

## Hubungan *Academic Burnout* Dengan *Academic Procrastination* Pada Mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Subang

Ananda Lianti<sup>1\*</sup>, Irwan Agustian<sup>2</sup>, M. Iqbal Angga Kusuma<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan, Politeknik Negeri Subang, Indonesia

<sup>2,3</sup>Dosen Program Studi D-III Keperawatan, Politeknik Negeri Subang, Indonesia

[\\*nandalian.2005@gmail.com](mailto:*nandalian.2005@gmail.com)

### Abstract

*Nursing students face high academic demands, such as a heavy course load, clinical practice, and complex academic requirements. These conditions can trigger academic procrastination and academic burnout, which are characterized by emotional exhaustion, a cynical attitude toward assignments, and a decline in personal achievement. These two conditions are believed to be interrelated and to influence students' academic performance. This study aims to determine the relationship between academic burnout and academic procrastination among nursing students at the Subang State Polytechnic. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach, involving a population of 365 active students in the D-III Nursing Program at the Subang State Polytechnic. The sample consisted of 196 students selected using stratified random sampling. The research instruments used were the School Burnout Inventory (SBI) and the Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-S). Data analysis was performed using the Spearman rank correlation test. There was a significant positive relationship between academic burnout and academic procrastination ( $r = 0.408$ ;  $p < 0.001$ ) with a moderate strength of association. The higher the level of academic burnout, the higher the level of academic procrastination. Students are encouraged to improve their stress management skills, develop adaptive coping strategies, practice good time management, and utilize social support to reduce academic pressure. The findings of this study have implications for nursing education institutions to develop academic burnout prevention programs as a means of reducing academic procrastination among students.*

**Keywords:** *Academic Burnout, Academic Procrastination, Nursing Students*

### Abstrak

Mahasiswa keperawatan menghadapi tuntutan akademik yang tinggi seperti beban tugas, praktik klinis, dan pencapaian akademik yang kompleks. Kondisi tersebut dapat memicu *academic procrastination* serta *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap tugas, dan penurunan pencapaian diri. Kedua kondisi ini diduga saling berkaitan dan memengaruhi capaian akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Subang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* pada populasi sebanyak 365 mahasiswa aktif Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Negeri Subang. Sampel terdiri dari 196 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *School Burnout Inventory (SBI)* dan *Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-S)*. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank Correlation*. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dan *academic procrastination* ( $r = 0,408$ ;  $p < 0,001$ ) dengan kekuatan hubungan kategori sedang. Semakin tinggi *academic burnout*, semakin tinggi *academic procrastination*. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengelola stres, mengembangkan strategi koping yang adaptif, menerapkan manajemen waktu yang baik, serta memanfaatkan dukungan sosial untuk mengurangi tekanan akademik. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi institusi pendidikan keperawatan untuk mengembangkan program pencegahan *academic burnout* sebagai upaya menurunkan *academic procrastination* pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Academic Burnout, Academic Procrastination, Mahasiswa Keperawatan*

## PENDAHULUAN

*Academic procrastination* merupakan salah satu permasalahan akademik yang banyak ditemukan pada mahasiswa perguruan tinggi. *Academic procrastination* didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menunda pengerjaan maupun penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun mengetahui konsekuensi negatif yang dapat ditimbulkan (Steel, 2007). Definisi yang dikemukakan oleh Steel (2007) banyak digunakan dalam penelitian terkini karena mampu menjelaskan karakteristik perilaku *academic procrastination* secara komprehensif, serta didukung oleh berbagai penelitian yang melaporkan tingginya prevalensi dan dampak *academic procrastination* pada mahasiswa (Svartdal et al., 2020; Huang et al., 2023).

Bentuk penundaan yang sering dilakukan mahasiswa meliputi pengerjaan tugas, penyusunan makalah, membaca materi perkuliahan, hingga persiapan menghadapi ujian (Ren et al., 2021). Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa *academic procrastination* masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan pada mahasiswa, termasuk mahasiswa keperawatan, dan diketahui berkaitan dengan rendahnya kemampuan adaptasi terhadap lingkungan akademik serta faktor psikologis, seperti resiliensi, yang berperan dalam mengurangi kecenderungan melakukan penundaan akademik (Guo et al., 2024).

Fenomena ini menjadi masalah yang umum terjadi di lingkungan perguruan tinggi. Lebih dari 70% mahasiswa dilaporkan pernah mengalami keterlambatan dalam belajar maupun mengumpulkan tugas secara teratur yang mengindikasikan adanya *perilaku academic procrastination* (Steel & Klingsieck, 2016).

Perilaku *academic procrastination* dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar, rendahnya kualitas hasil tugas, meningkatnya stres akademik, kecemasan, serta terganggunya kesejahteraan psikologis mahasiswa (Huang et al., 2023; Svartdal,

Dahl, Gamst, Klaussen, Koppenb, & Klingsieck, 2020).

Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok mahasiswa yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami *academic procrastination* karena menghadapi tuntutan akademik yang kompleks, meliputi perkuliahan teori, praktikum laboratorium, praktik klinik, penyusunan laporan, ujian kompetensi, serta berbagai kegiatan akademikalainnya (Damayanti, Issriviatiningrum, & Abdurrouf, 2025).

Tingginya tuntutan tersebut sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menurunnya motivasi belajar, serta meningkatnya kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik (Wardani, Suroso, & Arifiana, 2024). Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, maka dapat memengaruhi pencapaian akademik mahasiswa dan menghambat proses pembentukan kompetensi profesional keperawatan. Salah satu faktor yang diduga berhubungan adalah *academic burnout*.

*Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dan ditandai dengan *emotional exhaustion*, *cynicism*, serta penurunan perasaan kompeten dalam aktivitas akademik (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi, 2009). Konsep tersebut masih menjadi landasan dalam penelitian mengenai *academic burnout* dan didukung oleh berbagai penelitian terkini yang menunjukkan bahwa *burnout* merupakan masalah yang banyak dialami mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan (Ghods et al., 2023; Gómez-Urquiza et al., 2023; Hernández-Mariano et al., 2024).

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* cenderung kehilangan motivasi belajar, mengalami kesulitan berkonsentrasi, merasa jenuh terhadap aktivitas akademik, serta menunjukkan penurunan prestasi akademik (Fitriyadi & Suwanto, 2023; Ghods, Ebadi, Sharif Nia, Allen, & Ali-Abadi, 2023).

*Academic burnout* yang tidak teratasi dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi belajar, mengalami penurunan konsentrasi, serta menunjukkan sikap negatif terhadap aktivitas akademik sehingga meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menghindari maupun menunda pengerjaan tugas akademik (Lin & Huang, 2014; Hernández-Mariano et al., 2024).

Kondisi tersebut pada akhirnya dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menghindari maupun menunda pengerjaan tugas akademik. *Burnout* yang berkepanjangan dapat menurunkan kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, mempertahankan konsentrasi, dan menyelesaikan tugas akademik secara optimal sehingga berpotensi meningkatkan perilaku *academic procrastination* (Simarmata, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa. Gunawan dan Pandjaitan, 2024 menemukan adanya korelasi positif antara kedua variabel tersebut. Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Marchella Faradita, Matulesy Andik, & Pratitis Nindia, 2023) serta (Fauziyyah & Nur, 2023) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka semakin tinggi pula kecenderungan *academic procrastination* pada mahasiswa.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Akbar et al., 2022) juga menunjukkan bahwa kelelahan akademik merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku *academic procrastination* pada mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa, semakin besar kemungkinan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara *academic burnout* dan *academic procrastination* pada mahasiswa, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan di Politeknik Negeri Subang masih belum dilakukan.

Selain itu, penelitian ini tidak hanya menganalisis hubungan antara *academic burnout* dan *academic procrastination*, tetapi juga mengidentifikasi hubungan masing-masing dimensi *academic burnout* dengan *academic procrastination* untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai aspek *bornout* yang paling berhubungan dengan perilaku penundaan akademik pada mahasiswa keperawatan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Subang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa aktif Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Negeri Subang tahun akademik 2025/2026 dengan jumlah populasi sebanyak 365 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 196 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Negeri Subang, bersedia menjadi responden dengan memberikan *informed consent*, serta mengisi kuesioner penelitian secara lengkap. Adapun kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang cuti akademik, mengundurkan diri selama proses penelitian, atau mengisi kuesioner secara tidak lengkap.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen *School Burnout Inventory (SBI)* yang dikembangkan oleh (Salmela-Aro et al., 2009) kemudian diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh (Rahman, 2020) untuk mengukur *academic burnout* yang terdiri atas dimensi *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *personal inadequacy*. Kuesioner *SBI* dalam Bahasa Indonesia terdiri dari 9 item pertanyaan dan sudah teruji validitas serta reliabilitasnya dengan nilai KMO-MSA 0,868 dan nilai *Alpha Cronbach* = 0,831. Serta *Academic procrastination Scale-Short Form (APS-S)* yang dikembangkan oleh (Yockey, 2016) dan diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh (Rasyid A. F, Wangsya, & Putri, 2023) untuk mengukur *academic procrastination*.

| Variabel                               | Kategori         | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------------------------------|------------------|-----------|----------------|
| Jenis kelamin                          | Perempuan        | 169       | 86,2           |
|                                        | Laki-Laki        | 27        | 13,8           |
| Tahun masuk kuliah                     | Tahun 2023       | 51        | 26,0           |
|                                        | Tahun 2024       | 61        | 31,1           |
|                                        | Tahun 2025       | 84        | 42,9           |
| Jenis tempat tinggal                   | Rumah            | 106       | 54,1           |
|                                        | Kost             | 90        | 45,9           |
| Keanggotaan dalam organisasi di kampus | Ya               | 67        | 34,2           |
|                                        | Tidak            | 129       | 65,8           |
| Kerja part time                        | Ya               | 10        | 5,1            |
|                                        | Tidak            | 186       | 94,9           |
| Status hubungan                        | Single           | 119       | 60,7           |
|                                        | Pacaran          | 65        | 33,2           |
|                                        | HTS/rumit        | 12        | 6,1            |
|                                        | Mandiri          | 3         | 1,5            |
| Sumber biaya pendidikan                | Orang tua/wali   | 157       | 80,1           |
|                                        | Beasiswa parsial | 7         | 3,6            |
|                                        | Beasiswa penuh   | 29        | 14,8           |

Kuesioner ini terdiri dari 5 item yang telah diuji validitas dan reabilitasnya menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* dengan hasil  $Chi-Square = 9,31$ ,  $DF = 4$ ,  $> 0,05$   $RMSEA 0,05$  faktor loading berkisar antara 0,66 hingga 0,80 serta *Cronbach's Alpha* 0,86.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item signifikan dan bersifat *unidimensional*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* setelah responden LI menyatakan persetujuan mengikuti penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan program *SPSS Statistics versi 31*. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  untuk mengetahui hubungan *academic burnout* dengan *academic procrastination*.

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentase data demografi**

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden penelitian. Penelitian ini melibatkan 196 mahasiswa aktif Program Studi Keperawatan Politeknik Negeri Subang dengan rentang usia 17-24 tahun ( $SD. 1,12$ ). Diketahui bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan terdapat 169 mahasiswa (86,2%). Berdasarkan tahun masuk kuliah, hampir setengah responden berasal dari angkatan tahun 2025 berjumlah 84 mahasiswa (42,9%).

Sebagian besar responden tinggal di rumah sebanyak 106 mahasiswa (54,1%) dan sebagian besar responden yang tidak mengikuti organisasi di kampus sebanyak 129 mahasiswa (65,8%). Hampir seluruh responden tidak bekerja *part time* berjumlah 186 mahasiswa (94,9%). Sedangkan berdasarkan status hubungan, sebagian besar responden berstatus *single* 119 mahasiswa (60,7%). Selain itu, hampir seluruh responden memiliki sumber biaya pendidikan dari orang tua/wali sebanyak 157 mahasiswa (80,1%).

### 2. Academic Burnout

**Tabel 2. Distribusi frekuensi academic burnout**

| Academic burnout | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------------|-----------|----------------|
| Rendah           | 41        | 20,9           |
| Sedang           | 132       | 67,3           |
| Tinggi           | 23        | 11,7           |
| Total            | 196       | 100            |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian kecil responden 41 mahasiswa (20,9%) memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori rendah, sebagian besar 132 mahasiswa (67,3%) berada pada kategori sedang, dan sebagian kecil 23 mahasiswa (11,7%) mengalami *burnout* pada kategori tinggi.

Sebagian besar mahasiswa kategori sedang mengindikasikan bahwa mahasiswa telah mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi, namun masih memiliki

| Varia<br>bel                                                       | U<br>ji<br>Stat<br>istik                           | <i>r</i> | <i>p</i><br>-<br>v<br>a<br>l<br>u<br>e |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------|----------------------------------------|
| <i>Academic<br/>burnout-<br/>Academic<br/>procrastinat<br/>ion</i> | <i>Spear<br/>man<br/>Rank<br/>Corre<br/>lation</i> | 0,408    | <<br>0<br>,<br>0<br>0<br>1             |

k beradaptasi terhadap berbagai tuntutan perkuliahan sehingga *burnout* belum berkembang menjadi kategori tinggi.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa

| <i>Academic<br/>procrastinat<br/>ion</i> | Frekuensi  | Persentase<br>(%) |
|------------------------------------------|------------|-------------------|
| <b>Rendah</b>                            | 85         | 43,4              |
| <b>Sedang</b>                            | 94         | 48,0              |
| <b>Tinggi</b>                            | 17         | 8,7               |
| <b>Total</b>                             | <b>196</b> | <b>100</b>        |

mahasiswa mulai mengalami kelelahan emosional penurunan motivasi belajar, dan kejenuhan terhadap aktivitas akademik, tetapi masih mampu mempertahankan fungsi akademiknya melalui berbagai mekanisme penyesuaian diri, sehingga *academic burnout* belum berkembang menjadi kategori tinggi.

### 3. Academic Procrastination

**Tabel 3. Distribusi frekuensi *academic procrastination***

Merujuk pada tabel 3 diketahui bahwa hampir setengah responden yaitu 85 mahasiswa (43,4%) mengalami *academic procrastination* kategori rendah, hampir setengah responden 94 mahasiswa (48,0%) berada pada kategori sedang, dan sebagian

kecil responden berada dalam kategori tinggi 17 mahasiswa (8,7%).

Mahasiswa yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi, namun masih memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap tuntutan perkuliahan sehingga *burnout* belum berkembang menjadi kategori tinggi. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa mulai mengalami kelelahan emosional dan penurunan motivasi belajar, tetapi masih mampu mempertahankan fungsi akademiknya melalui berbagai penyesuaian diri.

**Tabel 4. Korelasi *academic burnout* dengan *academic procrastination***

Hasil uji *Spearman Rank Correlation* menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dan *academic procrastination* ( $r = 0,408$ ;  $p < 0,001$ ). Nilai koefisien korelasi menunjukkan kekuatan hubungan sedang, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami

| Dimensi                         | <i>r</i> | <i>p-value</i> |
|---------------------------------|----------|----------------|
| <i>Emotional<br/>exhaustion</i> | 0,468    | < 0,001        |
| <i>Cynicism</i>                 | 0,263    | < 0,001        |
| <i>Personal<br/>inadequacy</i>  | 0,404    | < 0,001        |

mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *academic procrastination*.

**Tabel 5. Korelasi dimensi *academic burnout* dengan *academic procrastination***

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank Correlation* terhadap masing-masing dimensi *academic burnout*, seluruh dimensi menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *academic procrastination*. Dimensi *cynicism* memiliki koefisien korelasi tertinggi ( $r = 0,468$ ;  $p < 0,001$ ), dibandingkan dengan dimensi *emotional exhaustion* dan *personal inadequacy*. Temuan ini menunjukkan bahwa sikap sinis atau ketidaktertarikan terhadap aktivitas akademik memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kecenderungan melakukan *academic procrastination*.

## PEMBAHASAN

### 1. 1. *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Subang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Subang mengalami *academic burnout* pada kategori sedang (67,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mengalami kelelahan akademik dalam tingkat yang cukup bermakna selama menjalani proses perkuliahan. *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan akademik yang ditandai dengan *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan menurunnya rasa pencapaian diri akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus menerus (Maslach et al., 2001; Schaufeli, 2002).

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Selvy S, Retno Issriviati Ningrum, & Muh. Abdurrouf, 2025) yang menyatakan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa dipengaruhi oleh strategi koping, dukungan sosial, dan stres akademik. Selain itu, (Nadira & Novitasari, 2024) menemukan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang lebih rendah. Berdasarkan dimensi *academic burnout*, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) merupakan dimensi yang paling dominan dialami mahasiswa. Tingginya tuntutan akademik, banyaknya tugas, serta padatnya aktivitas perkuliahan dapat menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan dan mengalami kelelahan emosional.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Gómez Urquiza et al., 2023) yang menyebutkan bahwa mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan mengalami *burnout*. Bentuk *burnout* yang umum ditemukan meliputi kelelahan emosional, sinisme (*cynicism/depersonalization*), dan perasaan tidak mampu dalam pencapaian akademik (*personal inadequacy*) (Alves et al., 2022; Calcatin et al., 2022).

Tingginya *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan dapat dipengaruhi oleh karakteristik pendidikan keperawatan yang menuntut kemampuan akademik dan praktik secara bersamaan. Mahasiswa harus menghadapi beban akademik tinggi serta

beradaptasi dengan lingkungan praktik klinik yang berbeda dari lingkungan kampus, sehingga muncul risiko terjadinya kelelahan akademik (Hwang & Kim, 2022; Ramadhanty, Nauli, & Guna, 2025). Selain itu proses adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan dan tuntutan pendidikan keperawatan juga dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout* (Arian, Jamshidbeigi, Kamali, Dalir, & Ali-Abadi, 2023).

Meskipun sebagian besar responden tidak mengikuti organisasi dan tidak bekerja *part-time*, mahasiswa tetap mengalami *academic burnout*. Temuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan akademik diduga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout*. Penelitian (Suha, Nauli, & Karim, 2022) menyatakan bahwa tingginya beban tugas dan tekanan akademik menjadi faktor utama penyebab *academic burnout* pada mahasiswa.

### 2. *Academic Procrastination* Pada Mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Subang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Subang mengalami *academic procrastination* pada kategori sedang (48,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku penundaan tugas akademik masih cukup sering terjadi selama mahasiswa menjalani proses perkuliahan.

Apabila berlangsung secara terus-menerus kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan kualitas belajar dan pencapaian akademik mahasiswa. Kategori sedang menunjukkan bahwa perilaku *academic procrastination* pada mahasiswa keperawatan masih berada pada tingkat yang dapat dikendalikan, namun tetap memerlukan perhatian. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa belum secara konsisten melakukan penundaan akademik, tetapi mulai menunjukkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas sebagai bentuk respons terhadap tingginya tuntutan akademik.

Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya strategi pengelolaan stres, manajemen waktu, dan

regulasi diri yang baik, maka perilaku *academic procrastination* berpotensi berkembang menjadi lebih berat dan berdampak pada penurunan prestasi akademik serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan analisis item kuesioner, bentuk *academic procrastination* yang paling dominan adalah kecenderungan mengetahui kewajiban untuk mengerjakan tugas tetapi tidak segera melakukannya, serta lebih memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara niat dan tindakan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh 3. berbagai faktor internal, seperti rendahnya motivasi belajar, kurangnya kemampuan manajemen waktu, regulasi diri yang kurang baik, serta kelelahan akademik yang dialami mahasiswa (Eva Wulandari, Matulesy, & Psikologi, 2023).

Sejalan dengan penelitian (Astari & Nastiti, 2023) mahasiswa cenderung menunda pengerjaan tugas dan menyelesaikannya mendekati batas waktu pengumpulan. Secara konseptual, *academic procrastination* ditandai dengan penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan pengerjaan, serta kecenderungan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Penelitian (Hariyani et al., 2025; Nasution I, 2026; Noviyanti & Nastiti, 2026) menjelaskan bahwa *academic procrastination* berkaitan erat dengan kemampuan *self-regulation* dan *time management*. Mahasiswa yang mampu mengelola perilaku, emosi, dan waktu secara efektif cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami stres akademik lebih rentan melakukan penundaan karena merasa kewalahan dan kesulitan mempertahankan fokus terhadap tugas yang harus diselesaikan. Selain faktor internal, perkembangan teknologi dan tingginya penggunaan media sosial juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi *academic procrastination*. Kemudahan akses terhadap

berbagai *platform* digital dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah terdistraksi dan mengabaikan tugas akademik (Setiawan & Novita, 2026).

Allaín & Blas, (2022) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi regulasi emosi dan meningkatkan kecenderungan penundaan akademik. Temuan ini diperkuat oleh (Alruthaya, Nguyen & Lokuge, 2021) yang menjelaskan bahwa karakteristik generasi Z yang terbiasa dengan teknologi digital dan aktivitas multitasking dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah kehilangan fokus terhadap tugas akademik.

### **Hubungan *Academic Burnout* Dengan *Academic Procrastination* Pada Mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Subang**

Hasil uji *Spearman Rank Correlation* menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Subang ( $r = 0,408$ ;  $p < 0,001$ ).

Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan kekuatan hubungan kategori sedang, yang berarti semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula kecenderungan melakukan *academic procrastination*.

Secara konseptual, *academic burnout* merupakan kondisi kelelahan akademik yang ditandai dengan *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan menurunnya rasa pencapaian diri akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi belajar, mengalami kesulitan berkonsentrasi, serta memiliki energi yang lebih rendah untuk menyelesaikan tugas akademik (C. Maslach & Leiter, 2016; Schaufeli, 2002).

Analisis lebih lanjut menggunakan *Spearman Rank Correlation* menunjukkan bahwa dimensi *cynicism* merupakan dimensi yang paling dominan berhubungan dengan *academic procrastination*. Mahasiswa yang menunjukkan sikap acuh, kehilangan minat, dan ketidaktertarikan terhadap aktivitas akademik cenderung tidak memiliki dorongan untuk memulai maupun

menyelesaikan tugas sehingga memilih menunda pengerjaannya sebagai bentuk penghindaran terhadap tuntutan akademik. Temuan ini juga didukung oleh hasil analisis kuesioner yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa menyadari kewajiban akademiknya, tetapi tetap memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rendahnya keterlibatan mahasiswa terhadap aktivitas akademik menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi munculnya perilaku *academic procrastination*.

Selain faktor internal, perilaku tersebut juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti tingginya penggunaan media sosial pada generasi Z yang dapat menjadi distraksi dalam proses belajar (Allaín & Blas, 2022; Alruthaya et al., 2021; Nieto Fernández, Faure Carvallo, Calderon, & Gustems, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Akbar et al., 2022) yang menunjukkan bahwa *academic burnout* berhubungan dengan *academic procrastination* dan berdampak terhadap meningkatnya stres bahkan depresi pada mahasiswa. Penelitian (Fuente et al., 2020) serta (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020) juga menjelaskan bahwa stres akademik yang tinggi dapat menurunkan kemampuan regulasi diri mahasiswa sehingga meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout* yang pada akhirnya memicu perilaku *academic procrastination*.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Gunawan & Pandjaitan, 2024) serta (Yunalia, Suharto, & Samudera, 2024) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout*, semakin tinggi pula kecenderungan *academic procrastination* pada mahasiswa, meskipun kekuatan hubungan dapat berbeda pada setiap penelitian. Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi sebesar 0,408 menunjukkan bahwa *academic procrastination* tidak hanya dipengaruhi oleh *academic burnout*.

Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat faktor lain yang berpotensi berkontribusi terhadap munculnya *academic procrastination*. Berdasarkan penelitian sebelumnya, faktor-faktor tersebut meliputi rendahnya motivasi belajar, kemampuan manajemen waktu, *self-efficacy*,

perfeksionisme, stres, serta rasa takut gagal dalam menyelesaikan tugas akademik (Widyani, 2024).

Selain itu, faktor eksternal seperti tingginya beban akademik, tuntutan pencapaian prestasi, serta distraksi lingkungan, termasuk penggunaan media sosial dan aktivitas non-akademik lainnya, juga dilaporkan berhubungan dengan *academic procrastination* (Ulya, Indra, Nk, & Sujadi, 2020). Oleh karena itu, upaya mengurangi *academic procrastination* tidak hanya berfokus pada penurunan tetapi juga perlu mempertimbangkan berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku tersebut.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Subang mengalami *academic burnout* dan *academic procrastination* yang umumnya berada pada tingkat sedang. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang bermakna antara *academic burnout* dan *academic procrastination*, sehingga semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan *academic procrastination*. Selain itu, dimensi *cynicism* merupakan aspek *academic burnout* yang paling dominan berhubungan dengan *academic procrastination*.

Temuan ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres, mengembangkan strategi koping yang adaptif, menerapkan manajemen waktu yang baik, serta memanfaatkan dukungan sosial perlu menjadi perhatian untuk membantu menurunkan *academic burnout* dan *academic procrastination*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *academic burnout* dan *academic procrastination*, seperti efikasi diri, motivasi belajar, manajemen waktu, strategi koping, dan dukungan sosial, serta menggunakan desain longitudinal agar dapat menggambarkan perkembangan kedua variabel dari waktu ke waktu.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Negeri Subang atas dukungan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi selama proses pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, J. A., Padillah, R., Prasetyo, W., Dan, B., Fakultas, K., Dan, K., & Auth, C. (2022). Bimbingan dan Konseling Banyuwangi Hubungan Antara Burnout Terhadap Academic Procrastination (Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi) *Article History*. <https://doi.org/10.36526/https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi>
- Allaín, A., & Blas, E. (2022). Addiction To Social Networks And Emotional Intelligence In Technical Higher Education Students. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 22(1), 152–166. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>
- Alruthaya, A., Nguyen, T.-T., & Lokuge, S. (2021). *The Application of Digital Technology and the Learning Characteristics of Generation Z in Higher Education*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2111.05991>
- Alves, S. A., Sinval, J., Lucas Neto, L., Marôco, J., Ferreira, A. G., & Oliveira, P. (2022). *Burnout and dropout intention in medical students: the protective role of academic engagement*. *BMC Medical Education*, 22(1), 83. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03094-9>
- Arian, M., Jamshidbeigi, A., Kamali, A., Dalir, Z., & Ali-Abadi, T. (2023). *The prevalence of burnout syndrome in nursing students: A systematic review and meta-analysis*. *Teaching and Learning in Nursing*, 18(4), 512–520. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2023.04.015>
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Researchjet Journal of Analysis and Inventions*, 2(3). <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2>
- Calcatin, S., Sinval, J., Lucas Neto, L., Marôco, J., Gonçalves Ferreira, A., & Oliveira, P. (2022). *Burnout and dropout intention in medical students: the protective role of academic engagement*. *BMC Medical Education*, 22(1), 83. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03094-9>
- Damayanti, S., Issriviatiiningrum, R., & Abdurrouf, M. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 134–143. <https://doi.org/10.62383/quwell.v2i1.1392>
- Eva Wulandari, A., Matulesy, A., & Psikologi, F. (2023). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivist: Bagaimana peranan manajemen waktu dan motivasi belajar. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 720–733. <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Fauziyyah, & Nur, S. A. (2023). Hubungan Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Undergraduate thesis*, Universitas Muhammadiyah Malang. <https://doi.org/https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/29341>
- Fitriyadi, S., & Suwanto, I. (2023). Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa. In *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* (Vol. 8). <https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.26737/Jbki.V8i2.4480>
- Fuente, D., Amate, J., González-Torres, M. C., Artuch, R., García-Torrecillas, J. M., & Fadda, S. (2020). *Effects Of Levels Of Self Regulation And Regulatory Teaching On Strategies For Coping With Academic Stress In Undergraduate Students*. *Frontiers In Psychology*, 11. <https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2020.00022>
- Ghods, A. A., Ebadi, A., Sharif Nia, H., Allen, K. A., & Ali-Abadi, T. (2023). *Academic Burnout In Nursing Students:*

- An Explanatory Sequential Design. Nursing Open*, 10(2), 535–543. <https://doi.org/10.1002/Nop2.1319>
- Gómez-Urquiza, J. L., Velando-Soriano, A., Martos-Cabrera, M. B., Cañadas, G. R., Albendín García, L. Cañadas-De La Fuente, G. A., & Aguayo-Estremera, R. (2023, April 1) *Evolution And Treatment Of Academic Burnout In Nursing Students: A Systematic Review. Healthcare (Switzerland)*, Vol. 11. Mdpi. <https://doi.org/10.3390/Healthcare11081081>
- Gunawan, G. F., & Pandjaitan, L. N. (2024). Hubungan Prokrastinasi Akademik Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa. In *Calyptra* (Vol. 12). <https://Digilib.Ubaya.Ac.Id/Pustaka.Php/268812>
- Hariyani, I., Febriana, B., Setyowati, W. E., Keperawatan, I., Islam, U., & Agung, S. (2025). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa. 6(1). <https://Repository.Unissula.Ac.Id/Id/Epri/nt/39371>
- Huang, H., Ding, Y., Liang, Y., Wan, X., Peng, Q., Zhang, Y., Chen, C. (2023). The Association Between Perfectionism And Academic Procrastination Among Undergraduate Nursing Students: The Role Of Self Efficacy And Resilience. *Nursing Open*, 10(10), 6758–6768. <https://doi.org/10.1002/Nop2.1922>
- Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors Affecting Academic Burnout Of Nursing Students According To Clinical Practice Experience. *Bmc Medical Education*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/S12909-022-03422-7>
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Marchella Faradita, Matulesy Andik, & Pratiti Nindia. (2023). Inner: Journal of Psychological Research Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout. 3. <https://doi.org/https://aksiologi.org/index.php/inner/issue/view/64>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job burnout. Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/C2013-0-12842-5>
- Nadira, F., & Novitasari, A. (2024). Hubungan Social Support dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal Of Social Science Research*, 4, 12688–12697. Retrieved from <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.13860>
- Nasution I, A. (2026). The Role Of Self-Regulation, Curriculum Implementation, And Academic procrastination Of Students in Educational administration. Retrieved from <https://ejournal.stie-widyapersada.ac.id/index.php/jwp/>
- Nieto-Fernández, S., Faure-Carvallo, A., Calderon, C., & Gustems, J. (2024). Procrastination among university students: A study investigating sociodemographic and psychological factors. In *International Journal of Instruction* (Vol. 17). <https://doi.org/https://doi.org/10.29333/iji.2024.17221a>
- Noviyanti, D., & Nastiti, D. (2026). Pengaruh Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Organisasi Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 6(1), 658–674. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v6i1.10212>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020, January 2). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, Vol. 25, pp. 104–112. Routledge.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

- Rahman, D. H. (2020). Validasi *school burnout inventory* versi bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85-93.  
<https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.32579>
- Ramadhanty, S. ,N, Nauli, F., & Guna, S. D. (2025). Gambaran *Burnout* Pada Mahasiswa Keperawatan. 13(1).  
<https://doi.org/10.33650/jkp.v13i1.9992>
- Rasyid A. F, Wangsya, A. P. D. , & Putri, D. A. D. (2023). *Indonesian Adaptation of Academic Procrastination- Short Form (APS- S): Validity and Reliability*.  
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.76717>
- Ren, K., Liu, X., Feng, Y., Li, C., Sun, D., & Qiu, K. (2021). The relationship between physical activity and academic procrastination in chinese college students: The mediating role of self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph182111468>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57.  
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Schaufeli, W. B. , M. I. M. , M. P. A. , S. M., & B. A. B. (2002). *Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Selvy S, D., Retno Issriviatiningrum, & Muh.Abdurrouf. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Keperawatan. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 134–143.  
<https://doi.org/10.62383/quwell.v2i1.1392>
- Setiawan, E., & Novita, M. (2026). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *The Relationship Between the Intensity of Social Media Use and Academic Procrastination Behavior among college students*. 7(1), 47–63.  
<https://doi.org/10.51849/jp3k.v7i1.973>
- Simarmata, S. W. N. H. A. C. P. , Batubara, (2022). Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Perspektif *Academic Burnout* (Vol. 4). <https://doi.org/https://paperity.org/p/346157287/mahasiswa-laki-laki-dan-perempuan-dalam-perspektif-academic-burnout>. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5731>
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure*. *Psychological Bulletin*, 133( 1), 65- 94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). *Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited*. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46.  
<https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Suha, Y., Nauli, F., & Karim, D. (2022). *Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan*.  
<https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p07>
- Svardal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. (2020, November 2). *How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations*. *Frontiers in Psychology*, Vol. 11. *Frontiers Media S.A*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Ulya, R., Indra, S., Nk, M., & Sujadi, E. (2020). *The Effect Of Coping Strategy On Academic Procrastination In Completing Student Assignments*. In *Indonesian Journal of Counseling & Development* (Vol.02).  
<https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.869>
- Wardani, F. P., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2024). *Academic Burnout pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi: Bagaimana Peran Resiliensi?*  
<https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12548>
- Widayani, A. (2024). Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 4(2), 105–112.

<https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i2-2404>

Yockey, R. D. (2016). Validation of the Short Form of the Academic Procrastination Scale. *Psychological Reports*, 118(1), 171–179. <https://doi.org/10.1177/0033294115626825>

Yunalia, E., Suharto, I., & Samudera, W. (2024). Hubungan *Academic Burnout* Dengan *Academic Procrastination* pada Mahasiswa. <https://doi.org/10.33992/jgk.v16i2.3084>

