

GAMBARAN PROKRASTINASI DAN BURNOUT PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY

Dina Purwati¹, Ayla Azzuhra², Cut Azahara Ajwa³, Aida Rachmiana⁴, Sarah Vionisa Siregar⁵, Lia Sapura⁶

dinapurwatipsikologi07@gmail.com¹, aylaazzuhra111@gmail.com², azaharaajwa@gmail.com³, aida.rachmiana@ar-raniry.ac.id⁴, sarahvionisa866@gmail.com⁵, liasapura107@gmail.com⁶

UIN Ar-Raniry

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik dan burnout merupakan dua fenomena yang sering dialami mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Kebiasaan menunda pengerjaan tugas dapat menyebabkan akumulasi pekerjaan yang berdampak pada kelelahan fisik, emosional, maupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran prokrastinasi dan burnout pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh serta memahami keterkaitan antara kedua fenomena tersebut berdasarkan pengalaman mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari empat mahasiswa aktif UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu pernah atau sedang mengalami prokrastinasi akademik dan menunjukkan gejala burnout akademik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditandai oleh kecenderungan menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, adanya kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan tugas, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Sementara itu, burnout ditunjukkan melalui munculnya kelelahan emosional dan fisik, menurunnya minat terhadap aktivitas akademik, serta berkurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tuntutan perkuliahan. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi yang berlangsung secara terus-menerus dapat memperkuat munculnya gejala burnout pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri yang baik untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi dan mencegah terjadinya burnout akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Burnout Akademik, Mahasiswa, Penelitian Kualitatif, UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

ABSTRAK

Academic procrastination and burnout are two phenomena frequently experienced by students when facing various academic demands. The habit of postponing assignments can lead to work accumulation that results in physical, emotional, and mental exhaustion. This study aims to describe the picture of procrastination and burnout among students of UIN Ar-Raniry Banda Aceh and understand the relationship between the two phenomena based on student experiences. This study uses a qualitative approach with descriptive methods. The research subjects consisted of four active students of UIN Ar-Raniry Banda Aceh who were selected using purposive sampling technique based on certain criteria, namely having experienced or currently experiencing academic procrastination and showing symptoms of academic burnout. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed using data reduction techniques, data presentation, and drawing conclusions. The results show that academic procrastination in students is characterized by a tendency to delay starting or completing assignments, a discrepancy between

plans and task implementation, and a tendency to engage in other activities that are considered more enjoyable. Meanwhile, burnout is manifested through the emergence of emotional and physical exhaustion, decreased interest in academic activities, and decreased confidence in one's ability to complete the demands of the lecture. Research findings also indicate that persistent procrastination can exacerbate burnout symptoms in students. Therefore, effective time management and self-regulation skills are essential to minimize procrastination and prevent academic burnout.

Keyword: Academic Procrastination, Academic Burnout, Students, Qualitative Research, UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang bertujuan mempersiapkan individu agar memiliki kemampuan akademik, keterampilan profesional, serta kompetensi sosial yang diperlukan dalam menghadapi tuntutan kehidupan dan dunia kerja. Meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pendidikan menyebabkan semakin banyak individu yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, sehingga mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya (Maisyaroh & Kholisna, 2024).

Dalam proses perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tugas dan tanggung jawab akademik, seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, mengejar presentasi, mempelajari literatur, serta memenuhi berbagai target akademik lainnya. Berbagai tuntutan tersebut mengharuskan mahasiswa memiliki kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri yang baik agar dapat menyelesaikan seluruh kewajiban akademiknya secara optimal (Dewipurnamasari et al., 2024).

Namun, pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola tugas dan waktu sehingga cenderung melakukan penundaan terhadap pekerjaan akademik yang menjadi tanggung jawabnya. Perilaku ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik yang seharusnya dapat dikerjakan lebih awal (Dinata et al., 2023). Bernard (1991, dalam Dinata et al., 2023) menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesulitan menghadapi tugas yang kompleks, ketidaktahuan dalam memulai tugas, buruknya manajemen waktu, kelelahan, serta tekanan psikologis berupa stres. Dinata et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi dapat menimbulkan tekanan psikologis dan berdampak pada menurunnya kualitas penyelesaian tugas akademik.

Temuan serupa juga diungkapkan oleh Nurazizah et al. (2024) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rendahnya regulasi diri dan motivasi belajar, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa tekanan sosial dan lingkungan. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik sehingga tugas-tugas yang dimiliki menjadi menumpuk.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan secara terus-menerus dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa. Penundaan dalam menyelesaikan tugas sering kali menyebabkan pekerjaan menumpuk dan harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa

sehingga memicu munculnya kelelahan fisik, emosional, dan mental. Jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama, kondisi ini dapat berkembang menjadi *burnout* akademik (Dewipurnamasari et al., 2024).

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang muncul akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan. Menurut Schaufeli et al. (2002, dalam Purnamasari et al., 2024), *burnout* akademik terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sikap sinis atau menjauh dari aktivitas akademik), dan *inefficacy* (perasaan tidak kompeten dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa). Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung merasa lelah, kehilangan motivasi belajar, kurang tertarik terhadap kegiatan akademik, serta meragukan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Dewipurnamasari et al. (2024) menemukan bahwa tingginya beban akademik, tuntutan penyelesaian tugas, serta tekanan untuk mencapai prestasi akademik menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *burnout* akademik. Mahasiswa yang mengalami *burnout* menunjukkan gejala kelelahan emosional, berkurangnya minat terhadap aktivitas perkuliahan, serta munculnya perasaan tidak mampu dalam menghadapi tuntutan akademik.

Dampak *burnout* akademik tidak hanya memengaruhi performa akademik mahasiswa, tetapi juga dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung menjadi pasif, mengalami penurunan prestasi akademik, kesulitan memahami materi perkuliahan, hingga berisiko mengalami *drop out* (Biremanoe, 2021). Selain itu, penelitian Maisyaroh dan Kholisna (2024) menunjukkan bahwa burnout akademik berpengaruh terhadap motivasi belajar mahasiswa, di mana semakin tinggi *burnout* yang dialami maka semakin rendah motivasi belajar yang dimiliki. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi kurang antusias mengikuti perkuliahan, mengalami kesulitan berkonsentrasi, serta menunjukkan keterlibatan yang lebih rendah dalam kegiatan akademik.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan antara prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik. Penelitian Dinata et al. (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik. Aktivitas akademik yang berlebihan dapat memunculkan *burnout*, yang selanjutnya mendorong mahasiswa menghindari tugas akademik dan lebih memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Penundaan tugas yang dilakukan secara berulang menyebabkan akumulasi pekerjaan yang belum terselesaikan, sehingga meningkatkan tekanan akademik dan memicu munculnya kelelahan emosional maupun mental. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Gunawan dan Pandjaitan (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat *burnout* akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang mampu mengelola tugas akademiknya dengan baik.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hubungan atau pengaruh antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi prokrastinasi dan *burnout* akademik. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai bentuk-bentuk prokrastinasi yang dialami mahasiswa, kondisi *burnout* yang dirasakan, serta keterkaitan antara kedua fenomena tersebut pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

METODE

Metode yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian secara mendalam melalui pengkajian terhadap pengalaman, persepsi, dan makna yang mereka berikan terhadap suatu peristiwa (Sugiyono, 2026). Metode deskriptif dipilih karena penelitian ini berfokus pada upaya menggambarkan fenomena prokrastinasi dan burnout yang dialami mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh secara sistematis dan mendalam (Sembiring et al., 2024).

Subjek penelitian terdiri dari empat mahasiswa aktif UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang dipilih menggunakan Non-Probability Sampling dengan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan karena peneliti menentukan informan berdasarkan kriteria tertentu/ khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa yang pernah atau sedang mengalami prokrastinasi akademik dan menunjukkan gejala burnout akademik (Sugiyono, 2026). Menurut Creswell dan Poth (2018), penelitian kualitatif dapat melibatkan sejumlah kecil partisipan selama data yang diperoleh mampu menjawab fokus penelitian.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview), observasi nonpartisipan. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman mahasiswa terkait prokrastinasi dan burnout akademik, sedangkan observasi dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil wawancara (Sembiring et al., 2024).

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Analisis dilakukan secara berkesinambungan sejak proses pengumpulan data hingga penelitian selesai sehingga peneliti dapat menemukan tema-tema yang relevan dengan fokus penelitian (Miles & Huberman, 2014).

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data guna meningkatkan kredibilitas hasil penelitian (Sugiyono, 2026).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik merupakan fenomena yang nyata dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan wawancara mendalam terhadap empat subjek penelitian, ditemukan bahwa perilaku penundaan tugas muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari menunda memulai pekerjaan akademik, menghentikan pengerjaan tugas yang sedang berlangsung, hingga melakukan aktivitas lain sebagai bentuk pengalihan dari tuntutan akademik. Kondisi tersebut kemudian diikuti oleh munculnya gejala *burnout* akademik yang ditandai dengan kelelahan emosional, kejenuhan terhadap aktivitas perkuliahan, serta munculnya perasaan kewalahan dalam menghadapi beban akademik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan akademik yang tinggi, banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang relatif singkat, serta kesulitan dalam mengelola waktu menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik pada mahasiswa. Untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi tersebut, hasil wawancara setiap subjek berdasarkan aspek dan indikator penelitian disajikan pada Tabel 1.1 dan Tabel 1.2.

Tabel 1 Gambaran Prokrastinasi Akademik pada Subjek Penelitian

Aspek	Indikator	Subjek E.A	Subjek C.A	Subjek N.H.H	Subjek A.W
Penundaan tugas	Menunda memulai tugas	Menunda karena merasa masih ada waktu	Menunda karena banyak tugas yang datang bersamaan	Menunda karena banyak tugas	Menunda meskipun tugas sudah diberikan karena merasa masih ada waktu / tugasnya gampang maupun sulit
Penundaan tugas	Menunda penyelesaian tugas	Bosan dan kehilangan fokus	Ada keperluan mendadak, namun tetap dikerjakan di lain waktu	Suntuk dan tugas rumit	Merasa masih ada waktu dan bingung memulai darimana
Kesenjangan waktu	Perencanaan waktu	Membuat target namun sering terganggu dengan tugas baru	Membuat jadwal tetapi sering meleset	Jadwal sering tidak terlaksana	Target sering tidak tercapai
Kesenjangan waktu	Keterlambatan pengumpulan tugas	Pernah terlambat karena lupa <i>deadline</i>	Pernah sekali	Tidak pernah terlambat	Pernah terlambat satu kali karena lupa
Aktivitas pengganti	Memilih aktivitas lain	Melakukan hobi untuk relaksasi	Membaca buku sebagai selingan	Aktivitas menyenangkan sebelum belajar	Melakukan aktivitas lain tergantung tugas
Aktivitas pengganti	Bentuk pengalihan	Media sosial dan menonton film	Bermain futsal	Membeli cemilan dan melakukan aktivitas yang menyenangkan	Bersih-bersih dan makan terlebih dahulu

Berdasarkan Tabel 1, seluruh subjek penelitian menunjukkan adanya kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada berbagai aspek yang diteliti. Pada aspek penundaan tugas, seluruh subjek mengaku pernah menunda memulai maupun menyelesaikan tugas kuliah meskipun tugas telah diberikan. Alasan yang mendasari perilaku tersebut beragam, mulai dari persepsi bahwa masih tersedia waktu untuk mengerjakan tugas, banyaknya tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan, munculnya rasa bosan dan suntuk, hingga kesulitan memahami atau memulai tugas yang dianggap rumit. A.W dan E.A mengaku sering menunda tugas karena merasa masih memiliki banyak waktu sebelum tenggat waktu, sedangkan C.A menunda menyelesaikan tugas karena ada keperluan mendadak, namun tetap dikerjakan di lain waktu, sedangkan N.H.H menyatakan bahwa banyaknya tugas yang diterima dalam waktu yang bersamaan membuat mereka terpaksa menunda beberapa tugas. Selain itu, C.A dan N.H.H juga mengungkapkan bahwa

tugas yang dianggap rumit sering menimbulkan prokrastinasi sehingga pengerjaan tugas dihentikan sementara dan dilanjutkan di lain waktu.

Pada aspek kesenjangan waktu, seluruh subjek menyatakan telah memiliki jadwal atau target pengerjaan tugas. Namun, pelaksanaan jadwal tersebut sering kali tidak berjalan sesuai rencana. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti munculnya tugas baru dengan tenggat waktu yang singkat, kelelahan fisik maupun mental, serta kurang optimalnya pengelolaan waktu. A.W mengaku target yang dibuat sering meleset dari rencana, sementara E.A menyatakan bahwa jadwal yang telah disusun kerap terganggu oleh tugas-tugas baru yang diberikan dosen. Temuan serupa juga ditemukan pada C.A dan N.H.H yang mengaku sering kehilangan waktu karena merasa lelah, bosan, dan mengambil jeda yang terlalu lama ketika mengerjakan tugas. Meskipun demikian, sebagian besar subjek tetap mampu menyelesaikan tugas sebelum batas waktu yang ditentukan, meskipun proses pengerjaannya sering mengalami penundaan.

Selanjutnya, pada aspek aktivitas pengganti, seluruh subjek menunjukkan kecenderungan melakukan aktivitas lain sebelum atau saat mengerjakan tugas akademik. Aktivitas tersebut meliputi bermain media sosial, menonton film, membaca buku, membeli camilan, makan, hingga membersihkan kamar. A.W mengaku lebih memilih membersihkan kamar dan makan terlebih dahulu agar suasana belajar menjadi lebih nyaman. E.A cenderung bermain media sosial atau menonton film sebelum kembali mengerjakan tugas. Sementara itu, C.A dan N.H.H mengaku sering mencari aktivitas yang menyenangkan seperti membeli camilan, makan, atau menonton sebagai bentuk jeda sebelum kembali mengerjakan tugas. Aktivitas pengganti tersebut dilakukan sebagai bentuk pengalihan sementara untuk mengurangi kejenuhan, tekanan, atau ketidaknyamanan yang muncul ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit maupun membosankan.

Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada subjek penelitian tidak hanya ditandai oleh perilaku menunda tugas, tetapi juga berkaitan dengan kesulitan dalam mempertahankan konsistensi pengelolaan waktu serta kecenderungan mencari aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tuntutan akademik. Kesamaan pola jawaban yang ditemukan pada keempat subjek menunjukkan adanya konsistensi temuan antar informan (triangulasi sumber), sehingga memperkuat kredibilitas data penelitian. Temuan ini sejalan dengan Solomon dan Rothblum (1984) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik ditandai oleh penundaan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menarik dibandingkan tugas yang menjadi tanggung jawab individu.

Tabel 2 Gambaran Burnout Akademik pada Subjek Penelitian

Dimensi	Indikator	Subjek E.A	Subjek C.A	Subjek N.H.H	Subjek A.W
Exhaustion	Kelelahan emosional	Stress, menangis, tertekan	Bingung membagi tugas kuliah dan pesantren	Tertekan karena <i>deadline</i> menumpuk	Merasa lelah secara emosional
Exhaustion	Kelelahan fisik	Pusing dan sakit badan	Tidak mengalami kelelahan fisik berarti	Pusing, asam lambung, sulit tidur	Kelelahan akibat kurang tidur
Cynicism	Pandangan terhadap perkuliahan	Melelahkan tetapi tetap dijalani	Semester lebih padat dan menantang	Mulai jenuh dan bosan	Tugas lebih rumit dibanding semester sebelumnya

Cynicism	Minat dan keaktifan	Masih berminat namun terkadang malas	Minat tinggi (8/10)	Minat mulai menurun	Tetap berminat tetapi kewalahan
Reduced Efficacy	Keyakinan diri	Cukup yakin namun kadang kurang percaya diri	Yakin mampu menyelesaikan tugas	Yakin tetapi sering <i>overthinking</i>	Sangat yakin dapat menyelesaikan tugas
Reduced Efficacy	Beban akademik	Berat tetapi masih bisa diselesaikan	Kadang terasa berat saat tidak memahami materi	Terlalu berat karena tugas terus bertambah	Pernah merasa berat tetapi bersifat sementara

Berdasarkan tabel 2, seluruh subjek penelitian menunjukkan adanya gejala *burnout* akademik, meskipun dengan tingkat dan bentuk yang berbeda-beda. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kelelahan emosional dan fisik akibat tuntutan akademik yang tinggi, banyaknya tugas, serta padatnya aktivitas perkuliahan. Kondisi tersebut sesuai dengan konsep *exhaustion* yang dikemukakan oleh Schaufeli et al. (2002), yaitu keadaan ketika individu mengalami kelelahan emosional, mental, dan fisik akibat tuntutan yang berlangsung secara terus-menerus. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Dewipurnamasari et al. (2024) yang menunjukkan bahwa tingginya beban akademik dan tuntutan penyelesaian tugas dapat memicu munculnya *burnout* akademik pada mahasiswa.

Pada dimensi *cynicism*, sebagian besar subjek menunjukkan adanya perasaan jenuh, bosan, dan penurunan semangat dalam mengikuti kegiatan perkuliahan. Kondisi ini tampak pada A.W, E.A, dan N.H.H yang mengaku merasa kewalahan dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Temuan tersebut mendukung pendapat Schaufeli et al. (2002) yang menjelaskan bahwa *cynicism* ditandai dengan munculnya sikap negatif, menjauh, atau kehilangan ketertarikan terhadap aktivitas akademik. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Maisyaroh dan Kholisna (2024) yang menunjukkan bahwa *burnout* akademik dapat menurunkan motivasi belajar mahasiswa.

Meskipun demikian, pada dimensi *reduced efficacy*, seluruh subjek masih menunjukkan keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akademik yang diberikan. Namun, beberapa subjek mengaku pernah merasa terbebani oleh banyaknya tuntutan akademik dan kesulitan memahami materi perkuliahan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun gejala *burnout* telah muncul, keyakinan terhadap kemampuan diri belum sepenuhnya menurun. Hal ini berbeda dengan konsep *reduced efficacy* menurut Schaufeli et al. (2002) yang ditandai dengan menurunnya rasa kompeten dan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala *burnout* yang paling dominan pada subjek penelitian terdapat pada dimensi *exhaustion* dan *cynicism*, sedangkan dimensi *reduced efficacy* belum muncul secara kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa lebih banyak mengalami kelelahan dan kejenuhan akibat tuntutan akademik dibandingkan kehilangan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Hasil penelitian ini mendukung temuan Dewipurnamasari et al. (2024) yang menyatakan bahwa tekanan akademik yang tinggi menjadi salah satu faktor utama munculnya *burnout* pada mahasiswa.

Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1.1 dan Tabel 1.2, dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek penelitian menunjukkan adanya kecenderungan prokrastinasi akademik yang ditandai dengan perilaku menunda pengerjaan tugas,

ketidaksesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan tugas, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Temuan tersebut sejalan dengan karakteristik prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (1984). Selain itu, seluruh subjek juga menunjukkan gejala *burnout* akademik, terutama pada dimensi *exhaustion* dan *cynicism*, yang ditandai dengan munculnya kelelahan emosional maupun fisik, perasaan jenuh, serta menurunnya semangat dalam menjalani aktivitas perkuliahan. Kondisi tersebut sesuai dengan konsep *burnout* akademik yang dikemukakan oleh Schaufeli et al. (2002). Meskipun demikian, sebagian besar subjek masih mampu mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik sehingga dimensi *reduced efficacy* belum tampak secara dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik merupakan fenomena yang saling berkaitan dalam pengalaman akademik mahasiswa, di mana kecenderungan menunda tugas berpotensi meningkatkan tekanan akademik yang pada akhirnya memunculkan kelelahan dan kejenuhan dalam proses perkuliahan. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Dinata et al. (2023), Gunawan dan Pandjaitan (2024), serta Dewipurnamasari et al. (2024) yang menunjukkan bahwa tingginya prokrastinasi akademik dapat berkaitan dengan munculnya *burnout* akademik pada mahasiswa.

Melalui hasil tersebut, peneliti melihat bahwa terdapat benang merah yang jelas mengenai bagaimana prokrastinasi akademik berkontribusi langsung terhadap munculnya gejala *burnout* pada keempat subjek. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui siklus akumulasi beban kerja. Ketika subjek (A.W dan E.A) menunda tugas karena merasa waktu masih longgar, atau ketika subjek (C.A dan N.H.H) menunda akibat tugas yang rumit, mereka sebenarnya sedang menginvestasikan tekanan psikologis di masa mendatang.

Saat mendekati batas waktu (*deadline*), tugas-tugas yang menumpuk memaksa subjek untuk bekerja ekstra di bawah tekanan kecemasan. Kondisi ini memicu munculnya dimensi *exhaustion* (kelelahan fisik dan emosional), seperti pusing, asam lambung, sulit tidur, hingga menangis akibat stres. Kelelahan yang berkepanjangan ini lambat laun berubah menjadi dimensi *cynicism*, di mana subjek mulai merasa jenuh, bosan, malas, dan memandang perkuliahan sebagai sesuatu yang sangat melelahkan.

Namun, hal menarik yang ditemukan dalam penelitian ini adalah bertahannya dimensi *reduced efficacy*. Meskipun subjek mengalami kelelahan emosional yang hebat (*exhaustion*) dan kejenuhan (*cynicism*), mereka tetap memiliki keyakinan yang kuat bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa UIN Ar-Raniry dalam penelitian ini memiliki resiliensi akademik atau tuntutan tanggung jawab yang cukup tinggi, sehingga gejala *burnout* yang mereka alami belum sampai pada tahap meragukan kompetensi diri secara total. Aktivitas pengalihan seperti bermain media sosial, menonton film, atau membersihkan kamar berfungsi sebagai mekanisme koping (*coping mechanism*) sementara untuk mereduksi stres, walaupun jika tidak dikelola dengan regulasi diri yang ketat, hal tersebut justru memperpanjang lingkaran setan prokrastinasi. Hal menarik lainnya, meskipun para subjek berada pada fase kelelahan (*exhaustion*) dan kejenuhan (*cynicism*), aspek penurunan keyakinan diri (*reduced academic efficacy*) justru tidak tampak begitu kuat dalam penelitian ini. Hal itu memiliki kaitannya dengan latar belakang budaya, nilai religius, serta ekosistem lingkungan di UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Ketika peneliti lihat latar belakang mereka, ada faktor yang mendorong *reduced academic efficacy*, salah satunya didorong oleh beberapa aspek mendasar. Dari sisi spiritual, sikap tawakal dan cara pandang bahwa perkuliahan merupakan bagian dari ibadah

menjadi *coping mechanism* yang membentengi mereka dari keputusan akademis. Di sisi lain, kultur kolektivitas yang melekat di lingkungan kampus melalui tradisi saling menolong mampu menciptakan ruang dukung (*support system*). Selain itu, latar belakang kehidupan pesantren/ Dayah, seperti yang dijalani oleh subjek C.A juga bisa membentuk kedisiplinan dan ketangguhan mental (*hardiness*) melalui rutinitas ganda yang terstruktur. Kombinasi antara keyakinan personal, kearifan lokal, dan lingkungan yang suportif inilah yang pada akhirnya menjaga efikasi diri para subjek tetap tinggi untuk menjalani tuntutan akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran prokrastinasi akademik dan burnout pada mahasiswa UIN Ar-Raniry, dapat ditarik beberapa kesimpulan diantaranya sebagai berikut:

1. Gambaran Prokrastinasi Akademik: Seluruh subjek penelitian menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang konsisten. Perilaku ini terwujud dalam bentuk menunda memulai dan menyelesaikan tugas, adanya kesenjangan antara jadwal yang direncanakan dengan realisasi di lapangan, serta kecenderungan melarikan diri ke aktivitas pengganti yang lebih menyenangkan, seperti bermain media sosial, menonton film, dan makan yang dijadikan sebagai bentuk pengalihan dari kejenuhan.
2. Gambaran Burnout Akademik: Gejala burnout akademik nyata dialami oleh mahasiswa, terutama didominasi oleh dimensi exhaustion (kelelahan fisik, seperti pusing dan gangguan tidur, serta kelelahan emosional, seperti stres dan menangis), sedangkan pada dimensi cynicism (munculnya rasa jenuh, malas, dan hilangnya antusiasme terhadap perkuliahan). Namun, pada dimensi reduced efficacy, mahasiswa masih mampu mempertahankan keyakinan diri yang positif untuk menjalani tuntutan akademik mereka.
3. Keterkaitan Fenomena: Terdapat hubungan timbal balik yang erat antara kedua variabel. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan terus-menerus menyebabkan akumulasi tugas yang menumpuk. Tekanan deadline yang mepet inilah yang menjadi pemicu utama (katalisator) munculnya kelelahan fisik, emosional, dan mental yang berujung pada burnout akademik.

Berdasarkan kesimpulan penelitian, penulis merumuskan beberapa saran praktis sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa: Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) dan manajemen waktu. Ketika menghadapi tugas yang rumit, mahasiswa disarankan untuk membagi tugas tersebut menjadi beberapa bagian kecil guna menurunkan efek beban psikologis yang memicu penundaan.
2. Bagi Dosen: hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memahami kondisi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dan burnout akademik. Dengan memahami kondisi tersebut, dosen dapat lebih memperhatikan pemberian tugas, mengatur beban akademik secara lebih seimbang, serta memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa selama proses perkuliahan sehingga mahasiswa dapat menjalani proses perkuliahan secara optimal. Hal ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengurangi kebiasaan menunda tugas dan mencegah munculnya kelelahan akademik yang berlebihan.
3. Bagi Fakultas / Institusi: Mengingat Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry telah memiliki layanan konseling yaitu UP2T, dan layanan konseling Universitas yaitu Ar-Raniry Counseling, saran kedepannya lebih bisa lagi difokuskan pada optimalisasi peran

preventif untuk mengadakan program psikoedukasi berkala, workshop manajemen waktu, atau stress management khusus bagi mahasiswa UIN Ar-Raniry yang sedang menempuh semester yang padat akan tugas-tugas akademik. Selain itu, optimalisasi kampanye kesehatan mental mengenai bahaya akumulasi Kesehatan mental seperti prokrastinasi dan burnout perlu digalakkan lagi agar mahasiswa tidak ragu atau malu dalam memanfaatkan fasilitas konseling yang telah disediakan oleh pihak fakultas maupu universitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Mercu Buana Yogyakarta*, 165–172.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dewipurnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah. (2024). Faktor penyebab akademik burnout pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoedukasia* 1(3), 545-561.
- Dinata, W., Wahyudi, & Fikry, Z. (2023). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan burnout akademik pada peserta didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1438-1445.
- Gunawan, G. F., & Pandjaitan, L. N. (2024). Hubungan prokrastinasi akademik dan academic burnout pada mahasiswa. *Calyptra*, 12(2).
- Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh academic burnout terhadap motivasi belajar. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 1-14.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Nurazizah, S., Apsari, N. C., & Santoso, M. B. (2024). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa akibat tekanan sosial dan lingkungan fisik. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 5(2), 99-115.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Buku ajar metodologi penelitian (Teori dan Praktik)*. CV Saba Jaya Publisher.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Sugiyono. (2026). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-8). CV Alfabeta.