



**PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA DI MTS. AL- JAM'İYATUL WASHLIYAH TEMBUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-syarat Untuk  
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)*

**Oleh**

**ADDHIENA TIFARANY**

**0303161019**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA MEDAN**

**2020**



**PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA DI MTS. AL- JAM'İYATUL WASHLIYAH TEMBUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-syarat Untuk  
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)*

**OLEH:**

**ADDHIENA TIFARANY  
NIM. 0303161019**

**Pembimbing I**

**Abdul Azis Rusman, Lc, Msi, Ph.D  
NIP.197411042005011004**

**Pembimbing II**

**Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi  
NIP.197406212014112002**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**2020**

Nomor : Istimewa  
Lampiran : -  
Perihal : Skripsi

Medan, Agustus 2020

Kepada Yth:

**Bapak Dekan Fakultas Ilmu  
Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Sumatera Utara  
Di Medan**

*Assalamu`alaikum Wr.WB.*

Setelah membaca, meneliti dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi mahasiswa A.n Addhiena Tifarany yang berjudul :

**“PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI MTS AL- JAM’IYATUL WASHLIYAH TEMBUNG ”.** Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima dan disetujui untuk dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terimakasih.

*Wassalam.*

#### **PEMBIMBING SKRIPSI**

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Abdul Azis Rusman, Lc, Msi, Ph.D  
NIP. 197411042005011004**

**Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi  
NIP. 197406212014112002**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Addhiena Tifarany  
NIM : 0303161019  
TTL : Langsa, 13 Juli 1999  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Alamat : Jalan Durung. No. 114 A.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI MTS AL- JAM’IYATUL WASHLIYAH TEMBUNG”**. Benar benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan

**Addhiena Tifarany**  
**NIM. 0303161019**

## ABSTRAK



**Nama** : Addhiena Tifarany  
**NIM** : 0303161019  
**Fak/Jur** : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/  
Bimbingan Konseling Islam  
**Pembimbing I** : Abdul Azis Rusman, Lc, M.Si, Ph.D  
**Pembimbing II** : Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi  
**Judul** : Pengaruh *Burnout* terhadap  
Prokrastinasi Akademik Siswa di  
MTs Al- Jam'iyatul Washliyah  
Tembung.

**Kunci** : *Burnout*, Prokrastinasi Akademik

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh *Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung. Hal ini dilatar belakangi dari pandangan peneliti mengenai siswa yang mengalami kejenuhan belajar dan kebiasaan menunda- nunda tugas yang diberikan oleh Guru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung.

Skripsi ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana, karena peneliti berusaha untuk mengetahui pengaruh *Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. Maka dengan demikian data yang akan dikumpulkan dalam penelitian berupa angka-angka dan informasi mengenai *Burnout* dan Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung.

Hasil dari penelitian ini dilihat dari tabel *coefisien* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,004 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel X (*Burnout*) terhadap variabel Y (Prokrastinasi Akademik). Mengacu pada kaidah dasar pengambilan keputusan uji regresi linear sederhana dimana jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima, dimana *Hipotesis* ( $H_a$ ): Terdapat pengaruh *Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswadi MTs Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung. Dengan kata lain variabel X (*Burnout*) berpengaruh terhadap variabel Y (Prokrastinasi Akademik).

**Diketahui Oleh**  
**Pembimbing Skripsi I**

**Abdul Azis Rusman, LC, M.si, Ph.D**  
**NIP. 197411042005011004**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Segala puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Sholawat beserta salam senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW, yang telah membawa risalah Islam sebagai pedoman untuk meraih keselamatan hidup di dunia dan akhirat nanti.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapatkan pengalaman yang tidak terlupakan karena mengalami hambatan serta bimbingan dan dukungan dari beberapa pihak, namun dengan mengalami kesukaran atau hambatan-hambatan penulis tetap bersyukur karena ini merupakan sejarah perjalanan yang merupakan hadiah yang dilimpahkan Allah SWT terhadap penulis. Bimbingan dan dukungan yang penulis terima menjadikan suatu motivasi tersendiri guna menyelesaikan syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata S1 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU).

Skripsi yang berjudul: **Pengaruh *Burnout* terhadap prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung** sebuah usaha kecil dan sederhana yang disusun penulis untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Saidurrahman, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, dan seluruh Wakil Rektor I, II, dan III.
2. Bapak Dr. H. Amiruddin Siahaan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II, dan III.
3. Bunda Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan beserta Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membekali penulis dengan berbagai pengetahuan selama penulis menuntut ilmu dilembaga ini dan member kesempatan serta fasilitas belajar kepada penulis.
4. Bapak Abdul Azis Rusman, Lc, Msi, Ph.D. selaku Dosen pembimbing skripsi I penulis, yang dalam penulisan skripsi ini telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi. selaku Dosen pembimbing Skripsi II penulis, yang dalam penulisan skripsi ini juga telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Alfin Siregar, ,M.Pd.I, selaku dosen pembimbing akademik saya yang tiada jemu untuk memotivasi saya serta selalu menasehati dan juga membimbing saya selama masa perkuliahan.
7. Ayahanda tercinta Amiruddin Puteh dan Ibunda tercinta Muharlina Nasution kedua orangtuaku tercinta dan terbaik sepanjang masa, terimakasih atas semua doa-doa, kasih sayang, kepercayaan, nasehat serta motivasi yang tidak pernah ada habisnya dan selalu memberikan motivasi dan dukungan moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
8. Teristimewa juga ucapan terimakasih ini penulis persembahkan kepada Oom Irfan Hadi Nasution, Ibu Mardiana Devita Bapak Dr. Zainul Fuad. Ph.D dan Umi Aida Fithryani orang tua saya diperantauan, terima kasih atas semua doa-doa, kasih sayang, kepercayaan, nasehat serta motivasi yang tidak pernah ada habisnya dan selalu memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
9. Seluruh keluarga besar penulis yang selalu mendo'akan, memberikan motivasi dan semangat penulis.
10. Bapak M.Yunus, S.Ag selaku kepala sekolah MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung, yang telah memberikan izin peneliti untuk mengadakan penelitian, Wakil Kesiswaan, Tata Usaha, dan Kepada Seluruh Guru Dewan Guru dan Terkhusus Kepada Guru Bimbingan dan

Konseling Ibu Elsa Fazira, S.Pd yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan arahan dan informasi yang penulis harapkan.

11. Kepada sahabat- sahabatku, sahabat seperjuangan Aprilia Prawidya, Ayu Wandira, Dessy Andini, Iklil Nabila Hayati, Ikbal Insani Putra, Nadhirah Arimi, Nurul Fauzih Umry, Tika Mirani, Zilfina Khairunnisa yang selalu setia mendampingi untuk menjadi sahabat selama 4 tahun ini hingga nanti, melewati suka duka bersama, dan dukungan untuk selalu maju dan menjadi yang terbaik kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

12. Teman-teman seperjuangan BKI-5 Stambuk 2016 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selama 4 tahun ini telah bersama-sama selalu memberikan dorongan semangat dan sama-sama berjuang untuk menyelesaikan pendidikan di UIN-SU Medan.

13. Dan kepada semua pihak yang sudah memberikan do'a, dukungan, motivasi dan yang terlibat dalam menyelesaikan skripsi yang tidak dapat penulis disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas segalanya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan di dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan, Agustus 2020

Penulis

Addhiena Tifarany

## DAFTAR ISI

**SURAT PENGESAHAN**

**SURAT ISTIMEWA**

**SURAT KEASLIAN SKRIPSI**

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat penelitian.....	8
<b>BAB II Landasan Teori .....</b>	<b>9</b>
A. Kerangka Teoritis.....	9
1. Prokrastinasi Akademik .....	9
a. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	9
b. Jenis- jenis tugas pada prokrastinasi akademik.....	12
c. Ciri- ciri Prokrastinasi Akademik .....	13
d. Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik .....	18
e. Teori perkembangan prokrastinasi akademik .....	20
2. <i>Burnout</i> .....	22
a. Pengertian <i>burnout</i> .....	22

b. Aspek- aspek <i>burnout</i> .....	25
c. Faktor- faktor penyebab <i>burnout</i> .....	28
B. Penelitian Relevan .....	31
C. Kerangka Berpikir .....	33
D. Hipotesis Penelitian .....	36
<b>BAB III Metodologi Penelitian .....</b>	<b>37</b>
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel .....	38
C. Lokasi Penelitian.....	39
D. Variabel Penelitian .....	39
E. Teknik pengumpulan data.....	40
F. Uji Coba Instrumen .....	45
G. Teknik Analisis Data.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Temuan Khusus.....	54
B. Hasil Penelian dan Pembahasan.....	61
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DOKUMENTASI</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nilai Respon Skala <i>Burnout</i> dan Prokrastinasi Akademik .....	42
Tabel 3.2 Kisi- kisi Instrument <i>Burnout</i> .....	43
Tabel 3.3 Kisi- kisi Instrument Prokrastinasi Akademik .....	44
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Burnout</i> .....	46
Tabel 3.4 Hasil Validitas Variabel Prokrastinasi Akademik .....	47
Tabel 3.5 <i>Realibility Statistics Burnout</i> .....	48
Tabel 3.6 <i>Realibility Statistics</i> Prokrastinasi Akademik .....	49
Tabel 4.1 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Siswa.....	54
Tabel 4.2 Kategorisasi <i>Burnout</i> .....	54
Tabel 4.3 <i>One Sample Kolmogorov Smirnov Test</i> .....	56
Tabel 4.4 <i>Variables Entered/Removed</i> .....	57
Tabel 4.5 Model <i>Summary</i> .....	58
Tabel 4.6 ANOVA .....	59
Tabel 4.7 <i>Coefficients</i> .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket *Burnout*

Lampiran 2 Angket Prokrastinasi Akademik

Lampiran 3 Hasil Penskoran Angket *Burnout*

Lampiran 4 Hasil Penskoran Angket Prokrastinasi Akademik

Lampiran 5 Hasil Realibility Dan Validitas *Burnout*

Lampiran 6 Hasil Realibility Dan Validitas Prokrastinasi Akademik

Lampiran 7 Hasil Pengolahan Data Analisis Regresi Linear Sederhana  
Menggunakan SPSS Versi 20

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengenalan diri, kepribadian cerdas, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>1</sup>

Pendidikan juga bertujuan untuk mengarahkan perkembangan kepribadian manusia kearah yang lebih baik, sebab hanya dengan perkembangan yang baik itu sajalah tujuan hidup manusia bisa tercapai. Dengan kata lain, jika dirumuskan secara khas, tujuan yang akan dicapai oleh pendidikan adalah perkembangan kepribadian manusia yang baik.<sup>2</sup>

Jadi, pendidikan mengandung arti proses dalam membina, melatih, memelihara peserta didik atau siapapun sehingga menjadi manusia yang santun, cerdas, kreatif, berguna bagi diri sendiri, keluarga, dan bangsa.

Belajar merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang, karena dengan belajar seseorang akan memahami dan menguasai sesuatu sehingga orang tersebut dapat meningkatkan kemampuannya. Belajar merupakan

---

<sup>1</sup>Undang- undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Pasal 1 Tahun 2003.

<sup>2</sup>Aunur Faqih, (2001), *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press), hal. 97.

perkembangan hidup manusia yang dimulai sejak lahir dan berlangsung seumur hidup.<sup>3</sup>

Dalam proses belajar di lingkungan sekolah siswa tidak bisa lepas dari masalah- masalah yang ada di lingkungan sekolah dan sering dialami oleh siswa, salah satunya kebiasaan menunda- nunda tugas yang diberikan oleh guru dan kejenuhan dalam belajar.

Pendidik dalam konsep kajian islam merupakan orang- orang yang bertanggung jawab terhadap perkembangan peserta didiknya dengan upaya mengembangkan seluruh potensi peserta didik, baik potensi afektif (rasa), kognitif (cipta), maupun psikomotorik (karsa).<sup>4</sup>

Sebagai seorang guru harus memahami psikologi dan potensi atau kemampuan peserta didiknya serta memahami masalah peserta didik dalam belajar dan memecahkan permasalahan tersebut. Seseorang yang mengalami kekurangan motivasi belajar meliputi keadaan atau kondisi siswa yang tidak bersemangat pada saat belajar seperti perasaan lelah, bermalas- malasan atau menunda- nunda pekerjaan.

Siswa yang bersikap dan memiliki kebiasaan buruk dalam belajar yaitu kondisi siswa kegiatannya atau perbuatannya belajar sehari- hari antagonistik dengan seharusnya, seperti suka menunda- nunda tugas, menunda-nunda waktu, tidak menyukai guru, tidak mau bertanya untuk hal yang tidak diketahui dan sebagainya.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup>Nunuk Suryani, (2012), *Strategi Belajar Mengajar*, (Yogyakarta: Penerbit Ombak), hal. 34

<sup>4</sup> Syafaruddin, dkk, (2017), *Sosiologi Pendidikan*, (Medan: Perdana Publishing), hal. 118

<sup>5</sup>Ajat Rukajat,(2018), *Manajemen Pembelajaran*, (Sleman: Budi Utama), hal. 38

*Burnout* belajar merupakan reaksi negatif individu terhadap tugas- tugas belajar baik secara sikap, emosional, keadaan fisik yang ditunjukkan melalui aspek kelelahan baik secara emosional maupun fisik dan ketidak efektifan atau menurunnya prestasi diri.

Aspek- aspek *burnout* diantaranya adalah kelelahan emosional yang ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik, kelelahan kognitif siswa cenderung sedang mengalami kejenuhan, hal ini berdampak pada ketidakmampuan siswa berkonsentrasi, dan kehilangan motivasi.<sup>6</sup>

Salah satu penyebab *burnout* dikarenakan terlalu lelah beraktivitas tanpa adanya istirahat dan lingkungan yang kurang nyaman sehingga menyebabkan *burnout* didalam belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu siswa di Mts Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung salah satu yang membuat siswa merasa jenuh dalam proses pembelajaran berlangsung adalah dikarenakan cara atau metode belajar yang monoton sehingga membuat siswa merasa jenuh dalam proses pembelajaran, suasana belajar yang tidak aktif didalam kelas selain itu kurangnya aktivitas rekreasi atau hiburan sehingga membuat siswa merasa semakin *burnout* belajar didalam proses pembelajaran.

Dalam Penelitian yang dilakukan oleh Sugara tentang *burnout* belajar di SMA Angkasa Bandung ditemukan bahwa sebanyak 15,32% intensitas

---

<sup>6</sup>Ita Vitasari, (2016), *Burnout Study Based On The Level Of Lonely And Self-Control*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, (Univertas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan).

kejenuhan belajar siswa berada dalam kategori tinggi, 72,97% dalam kategori sedang, serta 11,71% dalam kategori rendah.

Permasalahan yang terjadi saat ini banyaknya siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada saat mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru. Sehingga pada saat pelajaran berlangsung siswa sering membuat keributan dengan temannya. Ada juga beberapa siswa yang sering tertidur pada saat pelajaran berlangsung.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan menunda- nunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas- tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang berguna, sehingga tugas-tugas menjadi terhambat, serta sering terlambat dalam mengikuti pertemuan di kelas.<sup>7</sup>

Salah satu aspek- aspek yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik adalah kelelahan, menurunnya *self efficacy*, kecemasan untuk takut gagal, rendahnya kontrol diri, motivasi yang rendah dan lingkungan yang *lanient*. Berdasarkan aspek- aspek tersebut, hal ini didukung dengan hasil wawancara dengan siswa di Mts Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung. Siswa menyatakan bahwa salah satu penyebab mereka melakukan penundaan tugas dikarenakan aktivitas seharian mereka yang membuat mereka kelelahan sehingga mengakibatkan menunda pekerjaan rumah yang diberikan oleh Guru ketika dirumah selain itu siswa tidak mempunyai cukup waktu untuk mempelajari pelajaran sebelum mengumpulkan tugas.

---

<sup>7</sup>Ujang Candra,dkk,(2014), *Faktor- faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung, Jurnal Bimbingan dan Konseling*, hal. 67.

Dalam Penelitian yang dilakukan oleh Dosi Juliawati pada tahun 2014 disalah satu sekolah di Kota Padang menyatakan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik siswa dengan 60% kategori tinggi, 20% dengan kategori sedang, dan 20% kategori rendah.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas peneliti melihat bahwa cukup jelas untuk dilakukannya penelitian. Sebab, berdasarkan hasil dari wawancara oleh guru BK di sekolah MTs. Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung, fenomena kejenuhan belajar dan kebiasaan menunda- nunda tugas dapat ditemukan di setiap kelas pada siswa, fenomena kebiasaan menunda- nunda tugas merupakan hal yang sudah biasa dilakukan oleh siswa, sebagian siswa memiliki kebiasaan menunda tugas yang diberikan oleh guru, menunda belajar, dan melakukan aktivitas yang tidak penting untuk dilakukan. Sehingga masih banyak juga siswa yang melakukan pekerjaan rumah (PR) yang seharusnya dikerjakan di rumah tetapi dikerjakan di sekolah pada saat sebelum masuk atau disela mata pelajaran yang lain.<sup>8</sup>

Fenomena lain yang terjadi adalah banyaknya siswa yang sering terlambat dan tidak masuk sekolah tanpa alasan yang jelas. Bahkan ada beberapa siswa yang meninggalkan kelas pada saat mata pelajaran tertentu.

Perilaku menunda- nunda untuk menyelesaikan tugas- tugas bukanlah suatu perilaku yang baru. Seseorang sering menunda-nunda waktu, kegiatan, pekerjaan bahkan sampai penyelesaian pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru. Alasan siswa menunda pekerjaan dikarenakan mengalami kelelahan

---

<sup>8</sup> Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling Mts Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung, Ibu Kridayati S.Pd, 15 Januari 2020.

karena banyaknya aktivitas yang dilaksanakan, manajemen waktu yang buruk, sulit untuk berkonseterasi, takut dan cemas.

Selain itu salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya yaitu yang ada pada diri sendiri misalnya kondisi fisik siswa dan faktor eksternalnya yaitu faktor yang terdapat diluar individu yang mempengaruhi prokrastinasi, misalnya kondisi lingkungannya dan gaya pengasuhan dari orangtua.

Individu yang mengalami kejenuhan belajar biasanya dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan aktivitas. Misalnya seorang siswa ketika mengalami kejenuhan belajar biasanya menyebabkan seseorang siswa untuk menunda- nunda tugasnya dan melakukan hal- hal yang tidak penting untuk dilakukan.

Fenomena yang terjadi saat ini banyaknya siswa yang melakukan hal yang tidak penting dilakukan daripada hal penting dilakukan dikarenakan hal tersebut lebih nyaman. Contohnya seperti bermain *game*, membuka sosial media, dan lain sebagainya. Hal tersebut membuat siswa untuk menunda- nunda untuk menyelesaikan tugasnya.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena- fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul tentang **“Pengaruh *Burnout* Terhadap *Prokrastinasi* Akademik Siswa MTs Al- Washliyah Tembung.”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya niat belajar siswa disebabkan pembelajaran yang monoton.
2. Terdapatnya siswa yang masih jarang mengerjakan tugas.
3. Banyak siswa yang kelelahan karena beraktivitas seharian.
4. Banyak siswa yang mengalami *burnout* belajar pada saat mengikuti pelajaran yang diberikan oleh Guru.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh *burnout* terhadap *prokrastinasi* akademik siswa di Mts Al- Jam’iyatul Washliyah Tembung?”

## **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah yang telah diungkapkan diatas yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *burnout* terhadap *prokrastinasi* akademik siswa Mts Al- Jam’iyatul Washliyah Tembung.

## E. Manfaat Penelitian

Kegunaan atau manfaat penelitian yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan perkembangan ilmu pendidikan, khususnya mengenai pengaruh *burnout* terhadap *prokrastinasi* akademik.
  - b. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu bimbingan dan konseling, khususnya bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah.
  - c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan para peneliti lain untuk mengembangkan penelitian ini lebih mendalam.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Guru BK, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam pemberian layanan konseling yang paling sesuai, efektif dan efisien sehingga dapat membantu dalam mengurangi atau mencegah *burnout* terhadap *prokrastinasi* akademik.
  - b. Bagi siswa, siswa tahu bagaimana caranya untuk mengurangi atau mencegah perilaku *burnout* dan *prokrastinasi* akademik.
  - c. Bagi peneliti, penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengalaman dalam melakukan penelitian dan sebagai acuan untuk mengembangkan penelitian berikutnya yang terkait dengan pengaruh *burnout* terhadap *prokrastinasi* akademik siswa.

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Kerangka Teoriti

##### 1. Prokrastinasi Akademik

###### a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menunda pekerjaan merupakan suatu hal yang umum dilakukan oleh individu khususnya remaja. Menunda memiliki nama yang lebih populer dalam dunia pendidikan yaitu dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda suatu tugas pekerjaan sampai batas akhir pengumpulan tugas atau pekerjaan tersebut.

Prokrastinasi dalam bahasa Inggris *procrastinate*, berasal dari bahasa Latin *pro* dan *cratinus*. *Pro* berarti kedepan, bergerak maju, sedangkan *cratinus* memiliki arti keputusan di hari esok. Arti tersebut apabila melibatkan pelakunya maka akan diucapkannya dengan “aku akan melakukannya nanti. Jadi secara harfiah, prokrastinasi berarti menunda sampai hari berikutnya.”<sup>9</sup> Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda-nunda mengerjakan tugas, atau tidak segera mengerjakannya maka subjeknya disebut *procrastinator*.<sup>10</sup>

Balkis dan Duru menyatakan: “*Procrastination is defined as behavior in which an individual leaves a feasible, important deed*

---

<sup>9</sup>Delianti, (2018), *Bidang Praktek Bimbingan Belajar*, (Semarang: Media Group), hal.161.

<sup>10</sup>Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing, (2008), *Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*, Jurnal Psikologi Universitas Surabaya, Anima, Volume 23, Nomor 2, hal. 110.

*planned beforehand to another time without any sensible reason.”* (Prokrastinasi merupakan perilaku individu yang meninggalkan kegiatan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang masuk akal).<sup>11</sup>

Silver berpendapat bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang akan dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.<sup>12</sup>

Sementara itu Ferrari menyatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tersebut dikarenakan seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Orang yang melakuakn penundaan akan merasa bahwa bilamengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan,itu bukan karena rendahnya kemampuannya, tetapikarena ketidak sungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda.<sup>13</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan pekerjaan yang

---

<sup>11</sup>Deliati, *Bidang Praktek Bimbingan Belajar, loc.cit.*

<sup>12</sup>M. Ghufron & Rini Risnawita S, (2014), *Teori- teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar- Ruzz Media), hal.152

<sup>13</sup> Dyah Ayu & Sri Muliati, (2014), *Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi, Jurnal Sosio- Humaniora*, ISSN: 2087- 1899, Vol- 5, no.1, (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat: Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas akademik.

Dalam perspektif Islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah Swt senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal atau perbuatan- perbuatan yang positif. Bukannya menunda- nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda- tunda tanpa alasan.<sup>14</sup>

Di dalam Al- qur'an banyak disebutkan ayat yang menyuruh manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyia- nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah, Allah juga memerintahkan manusia untuk mengerjakan tugas yang lain setelah selesai dari tugas yang lain. Sebagaimana firman Allah yang berbunyi dalam Surah Al- Lukman: 34 yang berbunyi:

وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا ۖ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ

أَرْضٍ تَمُوتُ

*“Dan tiada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan diusahakannya besok. Dan tiada seorangpun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati.”*<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup>Warsiyah, (2015), *Menyontek, Prokrastinasi dan Keimanan*, (Yogyakarta: Truss Media Grafika), hal. 63.

<sup>15</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Akbar Media), hal. 596

Kaitannya ayat tersebut dengan prokrastinasi adalah bahwa Allah telah memperingatkan bahwa tidak ada satupun manusia yang dapat mengetahui kejadian pada hari esok. Tidak ada seorang manusiapun yang mengetahui kapan terjadinya hari kiamat, tahun berapa, bulan apa, malam atau siang. Untuk itu, Allah SWT juga mengingatkan jika amalan baik sekecil apapun yang kamu lakukan hari ini akan diterima-Nya. Sedangkan sebesar apapun amalan baik yang kita berikan nanti setelah kematian, tidak akan berarti apa-apa.

#### **b. Jenis- jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Balkis dan Duru mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal- hal tertentu saja atau pada semua hal. Adapun jenis- jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator adalah: pembuatan keputusan, tugas- tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor.

Prokrastinasi akademik dan non akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis- jenis tugas diatas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan

dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.<sup>16</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa jenis tugas prokrastinasi terbagi dua yaitu tugas non formal dan tugas formal. Yang mana non formal terdiri dari tugas rumah tangga, tugas sosial dan lain sebagainya. Sedangkan tugas formal terdiri dari tugas akademik misalnya pekerjaan rumah (PR).

### **c. Ciri- ciri Prokrastinasi Akademik**

Ferari mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat diamati dengan ciri- ciri sebagai berikut:

#### **1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas**

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

#### **2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas**

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seseorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan.

---

<sup>16</sup>Deliati, *op. cit*, hal. 166

Selain itu juga melakukan hal- hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang- kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

### **3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.**

Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

### **4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan**

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada harus melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi,

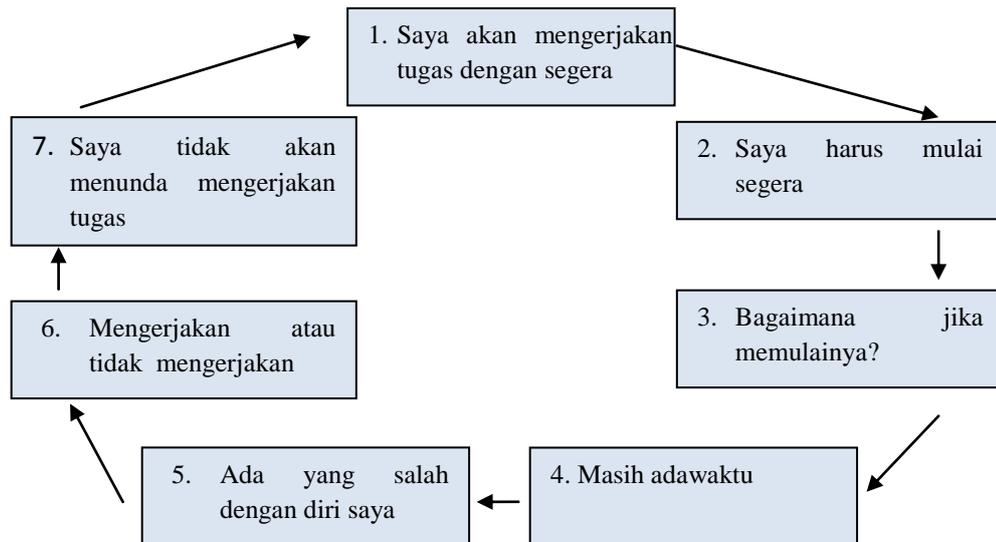
menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan lain sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.<sup>17</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara waktu antara rencana dan kinerja, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Ketika seorang individu dihadapkan pada sebuah tugas, maka seorang perilaku penundaan mengalami rangkaian pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disebut sebagai siklus perilaku penundaan yang prosesnya bervariasi pada setiap individu. Siklus ini dapat berlangsung selama beberapa minggu atau dalam beberapa bulan bahkan dalam beberapa tahun. Siklus perilaku penundaan ini digambarkan sebagai berikut:

---

<sup>17</sup>M. Ghufroon & Rini Risnawita S, *op.cit*, hal. 158



Berdasarkan gambar diatas, maka penjelasan siklus perilaku penundaan menurut Burka & Yuen adalah:

1. Kali ini saya akan mengerjakan tugas dengan segera.

Pada awal menerima sebuah tugas, seorang perilaku penundaan pada umumnya mengatakan bahwa kali ini ia dapat mengerjakan tugasnya dengan segera dan bijaksana menggunakan waktu. Ia yakin bahwa secara spontan ia akan melakukan tugas tersebut secara spontan tanpa perlu direncanakan, namun pada tahapan ini ia belum melakukan apapun untuk mengerjakan tugas tersebut.

2. Saya harus segera mulai mengerjakannya

Setelah beberapa waktu berlalu tanpa ada yang dikerjakan untuk menyelesaikan tugas tersebut, mulai muncul kecemasansan perasaan dan perasaan tertekan mulai meningkat. Individu mulai kehilangan harapan untuk mulai mengerjakan tugas secara spontan. Prokrastinator mulai terasa

bahwa ia harus berupaya mendorong dirinya untuk mau melakukan sesuatu dengan segera untuk menyelesaikan tugas tersebut, namun karena tenggang waktu masa pengerjaan tugas masih belum habis, individu masih merasa ada harapan dan tidak perlu merasa pesimis.

3. Bagaimana jika saya tidak segera memulainya.

Sering berlalunya waktu, prokrastinator masih belum juga mulai mengerjakan tugasnya. Sia-sia perasaan optimis yang tadinya dimiliki mulai hilang dan digantikan oleh perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi bila ia tetap tidak mengerjakan apapun. Walau demikian ia tetap saja tidak segera mengerjakan tugas tersebut.

4. Masih ada waktu

Muncul perasaan bersalah dan malu pada diri sendiri dan orang lain, namun prokrastinator tetap tidak melakukan sesuatu. Ia mengharapkan keajaiban terjadinya sehingga waktu untuk menyelesaikan tugas tersebut dapat ditunda.

5. Ada yang salah dengan diri saya.

Ketika keajaiban yang diharapkan tersebut tidak juga terjadi, prokrastinator semakin merasa takut akan konsekuensi yang akan ia hadapi jika tugas itu tidak terselesaikan juga. Individu mulai merasa ada sesuatu yang salah dengan dirinya, misalnya merasa dirinya kurang disiplin, kurang tekun, kurang pintar, dan sebagainya.

6. Pilihan akhir: mengerjakannya atau tidak mengerjakannya.

Pada tahap ini individu dihadapkan pada tahap akhir, apakah ia akan mengerjakan tugas tersebut atau tidak sebab tenggang waktu sudah sangat dekat.

7. Saya tidak akan pernah menunda mengerjakan tugas saya lagi.

Setelah akhirnya tugas tersebut dikerjakan atau tidak dikerjakan, muncul penyesalan pada individu bahwa tugas itu tentu akan dapat lebih baik atau dapat terselesaikan andai saja ia mengerjakannya lebih awal. Individu berjanji bahwa untuk tugas selanjutnya ia akan mengerjakannya lebih awal. Namun perilaku penundaan ini tetapsaja terjadi kembali pada lain waktu.<sup>18</sup>

#### **d. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Perilaku prokrastinasi akademik terbentuk dan berkembang dalam proses sosialisasi yang bisa dimulai dari keluarga, akan diperkuat dengan lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Dengan demikian, seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tidak terlepas dari faktor- faktor yang mendasari terbentuknya perilaku prokrastinasi itu sendiri.

Ferri mengemukakan ada dua faktor penyebab yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi diantaranya yaitu:

---

<sup>18</sup>Nurussakinah Daulay, (2019), *Psikologi Pendidikan*, (Medan: Perdana Publishing), hal. 141.

- 1) Faktor internal, yaitu yang datang dari dalam diri individu yang ikut membentuk perilaku prokrastinasi. Faktor internal ini terdiri dari lemahnya fisik maupun psikis dan tipe kepribadian individu. Faktor tersebut adalah:
  - a) Kondisi fisik individu. Faktor dari dalam diri individu yang ikut mempengaruhi munculnya prokrastinasi adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak.
  - b) Kondisi psikologis individu. Menurut Milgram, dkk *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam hubungan sosial.
- 2) Faktor Eksternal, yaitu faktor yang datang dari luar diri individu seperti tugas yang terlalu banyak, dan menuntut penyelesaian pada waktu yang bersamaan. Faktor eksternal yang lain adalah lingkungan dan pola asuh orang tua.
  - a) Gaya pengasuhan orangtua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan

tingkat pengasuhan otoratif ayah menghasilkan anak yang bukan prokrastinator.

- b) Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan daripada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah yang terletak di desa ataupun dikota tidak mempengaruhi prokrastinasi seseorang.<sup>19</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa adalah faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa dan faktor internal yang berasal dari dalam diri siwa.

#### **e. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik**

Disini akan dijelaskan beberapa teori perkembangan prokrastinasi akademik siswa diantaranya:

##### **1) Psikodinamik**

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Orang yang pernah mengalami trauma akan sesuatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik ketika dihadapkan pada suatu tugas yang sama. Dia akan teringat kepada pengalaman kegagalan dan perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami. Oleh sebab itu, orang

---

<sup>19</sup>M. Bursyrol Fuad, (2007), *Korelasi antara Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 3 MTs Suryabuana Malang, Skripsi*, (Malang: Universitas Islam Negeri Malang), hal. 30.

tersebut akan menunda mengerjakan tugas yang dipersepsikan akan mendatangkan perasaan dimasa lalu.

## 2) Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Seseorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan perilaku penundaan, cenderung akan mengulangnya lagi perbuatan tersebut. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama pada masa yang akan datang.

Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang *lanient* atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.

## 3) Kognitif dan Behavioral- Kognitif

Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive- behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi kerana adanya keyakinan irasional yang dimiliki seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah. Seseorang

memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task and fear of failure*). Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut secara memadai.

Ferrari mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Orang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, itu bukan karena rendahnya kemampuan, tetapi karena ketidak-sungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu menunda- nunda.<sup>20</sup>

## **2. *Burnout***

### **a. Pengertian *Burnout***

*Burnout* bukanlah sebuah penyakit, *burnout* dapat terjadi pada semua tingkatan individu dan merupakan pengalaman yang bersifat psikologis, sebab melibatkan perasaan, sikap, motif, harapan, dan persepsi individu sebagai pengalaman negatif yang mengacu pada situasi yang menimbulkan ketegangan, tekanan, stress dan ketidaknyamanan.

---

<sup>20</sup>M. Ghufroon & Rini Risnawita S, *op.cit*, hal. 160

Menurut Maslach burnout adalah sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional dan mental. Cirinya adalah adanya perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif terhadap tugas- tugas pembelajaran, apatis terhadap pelajaran, terbelenggu terhadap pembelajaran, rendahnya antusias, putus asa dan tidak berdaya.<sup>21</sup>

Menurut Syah secara harfiah, arti kejenuhan ialah pada atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa senang mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim tersebut *learning plateau* atau *plateau*. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seseorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.<sup>22</sup>

Sedangkan menurut Freudenberger dan Richelson mendefenisikan *burnout* sebagai suatu keadaan yang dialami seorang berupaka kelelahan atau frustrasi sebab merasa bahwa apa yang diharapkan tidak tercapai.<sup>23</sup>

Sedangkan menurut Hakim defenisi kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga menyebabkan timbulnya rasa lesu, hilangnya motivasi,

---

<sup>21</sup>Suryani, (2012), Efektivitas Konseling Humanistik Pendekatan *Brain Gym* untuk Menurunkan *Burnout* Belajar Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Singaraja, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling, hal. 167

<sup>22</sup>Muhibbin Syah, (2005), *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada), hal. 167

<sup>23</sup>Freundenberger, Herbert, 1980, *Burnout: The High Cost of High Achievement*, (New York: Anchor Press), hal. 22.

tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.<sup>24</sup>

Kemunculan kejenuhan belajar bermula dari proses pengulangan kegiatan belajar dalam waktu yang panjang dan tidak menghasilkan prestasi yang memuaskan. Sehingga, muncul perasaan letih pada individu baik secara fisik maupun psikis.

Dari beberapa pendapat yang dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan kejenuhan belajar dimana siswa merasa lelah akibat aktivitas seharian, kurang perhatian terhadap pelajaran, serta apa yang diharapkan dari hasil belajar tidak mendapatkan hasil.

Dalam perspektif Islam Menurut Sayyid Muhammad Nuh, Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliah sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliah tersebut.<sup>25</sup>

Dalam hadits juga disebutkan mengenai kejenuhan. Hadits ini bukan saja relevan, namun juga menunjukkan bukti ketinggian ajaran Islam . Rasulullah SAW, berbicara tentang kejenuhan dan memberikan rambu-rambu yang lurus.

---

<sup>24</sup>Hakim, 2004, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara), hal. 62

<sup>25</sup>Sayyid Muhammad Nuh, 1993, *Penyebab Gagalnya Dakwah*, (Jakarta: Gema Insani Press), hal. 15

لِكُلِّ عَمَلٍ شِرَّةٌ، وَلِكُلِّ شِرَّةٍ فَتْرَةٌ، فَمَنْ كَانَتْ فَتْرَتُهُ إِلَى سُنَّتِي، فَقَدْ أَفْلَحَ، وَمَنْ

كَانَتْ إِلَى عَيْرِ ذَلِكَ فَقَدْ هَلَكَ

Menceritakan pada kami Rauh, menceritakan pada kami Su'bah, mengabarkan kepadaku Husain, akumendengar darimujahid dari Abdillah bin Amr berkata: Rasulullah SAW, bersabda: *“Sesungguhnya yang setiap masa amal itu ada jenuhnya (fatur) maka barang siapa yang jenuhnya membawa kearah sunnah, maka dia mendapat petunjuk. Namun barang siapa jenuhnya membawa kearah selain itu (selain sunnah Nabi Saw), maka dia binasa”*

Dari hadis diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap kegiatan atau aktivitas yang kita lakukan pasti ada masa giatnya dan masa jenuhnya. Begitu juga dengan belajar yang giat, terus menerus dan berulang- ulang tanpa mengalami perubahan tentunya akan membuat seorang siswa menjadi malas, bosan, tertekan, jenuh, dan sebagainya.

#### **b. Aspek- aspek Burnout**

Menurut Hakim kejenuhan belajar juga mempunyai tanda- tanda atau gejala- gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas,lesu dan tidak bergairah untuk belajar. Sedangkan menurut Reber gejala- gejala kejenuhan belajar yaitu:

1. Merasa seakan- akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari hasil belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan belajar seakan- akan pengetahuan dan kecakapan yang

diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia- sia dengan waktu belajarnya.

2. Sistem akal nya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akal nya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman yang baru didapat.
3. Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.<sup>26</sup>

Maslach dan Leitter mengemukakan bahwa burnout mempunyai tiga aspek yang terdapat pada Maslach *BurnoutInventory- Student Survey* (MBI-SS) yaitu:

1. *Exhaustion*

*Exhaustion* mengacu pada perasaan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan studi. Ketika siswa merasa lelah, mereka merasakan hal- hal lain secara berlebihan baik secara fisik, emosional, dan mental. Kelelahan fisik siswa ditunjukkan dengan sakit kepala, mual- mual, ketegangan otot punggung, insomnia dan lain

---

<sup>26</sup>Muhibbin Syah, (2017), *Psikologi Belajar*, (Depok: Rajawali Press), hal 181

sebagainya. Kelelahan mental siswa ditunjukkan dengan merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal, dan lain- lain. Sementara kelelahan emosional siswa ditunjukkan dengan perasaan bosan, sedih, tertekan, gelisah, merasa terbebani oleh aktivitas akademik, dan lain- lain. Kelelahan akan membuat siswa merasa kekurangan energi untuk menghadapi tugas akademik maupun orang- orang disekitarnya.

## 2. *Cynicism*

*Cynicism* mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi. Ketika siswa merasa sinis, mereka mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang- orang di sekitarnya sehingga meminimalkan keterlibatan mereka dilingkungan. Sinisme siswa sering kali ditunjukkan dengan sikap acuh tak acuh, enggan malas untuk belajar. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektifitas kinerja siswa.

## 3. Menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*)

*Reduce academic efficacy* mengacu pada menurunnya keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi, dan produktivitas diri. Siswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik akan merasa tidak kompeten sehingga menyebabkan

mereka merasa tidak puas pada diri sendiri, pekerjaan bahkan kehidupan.<sup>27</sup>

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa aspek- aspek *burnout* adalah dikarenakan merasa keletihan emosi sehingga mengakibatkan lelah, frustrasi, selain itu juga karena kekurangan motivasi.

### **c. Faktor – faktor Penyebab *Burnout***

Rasa jenuh (*burnout*) merupakan salah satu emosi negatif yang dapat muncul dalam aktivitas akademik yang akan berdampak pada prestasi yang dicapai individu. Chaplin membagi faktor kejenuhan belajar yang berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa. Selanjutnya kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri siswa adalah ketika siswa bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan.<sup>28</sup>

Hakim mengemukakan penyebab kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan

---

<sup>16</sup>Deliati, (2018), *Op.cit*, hal. 129.

<sup>28</sup>Muhibbin Syah, (2017), *Op.Cit* ,hal. 182

telah berlangsung sejak lama. Adapun faktor umum yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah:

1) Cara atau Metode Belajar yang tidak bervariasi

Seringkali siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak berubah-ubah.

2) Belajar hanya ditempat tertentu

Belajar hanya ditempat tertentu dengan kondisi ruang, seperti letak meja, kursi kondisi ruang yang tidak berubah-ubah dapat menimbulkan kejenuhan belajar.

3) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah

Suasana yang diperlukan oleh siswa tentu saja suasana yang menimbulkan ketenangan berfikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apapun lingkungan tempat belajar, bila suasananya tidak berubah-ubah sejak lama, mungkin saja dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Jadi, setenang apapun ruang belajarnya, belum tentu dapat selalu menunjang keberhasilan belajar.

4) Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan

Sebagaimana dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktivitas mental kita dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (*refreshing*)

5) Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktifitas mental kita dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (*refreshing*).<sup>29</sup>

Maslach dan Leiter mendeskripsikan penyebab yang paling berpengaruh terhadap munculnya kejenuhan. Penyebab dari kejenuhan tersebut, antara lain *work overload* (kelelahan emosi) terjadi karena beban kerja yang terlalu berat. *Depersonalization* (depersonalisasi) adalah kondisi di mana proses menarik diri individu karena merasakan sinisme terhadap lingkungannya dan bermaksud menjaga jarak dari lingkungan sosialnya. *Personal accomplishment* (pencapaian individual) ini adalah tahap dimana seseorang individu pesimisakan kemampuan diri sendiri.<sup>30</sup>

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli dapat disimpulkan bahwa faktor- faktor penyebab *burnout* adalah dikarenakan keletihan serta kebosanan yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar.

---

<sup>29</sup>Hakim, *Op. Cit*, hal.63

<sup>30</sup>Fani Rahmasari, *Hubungan Dukungan Sosial dengan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XII DI SMA Negeri 4 Yogyakarta, Skripsi*, (Universitas Negeri Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling), hal. 8

## B. Penelitian Relevan

Sebelum melakukan penelitian tentang pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik siswa, terlebih dahulu penulis akan memaparkan penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2015) tentang Analisis kejenuhan belajar siswa dalam pembelajaran IPS kelas V di MI Pembangunan UIN Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor- faktor kejenuhan belajar siswa terbagi menjadi 2 yaitu: (1) Faktor internal yaitu hal- hal yang muncul dalam diri siswa, terbagi dua fisik dan psikis. Fisik seperti jenis kelamin yang mempengaruhi daya gerak siswa sehingga membutuhkan daya gerak yang banyak dan kelelahan indera, sedangkan psikis yaitu kelelahan mental. (2) Faktor Eksternal yaitu hal- hal yang muncul dari kondisi lingkungan seperti cara mendidik siswa, repetisi, motivasi, pembelajaran yang monoton dan suasana rumah. Faktor eksternal ini lah yang memberi dampak pada siswa kelas V pembelajaran IPS di MI Pembangunan UIN Jakarta dikarenakan cara guru mendidik siswa.
2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riri Arisna Eka Putri (2018) tentang Hubungan antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa dalam menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel *student burnout* dengan variabel prokrastinasi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan yang positif

antara variabel *student burnout* dengan variabel prokrastinasi. Dari hasil penelitian yang dilakukan variabel *student burnout* berada pada kategori sedang artinya terdapat mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam menyusun skripsi namun tidak banyak.

3. Hasil penelitian yang dilakukan Kiki Novritalia dan Siti Maimunah (2014) tentang Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Akselerasi dengan Reguler Sekolah Menengah Pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan perilaku prokrastinasi yang signifikan antara siswa SMP akselerasi dengan siswa SMP reguler. Dimana perilaku prokrastinasi pada siswa SMP akselerasi memiliki skor 40,52 yang lebih tinggi dari pada siswa SMP reguler 37,07, yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP akselerasi dan SMP reguler.

Dari ketiga penelitian yang telah di paparkan diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab kebiasaan menunda pekerjaan diakibatkan karena kejenuhan belajar. Dari ketiga hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara prokrastinasi akademik siswa dan *burnout*.

Motivasi saya melakukan penelitian tentang pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik adalah dimana pada saat ini banyaknya siswa yang mengalami kejenuhan belajar akibat dari aktivitas seharian sehingga siswa menunda- nunda tugas pekerjaan yang diberikan oleh guru. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *burnout*

terhadap prokrastinasi akademik siswa, untuk melihat seberapa besar pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa.

### **C. Kerangka Berpikir**

Tujuan pendidikan adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, memunculkan generasi yang berpendidikan serta menjadi individu yang lebih baik. Sesuai dengan idealnya dari tujuan pendidikan yang sebenarnya.

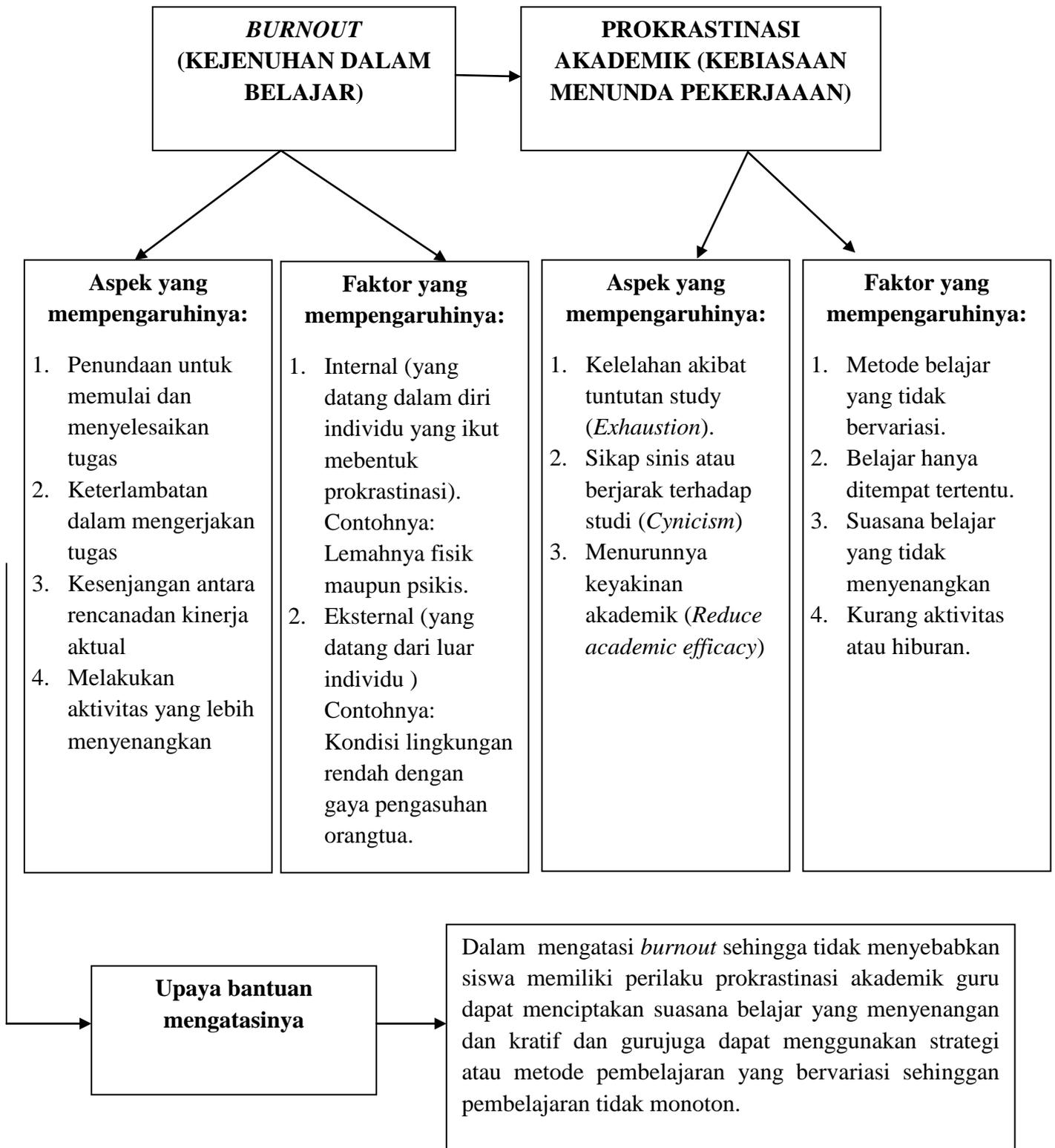
*Burnout* merupakan kejenuhan belajar dimana siswa merasa lelah akibat aktivitas seharian, kurang perhatian terhadap pelajaran yang diakibatkan karena pembelajarannya yang monoton sehingga membuat siswa merasa jenuh di dalam proses pembelajaran, serta apa yang diharapkan dari hasil belajar tidak mendapatkan hasil. Sedangkan Prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda- nunda pekerjaan atau kebiasaan tidak menyetujui pekerjaan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa siswa yang merasa lelah akibat aktivitas seharian atau karena kurangnya perhatian terhadap pelajaran yang diakibatkan karena pembelajaran yang monoton sehingga membuat siswa memiliki kebiasaan menunda- nunda pekerjaan atau kebiasaan tidak menyetujui pekerjaan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi disekolah salah satu penyebab terjadinya *burnout* pada siswa adalah bosan yang diakibatkan dari sistem pembelajaran seperti pembelajaran yang monoton sehingga menyebabkan siswa merasa bosan dalam proses pembelajaran, selain itu faktor penyebab *burnout* adalah kelelahan dari aktivitas seharian yang dilakukan oleh siswa

seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sehingga menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Dalam mengatasi *burnout* sehingga tidak menyebabkan siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik guru dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan kreatif dan guru juga dapat menggunakan strategi atau metode pembelajaran yang bervariasi sehingga pembelajaran tidak monoton.



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.<sup>31</sup> Merujuk pada kajian teori diatas maka hipotesis dari penelitian ini adalah terima  $H_a$  dengan artian terdapat pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa.

---

<sup>31</sup>Sugiyono, (2010), *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif & RND*, (Bandung: Alfabeta), hal. 96.

## BAB III

### METODELOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis dari penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah di balik angka-angka tersebut.

Penelitian Kuantitatif menekankan fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara kuantitatif. Memaksimalkan objektivitas desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol.<sup>32</sup>

Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis Metode analisis Regresi linier sederhana yang bertujuan untuk mengukur besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.<sup>33</sup>

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk menganalisis data dan fakta yang diperoleh selama penelitian. Dengan metode ini diharapkan dapat menjelaskan fenomena yang ada berdasarkan data dan fakta yang diperoleh.

---

<sup>32</sup>Asep Saepul Hamdi dan Bahruddin, (2014), *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*, (Yogyakarta : Budi Utama), hal.5.

<sup>33</sup> Jonathan Sarwono, (2012), *Metode Riset Skripsi Pendekatan Kuantitatif: Menggunakan Prosedur SPSS*, (Jakarta: Elex Media Komputindo). hal. 194

## B. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu kita tertentu. Jadi, populasi berhubungan dengan data, bukan manusia. Kalau setiap manusia memberikan suatu data, maka banyak atau ukuran populasi akan sama dengan banyaknya manusia.<sup>34</sup>

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Mts Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung. Sebagai sampel ditentukan sebanyak 40 orang dari kelas VIII<sup>4</sup>. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu suatu metode penarikan sampel probabilitas yang dilakukan dengan kriteria tertentu.<sup>35</sup> Alasan peneliti memilih menggunakan teknik *purposive sampling* dikarenakan tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti memilih teknik *purposive sampling* yang menetapkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki kejenuhan belajar dan siswa yang memiliki kebiasaan menunda pekerjaan.

---

<sup>34</sup>S. Margono, (2009), *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta), hal. 118

<sup>35</sup>Syaukani, (2017), *Metode Penelitian*, (Medan: Perdana Publishing), hal.

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Mts Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung yang berlokasi di Jalan Besar Tembung No. 78, Hutan, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan secara online dengan cara menyebarkan link angket masing-masing variabel. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2020.

### D. Variabel Penelitian

#### 1. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan pusat perhatian di dalam penelitian kuantitatif. Secara singkat, variabel dapat di definisikan sebagai Konsep yang memiliki variasi atau memiliki lebih dari satu nilai.<sup>36</sup> Macam-macam variabel yaitu

- a) Variabel bebas (*independent variable*), merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain atau menghasilkan akibat pada variabel yang lain, yang pada umumnya berada dalam urutan tata waktu yang terjadi lebih dulu. Dalam penelitian ini *burnout* merupakan variabel bebas (X).
- b) Variabel terikat (*dependent variable*), merupakan variabel yang diakibatkan atau dipengaruhi oleh variabel bebas.<sup>37</sup> Dalam penelitian yang merupakan variabel terikat adalah prokrastinasi akademik(Y).

---

<sup>36</sup>Nanang Martono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif analisis isi dan analisis data sekunder*,( Jakarta: Raja Grafindo Persada), hal. 55

<sup>37</sup>*Ibid*, Hal. 57

## 2. Definisi Operasional

Defenisi operasional variabel merupakan bagian yang mendefinisikan sebuah konsep variabel agar bisa diukur, dengan cara melihat pada dimensi dari suatu konsep yang bertujuan untuk melihat sejauh mana dari suatu faktor berkaitan dengan variasi faktor lainnya. Definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini adalah:

- a. *Burnout* merupakan merupakan kejenuhan belajar dimana siswa merasa lelah akibat aktivitas seharian, kurang perhatian terhadap pelajaran, serta apa yang diharapkan dari hasil belajar tidak mendapatkan hasil.
- b. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang ada pada siswa dalam menunda- nunda pekerjaan baik memulai maupun untuk menyelesaikan tugas- tugasnya, Keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, maupun kesenjangan waktu antara rencana dan waktu pengerjaannya.

## E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data merupakan bagian instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Dalam penelitian kuantitatif dikenal dengan metode, antara lain metode angket, wawancara, observasi, dokumentasi, dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

## 1. Kuisisioner

Kuisisioner (*questionnaire*) atau angket merupakan metode pengumpulan data untuk memahami individu dengan cara memberikan suatu daftar pertanyaan tentang berbagai aspek kepribadian individu. Dengan kuisisioner, konselor dapat memperoleh berbagai macam data tentang individu dalam waktu yang relatif singkat.<sup>38</sup>

Untuk memperoleh data tentang pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa, angket yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah angket yang menggunakan skala Likert, dengan tipe pilihan yang dirancang berdasarkan skala. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat frekuensi sangat setuju atau sangat tidak setuju. Didasarkan atas asumsi bahwa jawaban yang ada pada skala merupakan ukuran kuantitatif. Variabel *Burnout* (X) dan variabel Prokrastinasi Akademik (Y). Dengan menggunakan 5 alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Instrumen pengukuran prokrastinasi akademik yang akan digunakan dalam penelitian ini mengadopsi instrumen Fahrur Roza. Instrumen pengukuran prokrastinasi akademik memiliki koefisien realibilitas,  $\alpha = 0,924$  dari 64 butir aitem. Dari 64 butir aitem yang diuji, didapatkan 24 aitem yang memiliki daya diskriminasi aitem lebih 0.03. Sebanyak 24

---

<sup>38</sup>Susilo Rahardjo & Gudnanto, (2017), *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*, (Jakarta: Kencana), hal. 94

aitem inilah yang akan digunakan dalam penelitian.<sup>39</sup> Sedangkan instrumen *burnout* yang digunakan dalam penelitian ini peneliti memodifikasi instrumen dari Dea Mukti Maharani yang memiliki koefisien realibilitas,  $\alpha = 0,932$  dari 15 butir item pernyataan.<sup>40</sup>

**Tabel 3. 1**

**Nilai Respon Skala *Burnout* dan Prokrastinasi Akademik**

Pilihan	Skor pertanyaan	Skor pertanyaan
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
TidakSetuju (TS)	2	4
SangatTidakSetuju (STS)	1	5

---

<sup>39</sup>Fachrur Roza, (2018), *Hubungan Antara Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan. Skripsi.* Universitas Negeri Sumatera Utara.

<sup>40</sup>Dea Mukti Maharani, (2019), *Hubungan Antara Self Estem dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi.* Universitas Negeri Semarang

Adapun pedoman kisi-kisi instrument dalam penelitian ini adalah:

**Tabel 3.2**

**Kisi-kisi Instrument *Burnout***

Variabel	Aspek-aspek	Indikator	Kategori Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<b>BURNOUT</b>	Kelelahan akibat tuntutan studi ( <i>exhaustion</i> )	1. Bosan	16, 32, 37	1, 23, 29	18
		2. Lelah	25, 33, 35	4, 10, 39	
		3. Merasa Terbebani	24, 40, 42	7, 13, 36	
	Sikap sinis atau berjarak terhadap studi ( <i>cynicism</i> )	1. Malas untuk belajar	9, 17, 43	2, 5, 41	13
		2. Acuh tidak acuh	26, 30, 34	11, 14, 19, 28	
	Menurunnya keyakinan akademik ( <i>reduced academic efficacy</i> )	1. Menurunnya Kompetensi	3, 6, 15	20, 22, 38	12
2. Merasa tidak puas pada diri sendiri		12, 21, 31	8, 18, 27		
<b>Jumlah</b>					<b>43</b>

Tabel 3.3

## Kisi-kisi Instrument Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek- Aspek	Indikator	Kategori Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<b>PROKRASTINASI AKADEMIK</b>	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	1. Menunda untuk memulai mengerjakan tugas sekolah.	1, 9	5, 13	6
		2. Menunda menyelesaikan tugas sampai tuntas.	17	21	
	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	1. Menyelesaikan tugas melebihi batas waktu yang telah ditentukan.	6, 14,22	2, 10, 18	6
	Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual	1. Menunda untuk menyelesaikan tugas yang telah direncanakan	3, 11, 19	7, 15, 23	6
	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	1. Melakukan aktivitas lain yang dianggap bisa menghibur daripada mengerjakan tugas.	8, 16, 24	4, 12, 20	6

<b>Jumlah</b>	<b>24</b>
---------------	-----------

## 2. Dokumentasi

Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber yang terdiri dari dokumen dan rekaman. Rekaman sebagai tulisan atau pernyataan yang dipersiapkan oleh untuk individual atau organisasi dengan tujuan membuktikan adanya suatu peristiwa. Sedangkan dokumen digunakan untuk mengacu atau bukan selain rekaman yaitu tidak dipersiapkan secara khusus untuk tujuan tertentu, seperti surat-surat, buku harian, catatan khusus, foto-foto dan sebagainya.

## F. Uji Coba Instrumen

### 1. Validitas dan Realibilitas Instrumen

#### a) Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur. Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk mengetahui sejauh mana relevansi antara item indikator dengan tujuan pengujian, maka tes diuji menggunakan uji validitas.

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) - (\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$R_{xy}$  : Validitas butir

$\sum X$  : Jumlah skor X

$\sum X^2$  : Jumlah kuadrat skor X

$\sum Y$  : Jumlah skor Y

$\Sigma Y^2$  : Jumlah kuadrat skor Y

$\Sigma XY$  : Jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y

N : Jumlah Responden<sup>41</sup>

b) Hasil Uji Validitas Skala *Burnout* dan Prokrastinasi Akademik

**Tabel 3.4**  
**Hasil Analisis Uji Validitas**  
***Item-Total Statistics Burnout***

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	107,8250	172,404	,376	,822
VAR00002	108,0500	164,203	,620	,814
VAR00003	107,2000	191,036	-,505	,841
VAR00004	108,0750	165,969	,546	,817
VAR00005	108,4750	169,743	,420	,821
VAR00006	108,4250	171,687	,311	,824
VAR00007	108,6500	180,079	,064	,829
VAR00008	107,5750	169,430	,376	,822
VAR00009	108,0250	170,179	,443	,820
VAR00010	108,0000	170,154	,465	,820
VAR00011	108,3750	164,907	,574	,816
VAR00012	107,7750	167,769	,567	,817
VAR00013	108,5000	170,718	,361	,823
VAR00014	107,4250	171,430	,350	,823
VAR00015	108,3500	167,823	,450	,820
VAR00016	107,2750	162,666	,643	,813
VAR00017	108,6750	171,302	,493	,820
VAR00018	108,4000	170,759	,429	,821
VAR00019	108,7500	175,526	,398	,823
VAR00020	107,8500	174,541	,314	,824
VAR00021	107,5500	166,664	,450	,819
VAR00022	108,1500	172,900	,304	,824
VAR00023	107,7500	170,192	,451	,820
VAR00024	107,5750	189,430	-,359	,841

**Sumber:** Data diolah

<sup>41</sup> Muri Yusuf, (2015), *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta: Pranada Media Group), hal. 65

**Tabel 3.5**  
**Hasil Analisis Uji Validitas**  
**Item-Total Statistics Prokrastinasi Akademik**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	75,5250	61,948	,307	,750
VAR00002	76,9250	59,507	,450	,741
VAR00003	75,6750	60,533	,493	,741
VAR00004	75,3500	60,438	,433	,743
VAR00005	76,0250	56,230	,574	,729
VAR00006	77,0500	76,408	-,624	,812
VAR00007	75,9500	61,023	,307	,750
VAR00008	76,2250	57,666	,510	,735
VAR00009	75,2000	60,574	,516	,741
VAR00010	75,2500	60,038	,527	,739
VAR00011	76,6750	60,276	,461	,742
VAR00012	75,6750	61,404	,363	,747
VAR00013	76,3500	58,131	,556	,734
VAR00014	76,3500	57,413	,590	,731
VAR00015	75,4000	60,144	,484	,740
VAR00016	75,2750	60,358	,480	,741
VAR00017	75,6500	57,156	,584	,730
VAR00018	77,1500	60,387	,412	,744
VAR00019	75,1500	60,079	,484	,740

**Sumber:** Data diolah

c) Realibilitas Instrumen

Setelah instrument dinyatakan valid, analisis berikutnya adalah mengukur derajat kestabilan soal atau reliabilitas. Menurut Sugiyono, pengujian reliabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal.<sup>42</sup> Reliabilitas merupakan suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen

---

<sup>42</sup>Sugiyono, (2017), *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta), hal. 183

tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Nilai suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memberikan nilai *alpha cronbach* > 0,70. Uji reliabilitas yang digunakan adalah dengan rumus *Alfa Cronbach*:

$$r^{11} = \frac{K}{K-1} \left( 1 - \frac{\sum s^2 X}{S^2_{tot}} \right)$$

Keterangan:

$r^{11}$  : Koefesien realibilitas alpha

K : Jumlah butir soal

$S^2$  : Varians butir soal

$S^2_{tot}$  : Varians total

d) Hasil Uji Realibilitas Skala *Burnout* dan Prokrastinasi Akademik

Berikut ini adalah hasil *output SPSS Statistic* Versi 20 dari analisis realibilitas instrument penelitian:

**Tabel 3.6**

***Reliability Statistics Burnout***

Cronbach's Alpha	N of Items
,828	43

**Sumber:** Data diolah

Tabel 3.7

## Reliability Statistics

## Prokrastinasi Akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
,759	24

Sumber: Data diolah

Berdasarkan kriteria reliabilitas instrument di atas, maka dapat disimpulkan bahwa butir- butir *instrument* angket *burnout* dan angket prokrastinasi akademik adalah reliabel. Karena nilai *cronbach alpha* untuk variabel *burnout*  $>0.70$  yaitu 0.828 dan nilai *cronbach alpha* untuk variabel prokrastinasi akademik  $>0.70$  yaitu 0.759.

### G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk mendapat kesimpulan dari hasil penelitian.

Data mentah yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dalam beberapa tahapan, yaitu:

1. Menentukan Kategorisasi

Tujuan dari kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum

berdasarkan atribut yang akan diukur. Pada penelitian ini penentuan kategorisasi digunakan sebagai berikut:<sup>43</sup>

- b) Tinggi :  $X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
- c) Sedang :  $(M - 1,0 \text{ SD}) \geq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
- d) Rendah :  $X \leq (M - 1,0 \text{ SD})$

## 2. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui data variabel penelitian berbentuk distribusi normal atau tidak.<sup>44</sup> Metode yang digunakan untuk menguji normalitas adalah uji *Kolmogrov-Smirnov*, yaitu metode pengujian normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel yang berjumlah kecil.

Untuk mempermudah pengujian, peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS Versi 20 untuk melakukan analisis normalitas instrumen ini.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah:

- a) Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed)  $< 5\%$  atau  $0,05$  maka data diambil bukan dari populasi yang berdistribusi normal.
- b) Jika nilai Asymp. Sig (2-tailed)  $> 5\%$  atau  $0,05$  maka data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> Azwar, (2009), *Realibilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), hal. 109

<sup>44</sup> Maisarah, (2019), *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Medan: Akasha Sakti), hal.84

<sup>45</sup> Saifuddin Azwar, (2009), *Penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), hal.28

### 3. Uji Hipotesis

#### a) Metode Regresi Linier Sederhana

Dalam penelitian ini, metode analisis data digunakan untuk mencari pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa di Mts Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung adalah teknik Regresi Linier Sederhana.

Metode linier sederhana ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh antara variabel bebas (*independent*) dengan variabel terikat (*dependent*). Metode ini juga bisa digunakan sebagai ramalan, sehingga dapat diperkirakan antara baik buruknya suatu variabel X terhadap naik turunnya suatu tingkat variabel Y, begitu pun sebaliknya.<sup>46</sup>

Kaidah yang digunakan dalam uji regresi linear sederhana dapat mengacu pada:

- 1) Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.
- 2) Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.
- 3) Jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.
- 4) Jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup>Husein Umar, (2005), *Riset Strategi Pemasaran*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), hal. 307

<sup>47</sup>Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA, hal.257

Analisis Regresi Linier Sederhana menggunakan rumus:

$$Y = a + bX + e$$

Keterangan :

Y : Subyek dalam variabel dependen.

a : Harga Y bila X = 0 (Harga Konstan)

b : Koefisien Regresi (Nilai Peningkatan atau Penurunan)

X : Variabel Independen.

Berdasarkan persamaan di atas, maka nilai a dan b dapat diketahui dengan menggunakan rumus *least square* sebagai berikut :

Rumus untuk mengetahui besar nilai a :

$$a = \frac{(\sum y)(\sum x^2) - (\sum y)(\sum xy)}{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

Rumus untuk mengetahui besar nilai b :

$$b = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. TEMUAN KHUSUS

Untuk mengumpulkan data pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung. Penelitian ini lebih menekankan fenomena- fenomena objektif, dan maksimalisasi objektivitas, desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka- angka, dan pengolahan statistik.

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok *Burnout* (X) terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa (Y). Analisis yang digunakan peneliti untuk mengetahui pengaruh masing- masing variabel menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Teknik analisis ini berguna untuk mendapatkan hubungan fungsional antara dua variabel atau lebih atau mendapatkan pengaruh antara variabel prediktor terhadap variabel kriteriumnya. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Burnout* (X), sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah Prokrastinasi Akademik Siswa (Y) di MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung.

#### 1. Dekripsi Data Variabel Prokrastinasi Akademik

Dari angket yang diberikan kepada siswa terdiri dari 19 butir item pernyataan variabel prokrastinasi akademik. Dari angket tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1

**Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Siswa**

<b>Tingkat</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<b>Rendah</b>	4	10 %
<b>Sedang</b>	26	65 %
<b>Tinggi</b>	10	25 %

**Sumber:** Data diolah

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 40 siswa kelas VIII MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung mayoritas memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang (65%), diikuti dengan tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi (25%), dan kategori rendah (10%). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIII MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung cenderung mengarah ke sedang

## 2. Deskripsi Data Variabel *Burnout*

Dari angket yang diberikan kepada siswa terdiri dari 24 item pernyataan variabel *burnout*. Dari angket tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2

**Kategorisasi *Burnout***

<b>Tingkat</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<b>Rendah</b>	8	20 %
<b>Sedang</b>	25	62,5 %
<b>Tinggi</b>	17	17,5 %

**Sumber:** Data diolah

Berdasarkan Tabel 4.8 di atas menunjukkan bahwa dari 40 siswa kelas VIII MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung mayoritas memiliki tingkat *burnout* dalam kategori sedang (20%), diikuti dengan *burnout* dalam kategori tinggi (62,5%), dan kategori rendah (17,5%). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat *burnout* siswa kelas VIII MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung cenderung mengarah ke rendah.

### **3. Analisis Data Hasil Penelitian dan Pengujian Hipotesis**

Data variabel *burnout* dan prokrastinasi akademik diperoleh dengan menggunakan angket yang diberikan kepada siswa kelas VIII MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung. Angket yang diberikan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa yang dialami oleh siswa- siswa di MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung.

#### **a. Uji Asumsi Dasar**

##### **1) Uji Normalitas menggunakan bantuan SPSS 20 for windows**

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan menggunakan program SPSS versi 20 dengan menggunakan uji *One- sample Kolmogorov- Smirnov Test*. Uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui apakah setiap variabel penelitian telah menyebar secara normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 4. dibawah ini:

Tabel 4.3

*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Unstandardized Residual
N		40
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	8.55443927
	Absolute Most Extreme Differences	.113
	Positive	.094
	Negative	-.113
Test Statistic		.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

**Sumber:** Data diolah

Pada tabel hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa, Asymp.Sig (2-tailed) 0,200 > 0,05 maka data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

## b. Uji Hipotesis

Pengujian Hipotesis dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat. Berdasarkan bantuan dari SPSS, maka didapatkan hasil *output* dari analisis regresi linear sederhana sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables	Variables	Method
	Entered	Removed	
1	BURNOUT <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI

b. All requested variables entered.

**Sumber:** Data diolah

Pada tabel 4. diatas menjelaskan bahwa variabel variabel yang dimasukkan dan metode yang digunakan. Dalam hal ini variabel yang dimasukkan adalah variabel *Burnout* sebagai variabel *independent* dan Prokrastinasi Akademik sebagai variabel *dependent* dan metode yang digunakan adalah metode *enter*.

Selanjutnya analisis yang digunakan adalah Koefisien determinasi (*R Square*) yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen (*Burnout*) mampu menjelaskan variabel dependen (Prokrastinasi Akademik). Berikut dibawah ini hasil uji determinasi (*R Square*).

**Tabel 4.5**  
**Hasil Persamaan Regresi Linier Sederhana**

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.441 <sup>a</sup>	.195	.173	8.66627

a. Predictors: (Constant), BURNOUT

b. Dependent Variable: PROKRASTINASI

**Sumber:** Data diolah

Tabel diatas menjelaskan besarnya nilai antara variabel X dan variabel Y. Berdasarkan kepada tabel diatas diketahui nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,195, yang memiliki arti bahwa pengaruh variabel X (*Burnout*) terhadap Y (Prokrastinasi Akademik) adalah sebesar 0,195. Hal ini membuktikan bahwa pengaruh *Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung hanya sebesar 19,5%. Sedangkan sisanya 80,5% dijelaskan dengan faktor atau variabel lain yang tidak diketahui dan tidak termasuk didalam analisis regresi ini.

Tabel 4.6

ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	689.416	1	689.416	9.179	.004 <sup>b</sup>
Residual	2853.959	38	75.104		
Total	3543.375	39			

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI

b. Predictors: (Constant), BURNOUT

**Sumber:** Data diolah

Pada tabel uji signifikan diatas digunakan untuk menentukan taraf signifikan atau linieritas dari regresi. Kriteria dapat ditentukan berdasarkan uji nilai (Sig), dengan ketentuan:

- 1) Jika nilai sig < 0,05, maka rata- rata berbeda (signifikan).
- 2) Jika nilai sig >0,05, maka rata- rata sama (tidak signifikan).

Berdasarkan pada tabel 4.6 diatas menjelaskan bahwa nilai f hitung adalah sebesar 9,179 dengan taraf tingkat signifikan 0,04 <0,05, maka artinya model regresi berdasarkan penelitian adalah signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.

Selanjutnya metode analisis yang digunakan menggunakan metode regresi linier sederhana. Metode Regresi Linier Sederhana ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh antara *burnout* dan prokrastinasi akademik siswa di MTs Al-Jam'iyatul

Washliyah Tembung. Berikut dibawah ini penulis sajikan hasil uji regresi linier sederhana pada tabel 4.7:

**Tabel 4.7**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	113.189	11.490		9.851	.000
	BURNOUT	-.312	.103	-.441	-3.030	.004

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI

**Sumber:** Data diolah

Berdasarkan hasil perhitungan dari tabel di atas diketahui nilai *Constant* (a) adalah 113.189, sedangkan nilai *Burnout* (b/koeffisien regresi) adalah -0,312 sehingga persamaan regresinya di atas dapat diterjemahkan:

- 1) Konstanta sebesar 113,189, memiliki arti bahwa nilai konsisten variabel Y (Prokrastinasi Akademik) adalah sebesar 113,189.
- 2) Koefisien regresi X (*Burnout*) sebesar -0,312 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai *Burnout*, maka nilai Prokrastinasi Akademik akan berkurang -0,312, Begitu pun sebaliknya jika setiap pengurangan 1% nilai prokrastinasi, maka nilai variabel Y (Prokrastinasi Akademik) akan

bertambah -0,312. Koefisien Regresi tersebut bernilai negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah negatif.

## **B. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh *Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung. Dalam penelitian ini peneliti sampel yang diambil oleh peneliti sebanyak 40 orang siswa.

Dari hasil analisis data pada uji normalitas menunjukkan bahwa data diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,200. ini menunjukkan bahwa  $0,200 > 0,05$  maka yang berarti data diambil bukan dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya pada hasil analisis data pada hasil uji hipotesis yang digunakan dengan Metode Regresi Linier Sederhana, berdasarkan hasil dari nilai signifikansi dari tabel *Coefficients* diperoleh bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,004 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel X (*Burnout*) terhadap variabel Y (Prokrastinasi Akademik). Yang mana hal ini mengacu pada dasar kaidah yang digunakan dalam uji regresi linear sederhana, bahwa jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima, dimana *Hipotesis* ( $H_a$ ): Terdapat pengaruh *Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswadi MTs Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung.

Dengan kata lain variabel X (*Burnout*) berpengaruh terhadap variabel Y (Prokrastinasi Akademik).

*Burnout* merupakan suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional dan mental. Cirinya adalah adanya perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif terhadap tugas-tugas pembelajaran, apatis terhadap pelajaran, terbelenggu terhadap pembelajaran, rendahnya antusias, putus asa dan tidak berdaya. Faktor yang berpengaruh terhadap munculnya terjadinya kejenuhan belajar adalah dikarenakan beban tugas yang berlebihan, siswa merasa pembelajaran yang diberikan kurang menarik, siswa merasa kurang dihargai karena tidak adanya penghargaan, siswa merasa kurangnyaman membangun hubungan sosial di sekolah seperti dengan guruguruataupermasalahan dengangurunya, selainitu juga bayangan orangtua terhadap nilai yang tinggi adalah prestasi terbaik, hal ini merupakan salah satu penyebab kejenuhan belajar terjadi.

Sedangkan prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas akademik. Salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah dikarenakan adanya aktivitas yang lebih menyenangkan, selain itu kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Bimbingan dan Konseling di Sekolah pada dasarnya sebuah kegiatan yang berusaha membimbing siswa untuk memahami diri yang sedang dalam proses berkembang atau menjadi (*on becoming*), yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan dan

kemandirian, siswa memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya.<sup>48</sup>

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang pernah melakukan sebelumnya yang berjudul tentang “Peran Guru BK dalam mengurangi kejenuhan siswa saat belajar melalui *ice breaking* di MAN 3 Medan” tahun 2015 oleh Mahrita Indah Sari. Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa peran guru bimbingan konseling dalam mengurangi kejenuhan siswa saat belajar menggunakan *ice breaking* merupakan upaya yang cukup baik dan efektif. Karena setelah di terapkan *ice breaking* siswa bisa kembali ceria dan tidak jenuh ataupun merasa bosan. Dan bisa fokus untuk mengikuti pelajaran yang berlangsung didalam kelas. Kemudian dari hasilpenelitian yang dilakukan oleh Mahrita juga menjelaskan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar adalah suasana pembelajaran didalamkelas yang monoton, suasana kelas yang tidak kondusif saat pelajaran berlangsung, kurang menariknya materi yang diberikan oleh guru, dan cara atau metode yang digunakan tidak bervariasi sehingga muncul rasa lelah dan bosan pada dirisiswa.<sup>49</sup>

Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Tabah Aris Nurjaman yang berjudul “Sumber- sumber *Burnout* dan *Prokrastinasi* Akademik Pada Mahasiswa”, hasil penelitian menjelaskan bahwa Terdapat tiga faktor yang

---

<sup>48</sup> Tarmizi, (2018), *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing), hal.166

<sup>49</sup> Mahrita Indah Sari, (2015), *Peran Guru BK dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa saat belajar di kelas melalui ice breaking di MAN 3 Medan, Skripsi* (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan: Program Studi Bimbingan dan Konseling), hal,80

berhubungan dengan *burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa secara bersamaan, yaitu perfeksionis, minat belajar, dan *self efficacy*. Mahasiswa dengan perfeksionis tinggi cenderung mengalami *burnout* dan prokrastinasi akademik. Sementara mahasiswa dengan kurangnya minat belajar serta rendahnya *self efficacy* cenderung mengalami *burnout* dan prokrastinasi akademik. Proses pengurangan atau pencegahan timbulnya *burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat dilakukan dengan mengurangi tingkat perfeksionis, meningkatkan minat belajar, dan menumbuhkan *self efficacy*.<sup>50</sup>

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa dan didukung oleh penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa hal ini membuktikan bahwa *burnout* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa di MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung.

---

<sup>50</sup> Tabah Aris Nurjaman, (2014), *Sumber-sumber Burnout dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Universitas Paramadina, hal.7

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh penulis tentang “Pengaruh *Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Al-Jam’iyatul Washliyah Tembung”, penulis menarik kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan hasil nilai signifikansi dari tabel *Coefficients* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,004 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel X (*Burnout*) terhadap variabel Y (Prokrastinasi Akademik). Hal ini membuktikan bahwa persentase sebesar 19,5%. Sedangkan sisanya 80,5% dipengaruhi dengan faktor atau variabel lain yang tidak diketahui dan tidak termasuk didalam analisis regresi ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima, dimana *Hipotesis* ( $H_a$ ): Terdapat pengaruh *Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Al-Jam’iyatul Washliyah Tembung. Dengan kata lain variabel X (*Burnout*) berpengaruh terhadap variabel Y (Prokrastinasi Akademik).

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengemukakan beberapa saran yang berguna bagi perkembangan studi ilmiah mengenai *burnout* dan prokrastinasi akademik serta dapat berguna bagi siswa dan pihak sekolah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah, hendaknya dapat memberikan suasana yang bebas terarah yaitu dengan sistem pendidikan sekolah yang demokratis. Hal ini dapat ditempuh dengan memberikan tugas sekolah yang mengarahkan siswa nya untuk mengeksplorasi idenya secara terinci, bertanggung jawab dan percaya diri dengan kemampuannya.
2. Bagi guru bidang studi agar dapat dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan kreatif dan gurujuga dapat menggunakan strategi atau metode pembelajaran yang bervariasi sehinggann pembelajaran tidak monoton.
3. Bagi siswa yang memiliki tingkat *burnout* dan prokrastinasi akademik yang tinggi agar dapat menyusun pencapaian belajar dan tujuan belajar. Selain itu siswa juga harus dapat mengatur waktu dengan sebaik- baik mungkin agar perilaku prokrastinasi akademik dapat berkurang dengan cara menyelesaikan pekerjaan yang lebih penting dahulu.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan tidak hanya pada satu sekolah saja agar hasil penelitian lebih valid dan reliabel serta generalisasi hasil penelitian yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajat Rukajat,(2018), *Manajemen Pembelajaran*, (Sleman: Budi Utama).
- Aunur Faqih, (2001), *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press).
- Asep Saepul Hamdi dan Bahruddin, 2014, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*, (Yogyakarta : Budi Utama).
- Azwar, (2009), *Realibilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Dea Mukti Maharani, (2019), *Hubungan Antara Self Estem dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019*. (Skripsi. Universitas Negeri Semarang)
- Deliati, (2018), *Bidang Praktek Bimbingan Belajar*, (Semarang: Media Group).
- Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Akbar Media)
- Dyah Ayu & Sri Muliati, (2014), *Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi, Jurnal Sosio- Humaniora*, ISSN: 2087- 1899, Vol- 5, no.1, (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat: Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Fani Rahmasari, *Hubungan Dukungan Sosial dengan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XII DI SMA Negeri 4 Yogyakarta (Skripsi)*,Universitas Negeri (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling).
- Fachrur Roza, (2018), *Hubungan Antara Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan*. (Skripsi. Universitas Negeri Sumatera Utara).
- Freundenberger, Herbert, 1980, *Burnout: The High Cost of High Achievement*,(New York: Anchor Press).
- Hakim, 2004, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara).
- Ita Vitasari, (2016), *Burnout Study Based On The Level Of Lonely And Self-Control*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, (Univertas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan).

- Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing, (2008), *Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*, Jurnal Psikologi Universitas Surabaya. Anima, Volume 23, Nomor 2.
- Nanang Martono, (2011), *Metodologi Penelitian Kuantitatif analisis isi dan analisis data sekunder*, (Jakarta: Rajawali Pers).
- Nurussakinah Daulay, (2019), *Psikologi Pendidikan*, (Medan: Perdana Publishing).
- Nunuk Suryani, (2012), *Strategi Belajar Mengajar*, (Yogyakarta: Penerbit Ombak).
- Maisarah, (2019), *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Medan: Akasha Sakti)
- Mahrita Indah Sari, (2015), *Peran Guru BK dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa saat belajar di kelas melalui ice breaking di MAN 3 Medan*, Skripsi (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan: Program Studi Bimbingan dan Konseling).
- M. Bursyrol Fuad, (2007), *Korelasi antara Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 3 MTs Suryabuana Malang* (Skripsi), (Malang: Universitas Islam Negeri Malang).
- M. Ghufron & Rini Risnawita S, (2014), *Teori- teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media).
- Muhibbin Syah, (2005), *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada).
- \_\_\_\_\_, 2017, *Psikologi Belajar*, (Depok: Rajawali Press).
- Muri Yusuf, (2015), *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta: Pranada Media Group).
- Sayyid Muhammad Nuh, 1993, *Penyebab Gagalnya Dakwah*, (Jakarta: Gema Insani Press).
- S. Margono, (2009), *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta).
- Sugiyono, (2010), *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif & RND*, (Bandung: Alfabeta).

- \_\_\_\_\_, (2017), *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta).
- Susilo Rahardjo & Gudnanto, (2017), *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*, (Jakarta: Kencana).
- Syafaruddin, dkk, (2017), *Sosiologi Pendidikan*, (Medan: Perdana Publishing)
- Saifuddin Azwar, (2009), *Penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Syaukani, (2017), *Metode Penelitian*, (Medan: Perdana Publishing).
- Sarwono Jonathan, (2012), *Metode Riset Skripsi Pendekatan Kuantitatif: Menggunakan Prosedur SPSS*, (Jakarta: Elex Media Komputindo).
- Suryani, (2012), *Efektivitas Konseling Humanistik Pendekatan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Singaraja. Skripsi.*, Jurusan Bimbingan dan Konseling.
- Tabah Aris Nurjaman, (2014), *Sumber-sumber Burnout dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*, *Jurnal Psikologi Universitas Paramadina*.
- Tarmizi, (2018), *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing),
- Ujang Candra, dkk, *Faktor- faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Umar Husein, (2005), *Riset Strategi Pemasaran* , (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama).
- Undang- undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Pasal 1 Tahun 2003.*
- Warsiyah, (2015), *Menyontek, Prokrastinasi dan Keimanan*, (Yogyakarta: Truss Media Grafika).

## DOKUMENTASI

Gerbang MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung



Ruang Guru MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung



## Gedung MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung



## Pemberian angket *Burnout* secara online dengan mengirimkan link *google form*

Drive Saya - Google Drive x ANGKET PROKRASITASI AKAD: x Formulir tanpa judul - Google F: x +

docs.google.com/forms/d/1CvSGAvJm87OYTOSs7KBLcL5qfE1KyGvBxAFjs7qoUc/edit

Formulir tanpa judul ☆

Pertanyaan Respons 40

### BURNOUT (KEJENUHAN BELAJAR)

Assalamualaikum Wr, Wb.

Salam hormat dari saya untuk saudara semua. Terimakasih telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Perkenalkan saya Addhiena Tifarany Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang saat ini sedang melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa.

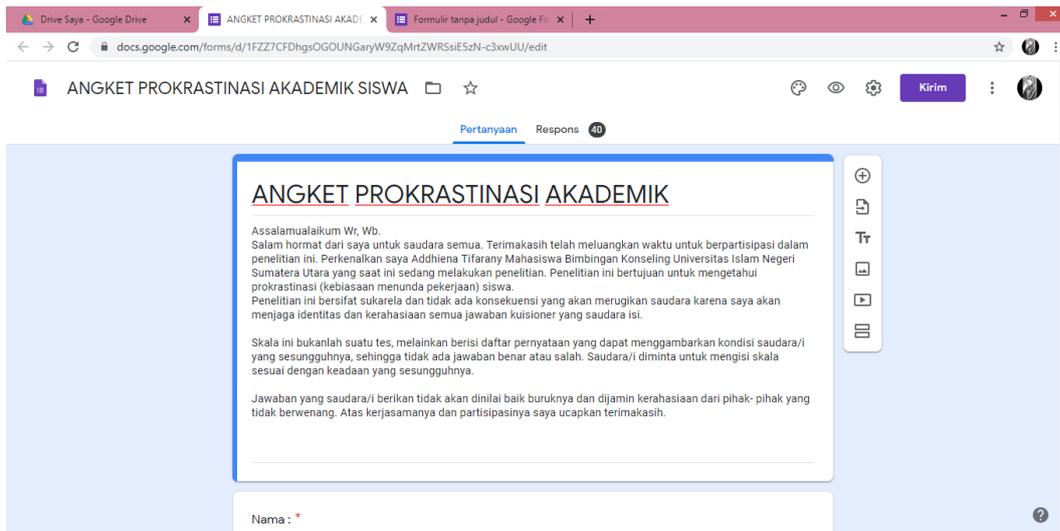
Penelitian ini bersifat sukarela dan tidak ada konsekuensi yang akan merugikan saudara karena saya akan menjaga identitas dan kerahasiaan semua jawaban kuisioner yang saudara isi.

Skala ini bukanlah suatu tes, melainkan berisi daftar pernyataan yang dapat menggambarkan kondisi saudara/i yang sesungguhnya, sehingga tidak ada jawaban benar atau salah. Saudara/i diminta untuk mengisi skala sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya.

Jawaban yang saudara/i berikan tidak akan dinilai baik buruknya dan dijamin kerahasiaan dari pihak-pihak yang tidak berwenang. Atas kerjasamanya dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Nama :

## Pemberian angket Prokrastinasi secara online dengan mengirimkan link *google form*



The image shows a Google Forms interface for a survey titled "ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA". The browser address bar shows the URL: docs.google.com/forms/d/1FZZ7CFDhgsOGOUNGaryW9ZqMtZWRsSiE5zN-c3xwUU/edit. The form content includes a greeting, an introduction by Addhiena Tifarany, a description of the research on student procrastination, a statement about the anonymity of responses, and a name input field at the bottom.

**ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK**

Assalamualaikum Wr, Wb.  
Salam hormat dari saya untuk saudara semua. Terimakasih telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Perkenalkan saya Addhiena Tifarany Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang saat ini sedang melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prokrastinasi (kebiasaan menunda pekerjaan) siswa.  
Penelitian ini bersifat sukarela dan tidak ada konsekuensi yang akan merugikan saudara karena saya akan menjaga identitas dan kerahasiaan semua jawaban kuisioner yang saudara isi.

Skala ini bukanlah suatu tes, melainkan berisi daftar pernyataan yang dapat menggambarkan kondisi saudara/i yang sesungguhnya, sehingga tidak ada jawaban benar atau salah. Saudara/i diminta untuk mengisi skala sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya.

Jawaban yang saudara/i berikan tidak akan dinilai baik buruknya dan dijamin kerahasiaan dari pihak- pihak yang tidak berwenang. Atas kerjasamanya dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Nama: \*