

Hubungan *Burnout* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau

Karolin Paninzela Dwi Putri^{1*}, Fathra Annis Nauli², Ari Rahmat Aziz³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau

Email: karolin.Paninzela1820@student.unri.ac.id^{1*}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 308 mahasiswa. Analisa data menggunakan distribusi frekuensi dan persentase, serta analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Instrumen penelitian pada variabel *burnout* menggunakan kuesioner MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory-Student Survey*) dan variabel prokrastinasi akademik menggunakan kuesioner APS (*Academic Procrastination Scale*). Mayoritas responden mengalami *burnout* pada kategori sedang yaitu sebanyak 222 mahasiswa (72,1%) dan memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada kategori tinggi sebanyak 164 mahasiswa (53,2%). Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan ada hubungan yang bermakna *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau dengan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulannya bahwa: *Burnout* mempunyai hubungan yang bermakna terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau yang artinya semakin tinggi kondisi *burnout* maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi dan menambah wawasan mahasiswa untuk mengurangi atau mencegah *burnout* dan perilaku prokrastinasi akademik.

Keywords: *Burnout, Mahasiswa keperawatan, Prokrastinasi akademik*

PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan merupakan individu yang sedang dalam masa pendidikan untuk menjadi perawat profesional di masa depan (Nuryanti, 2020). Mahasiswa keperawatan dihadapkan pada persyaratan akademik saat menjalankan pendidikan akademik yang meliputi pembelajaran teori serta praktik, ujian, aktivitas preklinik dan penelitian (Rozsy, 2018). Mahasiswa keperawatan mengalami banyak tantangan dan tekanan selama masa perkuliahan, seperti tuntutan akademik, kesulitan beradaptasi dengan bidang klinis, rendah diri, merasa tidak memiliki kompetensi, serta takut berbuat kesalahan

dalam melakukan tindakan keperawatan (Suha, Nauli & Karim, 2022). Saat mahasiswa tidak dapat secara efektif mengatasi masalah dan menyesuaikan diri terhadap hal-hal yang menekan selama perkuliahan tersebut, maka cenderung akan mengalami *burnout* (Pomarida & Nagoklan, 2021).

Burnout adalah sindrom psikologis yang ditimbulkan oleh kelelahan fisik, mental, dan emosional yang ekstrim yang mengganggu serta dapat mengurangi pencapaian prestasi pribadi (Alam, 2022). *National Academy of Medicine* mendefinisikan *burnout* sebagai suatu sindrom yang diidentifikasi dengan

tingginya tingkat kelelahan emosional, cenderung memiliki sikap depersonalisasi, dan prestasi pribadi menurun. *Burnout* pada mahasiswa kesehatan, seperti kedokteran dan keperawatan lebih tinggi daripada mahasiswa jurusan lain, seperti ilmu komputer atau bahasa asing. Hal ini karena pendidikan kesehatan cenderung lebih rumit dan para mahasiswa perlu menjalankannya pada tingkat yang lebih tinggi. Mahasiswa keperawatan juga akan memberikan pelayanan keperawatan pada lebih banyak orang di masa yang akan datang sehingga hal ini menjadi tekanan yang besar untuk kinerja profesional pada mahasiswa. Setiap faktor ini berkontribusi untuk menjadikan *burnout* pada mahasiswa lebih tinggi (Ling, Qin, & Shen, 2014).

Penelitian oleh Khusni, Soetjipto, Hasan, dan Marimas (2023) menunjukkan dari 136 mahasiswa sebanyak 71 mahasiswa (52,2%) mengalami *burnout*. Penelitian oleh Galdino *et al* (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki indikasi *burnout* sebanyak 10,5%, serta sebanyak 30,7% mahasiswa keperawatan secara bersamaan memiliki kelelahan emosional dan depersonalisasi sehingga cenderung mengarah kepada *burnout*. Dilihat dari masing-masing dimensi *burnout* ditemukan bahwa 76,3% mahasiswa mengalami kelelahan emosional yang tinggi, 31,6% depersonalisasi tinggi dan 21,1% efektivitas akademik yang rendah. Penelitian lain oleh Kong, Yao, Chen dan Zhu (2023) yang melibatkan 10.861 mahasiswa keperawatan

menunjukkan sebanyak 2.498 mahasiswa mengalami *burnout* dengan prevalensi dari kelelahan emosional, sikap depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi masing-masing adalah 47,1%, 32,2%, dan 43,5%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Magribi, Jumaini, dan Agrina (2022) dan Suha dkk (2022) menunjukkan mayoritas mahasiswa keperawatan mengalami kondisi *burnout* pada tingkat sedang masing-masing sebanyak 61,2% dan 66,7%. Meskipun mahasiswa mengalami *burnout* pada tingkat sedang, terjadi penurunan prestasi akademik yang cukup besar yaitu 62,1% (Suha dkk, 2022).

Penurunan pencapaian prestasi merupakan salah satu dampak dari *burnout* dimana mahasiswa merasa tidak berdaya serta tidak dapat menuntaskan tugas yang diberikan karena dipandang sebagai beban yang sangat berat (Sagita & Meilyawati, 2021). *Burnout* juga akan berdampak serius yang menyebabkan mahasiswa bersikap malas, kurang berminat untuk belajar, dan stres yang mengarah pada kualitas hidup yang buruk (Biremanoe, 2021). Mahasiswa lebih banyak dituntut untuk belajar secara mandiri serta mencari sendiri sumber pengetahuan dan referensi untuk belajar tanpa diatur, diawasi atau dikontrol oleh dosen selama masa perkuliahan yang dijalankannya. Mahasiswa yang mengalami kesulitan menyeimbangkan kompetensi tersebut akan tertunda atau gagal untuk menuntaskan tugasnya sesuai tenggat waktu dimana mahasiswa tersebut dapat disebut

sebagai pelaku prokrastinasi akademik (Purnama & Muis, 2017).

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda penyelesaian tugas demi melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Hal tersebut terjadi karena rendahnya motivasi serta mengalami keadaan emosional dan keadaan fisik yang buruk saat akan mengerjakan tugas (Sosialita, Gismin & Hayati, 2021). Perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa merupakan dinamika yang cukup umum dan hambatan penting bagi prestasi akademik mahasiswa. Prokrastinasi akademik dapat mengakibatkan prestasi akademik yang buruk dan berdampak negatif pada minat mahasiswa terhadap kehidupan akademik (El-Salam *et al.*, 2022). Perilaku prokrastinasi akademik yang berkelanjutan selama proses pendidikan mahasiswa keperawatan tidak hanya dapat mempengaruhi pembelajaran dan prestasi akademik mahasiswa tetapi juga bahkan menurun perilaku profesionalisme dan kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan oleh mahasiswa kepada pasien (Ghaffari, Mohammadi, Arazi, Arzani & Rahimaghaee, 2021).

Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik terdiri dari faktor internal yang meliputi kondisi fisik dan psikologis, sedangkan faktor eksternal seperti pola asuh dan kondisi lingkungan. Berdasarkan faktor tersebut, salah satu faktor internal yang memicu perilaku prokrastinasi ialah keadaan psikologis individu yang mengalami *burnout*.

Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh mahasiswa karena merasa kelelahan (*burnout*) (Pomarida & Nagoklan, 2021). Kelelahan karena jam perkuliahan yang panjang, kehadiran di kelas dan praktik klinis merupakan penyebab paling utama dari perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan (Ghaffari *et al.*, 2021).

Penelitian Zhang *et al* (2018) menunjukkan prevalensi dari 1.184 mahasiswa kesehatan, sebanyak 877 (74,1%) mahasiswa melakukan prokrastinasi setidaknya pada satu jenis tugas akademik. Penelitian lain oleh Soeli, Yusuf dan Ayuba (2022) menunjukkan mahasiswa keperawatan melakukan prokrastinasi akademik pada kategori sedang sebanyak 34,4%, kategori berat sebanyak 60,7% dan kategori sangat berat sebanyak 3%. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri, Arneliwati dan Nopriadi (2022) di Fakultas Keperawatan Universitas Riau dari 120 responden menunjukkan lebih dari setengah dari total responden, yaitu 62 orang mahasiswa (51,7%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan januari 2023 diperoleh bahwa dari 530 mahasiswa keperawatan Universitas Riau lebih dari setengahnya yaitu 315 mahasiswa (59,6%) mengalami *burnout* dan 177 mahasiswa (33,5%) berada pada kategori resiko tinggi *burnout*. Keluhan yang paling banyak dialami mahasiswa yaitu merasa lebih

mudah lelah, mengalami keluhan fisik, kurang bersemangat, mengalami kesedihan yang tidak dapat dijelaskan ataupun menangis lebih dari biasanya dan sering lupa akan janji dan tenggat waktu. Peneliti juga melakukan wawancara kepada 10 orang mahasiswa yang mengalami *burnout*. Sebanyak 7 orang mengatakan bahwa mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik karena merasa kelelahan fisik seperti sakit kepala dan sulit tidur, serta kelelahan emosional seperti merasa bosan dan kehilangan motivasi belajar. Bahkan, mahasiswa juga merasakan kelelahan mental seperti sikap sinis terhadap tugas akademik, menghindari interaksi sosial dan merasa kompetensi akademik yang menurun. Sedangkan, 3 orang lainnya tidak melakukan prokrastinasi akademik karena menganggap akan memperparah kondisi *burnout* yang mereka alami. Sehingga mereka tetap mengerjakan tugas sebelum *deadline* meskipun hasil akhirnya tidak maksimal.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. populasi penelitian ini berjumlah 617 mahasiswa. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh jumlah sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 308 mahasiswa.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pada

variabel *burnout* menggunakan skala MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory-Student Survey*) dan prokrastinasi akademik menggunakan skala APS (*Academic Procrastination Scale*). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan karakteristik responden yang meliputi, jenis kelamin, usia, angkatan, pilihan jurusan, kondisi tempat tinggal, tingkat *burnout*, dan tingkat perilaku prokrastinasi akademik. analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan *burnout* (variabel independen) terhadap perilaku prokrastinasi akademik (variabel dependen) pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau. Pengujian hipotesis pada penelitian ini dengan menggunakan analisa statistik *chi-square* Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. populasi penelitian ini berjumlah 617 mahasiswa. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh jumlah sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 308 mahasiswa.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pada variabel *burnout* menggunakan skala MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory-Student Survey*) dan prokrastinasi akademik menggunakan skala APS (*Academic Procrastination Scale*). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan karakteristik responden yang meliputi, jenis kelamin, usia, angkatan, pilihan jurusan, kondisi tempat tinggal, tingkat *burnout*, dan tingkat perilaku prokrastinasi akademik. analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan *burnout* (variabel independen) terhadap perilaku prokrastinasi akademik (variabel dependen) pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau. Pengujian hipotesis pada penelitian ini dengan menggunakan analisa statistik *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Kategori	(n)	(%)
Jenis kelamin	Laki-laki	31	10,1
	Perempuan	277	89,9
Usia	17	1	0,3
	18	16	5,2
	19	100	32,5
	20	71	23,1
	21	62	20,1
	22	48	15,6
	23	9	2,9
	24	1	0,3
Angkatan	A 2019	73	23,7
	A 2020	69	22,4
	A 2021	74	24
	A 2022	92	29,9
Pilihan jurusan	Sesuai minat	230	74,7
	Tidak sesuai minat	78	25,3
Kondisi tempat tinggal	Kos sendiri	127	41,2
	Kos/kontrakan bersama teman	65	21,1
	Tinggal bersama orang tua	84	27,3
	Tinggal bersama keluarga (Selain orang tua)	32	10,4
Total		308	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 277 mahasiswa (89,9%) dan berada pada usia 19 tahun (32,5%). Mayoritas responden terdapat pada angkatan A 2022 yaitu 92 mahasiswa (29,9%). Mahasiswa keperawatan Universitas Riau mayoritasnya memilih keperawatan sebagai jurusan sesuai minatnya yaitu sebanyak 230 mahasiswa (74,2%). Mahasiswa keperawatan mayoritasnya tinggal di kosan sendiri yaitu sebanyak 127 mahasiswa (41,2%).

a. Jenis Kelamin

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 277 mahasiswa (89,9%). Berdasarkan hasil *screening* yang peneliti lakukan diperoleh sebanyak 90,2% mahasiswa keperawatan Universitas Riau berjenis kelamin perempuan. Penelitian oleh Suha dkk (2022) yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau angkatan A 2017-2020 menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 228 mahasiswa (93,8%). Bidang keperawatan lebih banyak diminati oleh perempuan dari pada laki-laki sehingga didominasi oleh perempuan. Hal ini disebabkan karena perempuan memiliki sikap dasar yang hangat, penyabar, halus, berbelas kasih, dan dianggap bersifat *caring* terhadap orang lain (Putri dkk, 2022). Gagasan gender yang dibangun secara sosial dan budaya muncul sebagai prasangka yang ada di masyarakat bahwa perawat identik dengan perempuan daripada

laki-laki karena dianggap kuat, rasional dan perkasa (Kamisetuddhuha, 2021).

b. Usia

Karakteristik usia responden berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 308 mahasiswa keperawatan Universitas Riau diperoleh hasil bahwa usia responden berada pada rentang usia 17-24 tahun. Mayoritas responden berada pada usia 19 tahun yaitu sebanyak 100 mahasiswa (32,5%). Mahasiswa dikategorikan ke dalam tahap perkembangan dari remaja akhir hingga dewasa awal dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun (Hartaji dalam Hulukati & Djibrin, 2018). Mahasiswa berada pada masa dimana mereka banyak menghadapi masalah dan tekanan, terutama yang berasal dari lingkungan perkuliahan. Pada masa ini, mahasiswa mempunyai tugas perkembangan yaitu mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa seperti mengambil keputusan secara mandiri dan beradaptasi terhadap masalah yang mereka alami.

c. Angkatan

Jumlah responden di masing-masing angkatan yaitu A 2019 sebanyak 73 mahasiswa (23,7%), A 2020 sebanyak 69 mahasiswa (22,4%), A 2021 sebanyak 74 mahasiswa (24%) dan A 2022 sebanyak 92 mahasiswa (29,9%). Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berada pada angkatan A 2022 karena jumlah mahasiswa di angkatan tersebut lebih banyak dibandingkan angkatan yang lain, sehingga

lebih besar peluangnya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

d. Pilihan Jurusan

Sebanyak 230 mahasiswa (74,7%) diantara seluruh responden memilih jurusan keperawatan sesuai dengan minatnya. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Suha dkk (2022) yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau menunjukkan sebanyak 179 mahasiswa (73,6%) memilih keperawatan sesuai dengan minat mereka.

Bakat yang sudah ada pada diri mahasiswa dapat menjadi memotivasi dalam memilih keperawatan sebagai jurusan yang diminati. Banyaknya peminat jurusan keperawatan khususnya Fakultas Keperawatan Universitas Riau karena telah terakreditasi A (Unggul) semenjak tahun 2015. Setelah 5 tahun, Fakultas Keperawatan Universitas Riau kembali melaksanakan Akreditasi pada tahun 2020 dan berhasil mempertahankan Akreditasi A (Unggul), untuk Prodi Sarjana Keperawatan dan Prodi Profesi Ners (FKp UNRI, 2023). Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya jumlah peserta SBMPTN tahun 2022 yang memilih jurusan keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau yaitu sebanyak 1.530 orang.

e. Kondisi Tempat Tinggal

Mahasiswa keperawatan mayoritasnya tinggal di kosan sendiri yaitu sebanyak 127 mahasiswa (41,2%). Keinginan untuk melanjutkan pendidikan di universitas terbaik biasanya tidak ditemukan di kampung halaman atau kota asal. Hal ini yang menjadi alasan banyak mahasiswa

yang memilih untuk menuntut ilmu atau kuliah jauh dari tempat tinggal asalnya. Mahasiswa yang merantau dari luar daerah umumnya bertempat tinggal di kosan atau kontrakan.

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentase *burnout*

Kategori	(n)	(%)
Rendah	34	11
Sedang	222	72,1
Tinggi	52	16,9
Total	308	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas dari responden mengalami *burnout* pada kategori sedang yaitu sebanyak 222 mahasiswa (72,1%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* pada kategori sedang yaitu sebanyak 222 mahasiswa (72,1%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Puspitaningrum (2018) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Psikologi Bimbingan dan Konseling angkatan 2011-2013 yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *burnout* pada kategori sedang sebanyak 49 mahasiswa (61,25%). Penelitian meta-analisis oleh Kong *et al* (2023) yang melibatkan 10.861 mahasiswa keperawatan menunjukkan sebanyak 2.498 mahasiswa mengalami *burnout*. Banyaknya tuntutan dan tanggung jawab kepada mahasiswa selama masa perkuliahan menjadi faktor yang menyebabkan mahasiswa rentan mengalami *burnout* (Nugroho, 2020).

Menurut Syarif, Fatchurahman dan Karyanti (2022) *burnout* dapat diidentifikasi dengan adanya kelelahan fisik, kelelahan

mental, depersonalisasi dan sinisme, kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang buruk (pencapaian pribadi lebih rendah), dan keadaan emosional yang menurun akibat dari stres yang berkepanjangan dalam situasi yang membutuhkan dukungan emosional yang signifikan. Mahasiswa selama masa perkuliahan mengalami stres yang berkepanjangan, banyaknya beban kuliah atau faktor psikologis lainnya yang menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk bersikap depersonalisasi dan prestasi akademik yang menurun. Namun, bagi mahasiswa yang mampu mengatur waktunya dengan efektif akan dapat menjalankan rutinitasnya tanpa merasa tertekandan stress yang berlebihan. Hal ini yang kemudian memicu timbulnya *burnout* pada kategori sedang.

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi mahasiswa rentan mengalami *burnout* antara lain banyaknya rutinitas yang dihadapi mahasiswa setiap hari, termasuk padatnya jadwal perkuliahan yang berlangsung dari pagi hingga sore setiap Senin sampai Jumat. Mahasiswa juga memiliki tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat, jadwal skill lab dan ujian (Magribi dkk, 2022).

Tabel 3 berikut ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* kategori sedang pada dimensi kelelahan sebanyak 209 mahasiswa (67,9%), depersonalisasi sebanyak 221 mahasiswa (71,8%) dan penurunan prestasi pribadi sebanyak 216 mahasiswa (70,1%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan persentase dimensi *burnout*

Kategori	(n)	(%)
Kelelahan		
Rendah	41	13,3
Sedang	209	67,9
Tinggi	58	18,8
Depersonalisasi		
Rendah	29	9,4
Sedang	221	71,8
Tinggi	58	18,8
Penurunan prestasi pribadi		
Rendah	43	14
Sedang	216	70,1
Tinggi	49	15,9
Total	308	100

Tabel 3. Distribusi frekuensi dan persentase prokrastinasi akademik

Kategori	(n)	(%)
Rendah	144	46,8
Tinggi	164	53,2
Total	308	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan prokrastinasi akademik pada tingkat tinggi yaitu sebanyak 163 mahasiswa (52,9%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan prokrastinasi akademik pada kategori tinggi sebanyak 164 mahasiswa (53,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan Universitas Riau masih belum mampu untuk menyelesaikan tugas ataupun kegiatan akademik secara optimal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Muyana (2018) yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling menyatakan lebih dari setengah jumlah total responden yaitu sebanyak 161 mahasiswa (70%) memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi dan

sebanyak 3 mahasiswa (1%) memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi. Penelitian lain oleh Dharma (2020) menunjukkan bahwa mayoritas responden yang merupakan mahasiswa prodi Dharma Acarya memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi sebesar 60%.

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang marak terjadi di bidang akademik dimana mahasiswa menunda tugas-tugas akademik seperti persiapan untuk menghadapi ujian, mengerjakan tugas, dan menuntaskan pekerjaan akademik (Zacks & Hen, 2018). Kondisi ini terjadi karena banyak tuntutan dan rutinitas yang harus dilakukan oleh mahasiswa sehingga mereka mengalami kelelahan dan lebih memilih mengerjakan kegiatan lain untuk kesenangan dan tidak menguras energi. Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa sering kali disebabkan oleh kegiatan seperti terlambat menuntaskan skripsi, menggunakan waktu luang untuk mengakses media sosial dan *game online*, jadwal yang tidak teratur dalam mengerjakan tugas, takut melakukan kesalahan saat bimbingan, kesulitan menuangkan ide ke dalam kalimat dan merasa kewalahan (Cahyono, 2020).

Tabel 5 dibawah ini menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan prokrastinasi akademik kategori tinggi pada dimensi kepercayaan pada kemampuan diri sebanyak 190 mahasiswa (61,7%), perhatian yang terganggu sebanyak 171 mahasiswa (55,5%), lingkungan sosial

sebanyak 160 mahasiswa (51,9%), kemampuan manajemen waktu sebanyak 158 mahasiswa (51,3%), inisiatif diri sebanyak 201 mahasiswa (65,3%), rasa malas sebanyak 169 mahasiswa (54,9%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi dan persentase dimensi prokrastinasi akademik

Kategori	(n)	(%)
Kepercayaan pada kemampuan diri		
Rendah	118	38,3
Tinggi	190	61,7
Perhatian yang terganggu		
Rendah	137	44,5
Tinggi	171	55,5
Lingkungan sosial		
Rendah	148	48,1
Tinggi	160	51,9
Kemampuan manajemen waktu		
Rendah	150	48,7
Tinggi	158	51,3
Inisiatif diri		
Rendah	107	34,7
Tinggi	201	65,3
Rasa malas		
Rendah	139	45,1
Tinggi	169	54,9
Total	308	100

Analisis Bivariat

Hubungan *Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik

Tabel 5. Hubungan burnout terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau

Prokrastinasi Akademik							p value
Burnout	Rendah		Tinggi		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	24	70,6	10	29,4	34	11	0,000
Sedang	112	50,5	110	49,5	222	72,1	
Tinggi	8	15,4	44	84,6	52	16,9	
Total	144	46,8	164	53,2	308	100	

Tabel 6 menggambarkan hubungan *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau. Berdasarkan tabel

tersebut mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* kategori sedang dengan perilaku prokrastinasi akademik kategori rendah yaitu sebanyak 112 mahasiswa (50,5%) dan mahasiswa yang mengalami *burnout* kategori sedang dengan perilaku prokrastinasi akademik kategori tinggi sebanyak 110 mahasiswa (49,5%). Hasil yang diperoleh dengan menggunakan uji statistik *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau.

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan uji *chi-square* diperoleh *p-value* sebesar 0,012 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak yang artinya ada hubungan *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau. Hal ini didukung oleh penelitian dari Farkhah, Hasanah dan Amelasasih (2022) yang menyatakan terdapat hubungan yang bergerak positif dan sangat signifikan yang artinya semakin tinggi *burnout*, maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Penelitian lain oleh Pomarida dan Nagoklan (2021) yang dilakukan pada mahasiswa Ners Tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020 menunjukkan hasil *p-value* = 0,006 (nilai $p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* pada kategori sedang dan memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Saputra dan Prahara (2020) mengatakan dalam penelitiannya bahwa faktor yang melatarbelakangi mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena mengalami kelelahan emosional. Kelelahan emosional merupakan salah satu dimensi *burnout*. Di sisi lain, mahasiswa yang tidak mengalami *burnout* merasa mampu mengatasi kendala yang mereka hadapi selama perkuliahan karena ketika mahasiswa memiliki banyak tugas yang dirasa menjadi beban, mereka akan berusaha untuk mengerjakan langsung tugas tersebut tanpa menunda (Sagita & Meilyawati, 2021).

Tekanan berlebihan yang dialami oleh mahasiswa selama perkuliahannya dapat meningkatkan kelelahan secara fisik, mental, dan emosional kepada tahap yang lebih tidak buruk. Mahasiswa merasakan sakit lebih sering dari biasanya sehingga membuat mahasiswa terlambat dalam melaksanakan tugasnya. Mahasiswa akan bekerja lebih keras dari sebelumnya dalam mengerjakan tugas karena motivasi dan energi yang dimiliki masih optimal. Seiring berjalannya waktu, mahasiswa terus menghadapi hambatan yang tidak terselesaikan dan usaha yang tidak dihargai membuat energi yang semulanya optimal secara bertahap akan berkurang dan kinerja mulai melambat. Akibatnya mahasiswa melakukan penundaan bahkan tidak menyelesaikan tugas secara optimal

(Farkhah dkk, 2022). Mahasiswa yang mengalami hal tersebut dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang melibatkan 308 mahasiswa mayoritas responden berasal dari A 2022, berusia 19 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Mahasiswa keperawatan mayoritasnya kuliah di jurusan keperawatan sesuai dengan minatnya dan tinggal di kos sendiri. Mayoritas mahasiswa keperawatan yang mengalami *burnout* berada pada kategori sedang dan memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. Hasil uji *chi-square* diperoleh hasil *p-value* sebesar 0,000 yang artinya H_0 ditolak karena $p\text{-value} < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, R. (2022). Kelelahan Kerja (Burnout). Yogyakarta: Penerbit Kampus.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. E-Jurnal Mercubuana, 3(2), 165–172.
- Cahyono, T. (2020). Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap

- Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135.
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 6(1), 64–78.
- El-Salam, A. S. A., Metwally, F., & Abdeen, M. (2022). Academic Procrastination and Self-control of Faculty Nursing Students. *Zagazig Nursing Journal*, 18(2), 15–29.
- Fakultas Keperawatan Universitas Riau. (7 Maret 2023). FKp Unri Kembali mendapat Predikat Akreditasi A. Diperoleh pada tanggal 16 Juni 2023, dari <https://keperawatan.unri.ac.id/>
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47–57.
- Galdino, M. J. Q., et al. (2020). Burnout among nursing students: a mixed method study. *Invest Educ Enferm*, 38(1).
- Ghaffari, F., Mohammadi, S., Arazi, T., Arzani, A., & Rahimaghaee, F. (2021). Shedding light on the causes of academic procrastination among nursing students: A qualitative descriptive study. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 1–8.
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
- Kamisatuddhuha, K. (2021). Pernikahan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Solusi Terhadap Fenomena Takut Menikah). Jakarta: Institut PTIQ Jakarta. Tesis.
- Khusni, B., Soetjipto, D., Hasan, H., & Maria Maramis, M. (2023). Correlation Between Academic and Non-Academic Factors with Burnout Syndrome Incidence in Medical Study Program Faculty of Medicine Airlangga University. *International Journal of Research Publications*, 116(1), 255–260.
- Kong, L.-N., Yao, Y., Chen, S.-Z., & Zhu, J.-L. (2023). Prevalence and associated factors of burnout among nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*, 121.
- Ling, L., Qin, S., & Shen, L. F. (2014). An investigation about learning burnout in medical college students and its influencing factors. *International Journal of Nursing Sciences*, 1(1), 117–120.
- Magribi, A. . S., Jumaini, & Agrina. (2022). Gambaran academic burnout pada mahasiswa keperawatan. *JOM FKp*, 9(2), 69–74.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45.
- Nugroho, R. A. (2020). Hubungan Stress dan Burnout Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Tugas Skripsi Online pada Mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru. *Molecules*, 2(1), 1–12.
- Nuryanti, S. (2020). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan Dalam Penerapan E-Learning Di Universitas Bhakti Kencana. Skripsi. Bandung: Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
- Pomarida, S., & Nagoklan, S. (2021). Hubungan academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa stikes santa elisabeth

- medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96–108.
- Purnama, S. S., & Muis, D. T. (2017). Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu keolahragan UNESA. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 682–692.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi The*, 4(1), 11.
- Putri, F. R. Z., Arneliwati, & Nopriadi. (2022). Hubungan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. *JOM FKp*, 9(2), 386–390.
- Rozsy, M. F. (2018). Hubungan Antara Dukungan Emosional Teman Sebaya dengan Burnout pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kperawatan Universitas Jember. *Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Jember*.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(2), 104–119.
- Saputra, Y. A. A., & Prahara, S. A. (2020). Hubungan Antara Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana yang Bekerja. 1–17.
- Soeli, Y. M., Yusuf, M. S., & Ayuba, P. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan UNG Dalam Penyusunan Skripsi. *Jambura Nursing Journal*, 4(2), 121–134.
- Sosialita, A. A. N., Gismin, S. S., & Hayati, S. (2021). Emotional exhaustion terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 94–100.
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2022). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 282.
- Syarif, D. F. T., Fatchurahman, M., & Karyanti, K. (2022). Pelatihan Self Healing Untuk Mengurangi Burnout Konselor Sekolah. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(1), 178–188.
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130.
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education: Theory and Practice*, 23(4), 817–830.
- Alam, R. (2022). Kelelahan Kerja (Burnout). Yogyakarta: Penerbit Kampus.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *E-Jurnal Mercubuana*, 3(2), 165–172.
- Cahyono, T. (2020). Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135.
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 6(1), 64–78.
- El-Salam, A. S. A., Metwally, F., & Abdeen, M. (2022). Academic Procrastination and Self-control of

- Faculty Nursing Students. *Zagazig Nursing Journal*, 18(2), 15–29.
- Fakultas Keperawatan Universitas Riau. (7 Maret 2023). FKp Unri Kembali mendapat Predikat Akreditasi A. Diperoleh pada tanggal 16 Juni 2023, dari <https://keperawatan.unri.ac.id/>
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47–57.
- Galdino, M. J. Q., et al. (2020). Burnout among nursing students: a mixed method study. *Invest Educ Enferm*, 38(1).
- Ghaffari, F., Mohammadi, S., Arazi, T., Arzani, A., & Rahimaghaee, F. (2021). Shedding light on the causes of academic procrastination among nursing students: A qualitative descriptive study. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 1–8.
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
- Kamisatuddhuha, K. (2021). Pernikahan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Solusi Terhadap Fenomena Takut Menikah). Jakarta: Institut PTIQ Jakarta. Tesis.
- Khusni, B., Soetjipto, D., Hasan, H., & Maria Maramis, M. (2023). Correlation Between Academic and Non-Academic Factors with Burnout Syndrome Incidence in Medical Study Program Faculty of Medicine Airlangga University. *International Journal of Research Publications*, 116(1), 255–260.
- Kong, L.-N., Yao, Y., Chen, S.-Z., & Zhu, J.-L. (2023). Prevalence and associated factors of burnout among nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*, 121.
- Ling, L., Qin, S., & Shen, L. F. (2014). An investigation about learning burnout in medical college students and its influencing factors. *International Journal of Nursing Sciences*, 1(1), 117–120.
- Magribi, A. . S., Jumaini, & Agrina. (2022). Gambaran academic burnout pada mahasiswa keperawatan. *JOM FKp*, 9(2), 69–74.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45.
- Nugroho, R. A. (2020). Hubungan Stress dan Burnout Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Tugas Skripsi Online pada Mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru. *Molecules*, 2(1), 1–12.
- Nuryanti, S. (2020). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan Dalam Penerapan E-Learning Di Universitas Bhakti Kencana. Skripsi. Bandung: Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
- Pomarida, S., & Nagoklan, S. (2021). Hubungan academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa stikes santa elisabeth medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96–108.
- Purnama, S. S., & Muis, D. T. (2017). Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu keolahragan UNESA. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 682–692.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa

- Dalam Mengerjakan Skripsi The, 4(1), 11.
- Putri, F. R. Z., Arneliwati, & Nopriadi. (2022). Hubungan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. *JOM FKP*, 9(2), 386–390.
- Rozsy, M. F. (2018). Hubungan Antara Dukungan Emosional Teman Sebaya dengan Burnout pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kperawatan Universitas Jember. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Jember.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(2), 104–119.
- Saputra, Y. A. A., & Prahara, S. A. (2020). Hubungan Antara Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana yang Bekerja. 1–17.
- Soeli, Y. M., Yusuf, M. S., & Ayuba, P. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan UNG Dalam Penyusunan Skripsi. *Jambura Nursing Journal*, 4(2), 121–134.
- Sosialita, A. A. N., Gismin, S. S., & Hayati, S. (2021). Emotional exhaustion terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 94–100.
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2022). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 282.
- Syarif, D. F. T., Fatchurahman, M., & Karyanti, K. (2022). Pelatihan Self Healing Untuk Mengurangi Burnout Konselor Sekolah. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(1), 178–188.
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130.
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education: Theory and Practice*, 23(4), 817–830.