-7. Diakses melalui <https://jicte.umsida.ac.id/index.php/jicte/article/view/1578>
- Babu, P., Chandra, K. M., Vanishree, M. K., & Amritha, N. (2019). Relationship between academic

- procrastination and self-esteem among dental students in Bengaluru City. *Journal of Indian Association of Public Health Dentistry*, 17(2), 146-151. https://doi.org/10.4103/jiaphd.jiaphd_182_18
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-10. Diakses melalui <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41321>
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74-95. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Deolla, A. L. A., & Widodo, S., & Praningrum. (2022). Pengaruh beban kerja terhadap kinerja yang dimediasi oleh stres kerja pada kurir j&t express kota bengkulu. *The Manager Review*, 4(2), 485-508. <https://doi.org/10.33369/tmr.v4i2.25846>
- Djollong, A. F. (2014). Teknik pelaksanaan penelitian kuantitatif. *Istiqra: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 2(1). Diakses melalui <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/istiqra/article/view/224>
- Drăghici, G. L., & Cazan, A. M. (2022). Burnout and maladjustment among employed students. *Frontiers in Psychology*, 13, 825588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825588>
- Esteban, R. F. C., Benito, O. M., Blanco, R. C., Rodríguez, T. C., De la Cruz, A. S. V., & Villavicencio, R. D. (2023). Effect of emotional exhaustion on satisfaction with studies and academic procrastination among Peruvian university students. In *Frontiers in Education* (Vol. 8, p. 1015638). Frontiers. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1015638>
- Farjun, A. A. N. S. M, Gismin, S. S., & Hayati, S. (2021). Emotional exhaustion terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 94-100. Diakses melalui <https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/view/1236>
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh academic burnout terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 47-54. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.136>
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance, theory, research and treatment*. New York: Plenum Press. Diunduh melalui <https://psycnet.apa.org/record/1995-97309-000>
- Ghufron, M. M., & Suminta, R. R. (2012). *Teori-teori psikologi* (Cetakan ke-3). Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Govicar, D. Y. A., Purwaningrum, E. K., & Umaroh, S. K. (2024). The Influence of Academic Burnout on Academic Procrastination Among Students. *KnE Social Sciences*. Diakses melalui <https://doi.org/10.18502/kss.v9i30.17513>
- Hasan, M., Romiko, R., & Eroliza, E. (2020). Pengaruh status kerja terhadap tingkat stress belajar mahasiswa semester viii. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 91-99. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i1.4861>

- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132. Diakses melalui <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47320>
- Hulukati, W., & Djibrani, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Husnah, W. (2022). Pengaruh penggunaan internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi di universitas negeri makassar. *Learning Society: Jurnal CSR, Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 144-152. Diakses melalui <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/l/article/view/2052>
- Kamaratih, D., & Malada, E. (2022). The effect of job burnout on academic procrastination on working student. *Jurnal Ekonomi dan Manajemen*, 16(2), 187-196. <https://doi.org/10.30650/jem.v16i2.3598>
- Khairani, Y., & Ildil, I. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4), 208-214. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Klusmann, U., Aldrup, K., Schmidt, J., & Lüdtke, O. (2021). Is emotional exhaustion only the result of work experiences? A diary study on daily hassles and uplifts in different life domains. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(2), 173-190. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1845430>
- Kurniawan, K., & Rahayu, D. (2022). Konflik peran ganda dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa polri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 434-444. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.8111>
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Marchella, F., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28-37. Diakses melalui <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/827>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209. <http://dx.doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- 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>
- Matthew, C. K., & Widjaja, Y. (2022). Hubungan antara burnout dengan academic procrastination pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara tahap akademik. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7431-7440. Diakses melalui <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/9515>
- Meier, S. T., & Schmeck, R. R. (1985). The burned-out college student: A descriptive profile. *Journal of college student personnel*. Diakses melalui <https://psycnet.apa.org/record/1985-29435-001>

- Meiji, N. H. P. (2019). Pemuda (pe)kerja paruh waktu: Dependensi dan negosiasi. *Jurnal Studi Pemuda*, 8(1), 15-28. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.46133>
- Mulyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nadhilah, N. D. M., & Supradewi, R. (2021). Hubungan antara koping religius dengan burnout pada guru smk swasta x kota semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 16(2), 109-118. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.16.2.109-118>
- Nelma, H. (2019). Gambaran burnout pada profesional kesehatan mental. *Jurnal psikologi pendidikan dan pengembangan sdm*, 8(1), 12-27. Diakses melalui <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/590>
- Novianti, R. (2021). Academic burnout pada proses pembelajaran daring. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(2), 128-133. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i2.656>
- Oktavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan antara adversity quotient dan work-study conflict pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1). Diakses melalui <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/262>
- Oktia, V. (2022). Pengaruh academic burnout dan academic engagement terhadap school well-being santri pesantren. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 1(3), 89-94. <https://doi.org/10.47679/202213>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Purnomo, A. W. A., Wibowo, A. E., Kurniawan, K., & Setyorini, S. (2020). The relationship between smartphone addiction, academic burnout and academic procrastination among university students during online learning. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 81-86. <http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v9i2.17966>
- Qu, R., Ding, N., Li, H., Song, X., Cong, Z., Cai, R., Zhu, Y., & Wen, D. (2022). The mediating role of general academic emotions in burnout and procrastination among chinese medical undergraduates during the covid-19 pandemic: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 10, 1011801. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1011801>
- Rabbani, D. R. (2017). Kerja layak bagi mahasiswa pekerja kontrak paruh waktu (garda depan) di pt. aseli dagadu djokdja. *Jurnal Studi Pemuda*, 6(2), 605-618. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.39490>
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa yang bekerja: Problem focused coping dan academic burnout. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 175-192. Diakses melalui <https://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/view/410>
- Rahman, D. H. (2020). Validasi school burnout inventory versi bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu*

Pendidikan, 13(2), 85-93. <http://dx.doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.32579>

- Rahmanillah, N. R., & Qomariyah, N. (2018). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 117-125. <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2256>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Perilaku organisasi* (Edisi 16, Cetakan ke-6). Jakarta: Salemba Empat.
- Rochford, C., Connolly, M., & Drennan, J. (2009). Paid part-time employment and academic performance of undergraduate nursing students. *Nurse education today*, 29(6), 601-606. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2009.01.004>
- Rolfe, H. (2002). Students' demands and expectations in an age of reduced financial support: the perspectives of lecturers in four english universities. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 24(2), 171-182. <https://doi.org/10.1080/1360080022000013491>
- Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan kejenuhan belajar dalam jaringan dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 8-17. <https://doi.org/10.36706/jkk.v8i1.14373>
- Ruhmadi, E., Suwartika, I., & Nurdin, A. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik mahasiswa reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173-189. Diakses melalui <https://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/612>
- Rumapea, L. R. R., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan antara self-efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(1), 27-36. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i1.33971>
- Salama, N. (2014). Burnout di kalangan pendakwah. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 41-62. <https://doi.org/10.21580/jid.v34.1.63>
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55-62. <https://doi.org/10.26858/jppk.v0i0.3070>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sholahuddin, N. (2022). Sistem pendukung keputusan penerimaan karyawan paruh waktu (part time) menggunakan metode ahp. *JRKT (Jurnal Rekayasa Komputasi Terapan)*, 2(03). <https://doi.org/10.30998/jrkt.v2i03.7974>
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa stikes santa elisabeth medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96-107. Diakses melalui <https://jp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JP/article/view/7904>

- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d* (Cetakan ke-12). Bandung: Alfabeta.
Diunduh dari https://www.academia.edu/36006415/Dokupdf_com_ebook_statistik_untuk_penelitian_by_prof_dr_sugiyono
- Toripa, G. V., & Huwae, A. (2023). Academic resilience and procrastination in students who study while working. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 17-24. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.59584>
- Van der Meer, P., & Wielers, R. (2001). The increased labour market participation of Dutch students. *Work, Employment and Society*, 15(1), 055-071. <https://doi.org/10.1017/S0950017001000034>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), 14-18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Wardana, O. D., & Husna, J. (2017). Pemanfaatan internet dalam pembuatan desain grafis di kampung desain komunitas rewo-rewo (studi kuantitatif di desa kaliabu, kecamatan salaman, kabupaten magelang). *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 6(1), 321-330. Diakses melalui <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jip/article/viewFile/23090/21118>
- Wardani, A. K., & Nurwardani, M. (2019). Prokrastinasi akademik ditinjau dari regulasi diri dan adversity quotient pada mahasiswa yang bekerja di perguruan tinggi “x” yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(1), 14-21. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i1.1665>