

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *STUDENT BURNOUT* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 SIDOARJO

Dyah Mustika Kusuma Winahyu

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : dyahwinahyu16010014017@mhs.unesa.ac.id

Hadi Warsito Wiryosutomo

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : hadiwarsito@unesa.ac.id

Abstrak

Peran teman dan orang tua sangat dibutuhkan untuk memberikan dukungan secara positif agar kelelahan tidak sampai membuat siswa mengesampingkan tugas akademiknya. Pengesampingan atau penundaan tugas-tugas akademik inilah yang dapat disebut dengan perilaku prokrastinasi. Penelitian kali ini dilakukan untuk mempelajari secara empiris hubungan dukungan sosial dan *student burnout* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI. Populasi untuk penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo tahun ajaran 2019/2020. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini akan diuji dengan teknik statistik *Multiple Correlation*. Hasil dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa: (1) adanya hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo dengan koefisien korelasi $R = -0,222$, (2) adanya hubungan positif dan signifikan antara *student burnout* dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo dengan koefisien korelasi $R=0,511$, (3) adanya hubungan secara simultan dan signifikan antara dukungan sosial dan *student burnout* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo dengan nilai koefisien korelasi $R=0,511$ dan nilai koefisien determinasi $R^2= 0,261$. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *student burnout* secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo dan memiliki kontribusi terhadap prokrastinasi akademik dengan sumbangan sebesar 26,1%.

Kata Kunci: korelasi, dukungan sosial, *student burnout*, prokrastinasi

Abstract

The demands of academic and non-academic achievements that are almost balanced and coupled with curriculum demands to meet the score of the Minimum Completeness Criteria sometimes make students may experience fatigue. The role of friends and parents is needed to provide positive support so that fatigue and burnout do not make students put aside their academic assignments. This exclusion or postponement of academic tasks can be called procrastination behavior. This research was conducted to study empirically the correlation between social support and student burnout with academic procrastination 11th grade student in senior high. The population for this research is 11th grade student in SMAN 3 Sidoarjo in the academic year 2019/2020. The research sample was determined by random sampling with total sample of 200 respondents. Data collection is done by using a research scale. The hypothesis in this study will be tested with the Multiple Correlation statistical technique. The results of hypothesis testing show that: (1) there is a negative and significant relationship between social support and academic procrastination of 11th grade student in SMAN 3 Sidoarjo with a correlation coefficient $R = -0.222$, (2) there is a positive and significant relationship between student burnout and academic procrastination of 11th grade student in SMAN 3 Sidoarjo with a correlation coefficient $R = 0.511$, (3) there is a simultaneous and significant relationship between social support and student burnout with academic procrastination of 11th grade student in SMAN 3 Sidoarjo with a correlation coefficient $R = 0.511$ and a coefficient of determination $R^2 = 0.261$. Based on the results of this study, it can be concluded that social support and student burnout together are significantly related to academic procrastination of 11th grade student in SMAN 3 Sidoarjo and have a contribution to academic procrastination with a contribution of 26.1%.

Keywords: correlation, social support, student burnout, procrastination

PENDAHULUAN

Kegiatan sekolah dengan segala dinamika didalamnya menuntut siswa untuk selalu memiliki tanggung jawab terhadap kegiatan akademiknya, diantaranya belajar dan mengerjakan tugas sekolah. Disamping kegiatan akademik siswa juga memiliki kegiatan non-akademik yang unggul untuk pengembangan dirinya (Jatmiko, 2016). Dengan kegiatan akademik dan non-akademik yang hampir seimbang ditambah lagi dengan tuntutan kurikulum untuk memenuhi nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) terkadang membuat siswa mungkin mengalami kelelahan dan kejenuhan secara fisik dan emosional (*burnout*). Peran teman dan orang tua sangat dibutuhkan untuk memberikan dukungan secara positif agar kelelahan dan kejenuhan tidak sampai membuat siswa mengesampingkan tugas akademiknya. Pengesampingan atau penundaan tugas-tugas akademik inilah yang dapat disebut dengan perilaku prokrastinasi.

Dalam tingkatan persekolahan di Indonesia, SMA atau Sekolah Menengah Akhir merupakan tingkatan yang dibidang sudah tinggi. Saat siswa sudah mencapai tingkat SMA, tentunya tugas sekolah dan pembelajaran yang diterima jauh lebih kompleks dibandingkan saat berada di tingkat sekolah dasar dan menengah pertama (Latief, 2015). Semakin banyaknya tuntutan persekolahan diimbangi tuntutan sebagai siswa yang harus mengerjakan tugas-tugas akademiknya membuat mereka harus selalu siap mengatasi masalah-masalah yang mungkin akan muncul. Permasalahan yang paling sering dijumpai ialah prokrastinasi. Prokrastinasi sendiri terjadi pada hampir setiap bidang kehidupan manusia. Namun fenomena prokrastinasi paling banyak dijumpai dalam bidang akademik atau lingkungan persekolahan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan: di SMA Negeri 3 Sidoarjo, yang notabene merupakan sekolah favorit dengan kegiatan akademik dan non akademik yang hampir berjalan seimbang. Terdapat sejumlah siswa yang kedatangan mengerjakan tugas saat jam istirahat sekolah. Setelah dikonfirmasi kepada guru bimbingan dan konseling, siswa-siswa tersebut mengerjakan tugas rumah di sekolah, atau tugas dari pelajaran jam berikutnya. Hal tersebut sudah biasa dilakukan oleh siswa terutama kelas XI. Karena kelas XI merupakan kelas tengah-tengah yang cenderung meremehkan tugas yang diberikan guru di sekolah, biasanya ketika masih kelas X mereka takut untuk mengerjakan tugas di sekolah karena masih siswa baru, berbeda dengan kelas XI yang sudah mengetahui seluk beluk lingkungan situasi di sekolah tersebut. Kemudian menurut keterangan guru BK kelas XI juga merupakan masa dimana siswa sering mengikuti

kegiatan non-akademik, seperti lomba, dan lain sebagainya sebelum nantinya tidak diberi izin lagi oleh sekolah karena saat mereka naik ke kelas XII mereka akan difokuskan kepada kegiatan akademik. Sehingga ambisi siswa kelas XI terhadap kegiatan non-akademik lebih besar dibandingkan kegiatan akademiknya. Menurut wawancara non formal yang dilakukan kepada 4 orang siswa kelas XI, didapatkan informasi bahwasanya mereka memang sering mengerjakan tugas rumah di sekolah, sering menunda pengerjaan tugas sekolah dan baru mengerjakannya saat sudah dekat waktu pengumpulan. Penundaan yang dilakukan siswa terhadap tugas akademiknya bisa disebut perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik pada hakikatnya adalah kegiatan menunda-nunda yang tak bertujuan serta merupakan proses penghindaran yang tidak perlu dilakukan oleh seseorang (A Ellis & Knaus, 1977). Prokrastinasi akademik memiliki empat aspek, yakni: (1) persepsi waktu (*Perceived time*); (2) kesenjangan antara niat dan tindakan (*Intention-action gap*); (3) tekanan emosional (*Emotional distress*); dan (4) persepsi terhadap kemampuan diri (*Perceived Ability*) (Ferrari dalam Ghufron, 2014)

Ghufron & Risnawita, (2010) menyatakan faktor internal diantaranya adalah kondisi psikologis dan fisik individu. Sedangkan yang merupakan faktor eksternal ialah model pola asuh orang tua, serta kondisi lingkungan. Penelitian Candra, Wibowo, & Setyowani, (2014) tentang beberapa faktor yang menimbulkan perilaku prokrastinasi pada siswa SMA Negeri Kab. Temanggung kelas XI, diperoleh data bahwa faktor internal berupa keadaan fisik sebesar 69% dan keadaan psikologis sebesar 73%. Sedangkan, pada faktor eksternal kondisi keluarga sebesar 75%, faktor lingkungan sekolah sebesar 67%, serta faktor lingkungan masyarakat sebesar 66%.

Selanjutnya menurut penelitian ditemukan bahwa prokrastinasi juga dapat disebabkan akibat *academic burnout / student burnout* sebagai faktor internal (Aypay & Eryilmaz, 2011). Mendukung penelitian sebelumnya, Çakır, Akça, Kodaz, & Tulgarer, (2014) menyatakan bahwasanya ada hubungan positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. *Academic burnout* atau *student burnout* merupakan perasaan lelah karena tuntutan belajar. Ada tiga aspek *student burnout* menurut Maslach & Leiter (2016) yaitu : (1) *emotional exhaustion* atau kelelahan emosional, (2) *depersonalization* atau depersonalisasi, dan (3) *reduced personal accomplishment* atau menurunnya pencapaian pribadi.

Candra dkk. (2014) menjelaskan bahwa faktor internal dengan persentase tertinggi sebanyak 75%

merupakan kondisi keluarga dan disusul 67% faktor lingkungan sekolah. Sejalan dengan penelitian tersebut, Nafeesa, (n.d.) menyatakan dukungan sosial yang diberikan oleh saudara, kekasih, keluarga, maupun teman tidaklah menjadi suatu pengaruh yang mendorong mereka melakukan perilaku prokrastinasi.

(Gurung, 2006) Dukngan sosial berkaitan dengan suatu pengalaman untuk merasa dicintai, dihormati, diperhatikan, dan dihargai oleh orang terdekat di kehidupan seseorang. Adapun aspek-aspek dukungan sosial menurut House (dikutip dari Triyono, 2016) yaitu: (1) :dukungan emosional, (2) dukungan informasional,(3) dukungan instrumental, dan (4) dukungan penghargaan.

Menurut beberapa hal yang telah dibahas sebelumnya, maka penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan prokrastinasi akademik dengan mengambil faktor eksternal (dukungan sosial) serta faktor internal (*student burnout*).

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Sidoarjo tahun ajaran 2019/2020 sebanyak 395 siswa. Dengan pengambilan sampel sebanyak 200 siswa yang diambil dengan teknik penarikan sampel *Random Sampling* metode ordinal. Instrumen yang digunakan pada penelitian kali ini berupa Skala Likert. Analisis data dibantu dengan program *SPSS 25.0 for windows*. Hasil Uji Reliabilitas skala dukungan sosial sebesar 0,840, skala *student burnout* sebesar 0,896, serta skala prokrastinasi akademik sebesar 0,838. Selanjutnya data penelitian dianalisis dengan menggunakan *Multiple Correlation Analysis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Data penelitian meliputi variabel dukungan sosial (X_1), *student burnout* (X_2), dan prokrastinasi akademik (Y). Berikut adalah deskripsi hasil pengolahan data penelitian.

Dukungan Sosial

Tabel 1. Kategori Skor Dukungan Sosial

Kategori	Kriteria	f	Persentase
Rendah	< 73	33	16 %
Sedang	74 – 89	130	65 %
Tinggi	> 90	37	19 %
Total		200	100 %

Berdasarkan kriteria diatas, maka diperoleh informasi bahwa bahwa dari keseluruhan jumlah siswa

yang diambil dalam penelitian ini, 16% dari keseluruhan sampel atau sebanyak 33 siswa tergolong dalam kategori dukungan sosial rendah, 65% yaitu sebanyak 130 siswa tergolong dalam kategori dukungan sosial sedang, serta 19% yaitu sebanyak 37 siswa tergolong dalam kategori dukungan sosial tinggi.

Student Burnout

Tabel 2. Kategori Skor *Student Burnout*

Kategori	Kriteria	f	Persentase
Rendah	< 71	31	15 %
Sedang	72 – 87	134	67 %
Tinggi	> 88	35	18 %
Total		200	100 %

Berdasarkan kriteria diatas, maka diperoleh informasi bahwa dari keseluruhan jumlah siswa yang diambil dalam penelitian ini, 15% dari keseluruhan sampel atau sebanyak 33 siswa tergolong dalam kategori *student burnout* rendah, 67% yaitu sebanyak 134 siswa tergolong dalam kategori *student burnout* sedang, serta 18% yaitu sebanyak 35 siswa tergolong dalam kategori *student burnout* tinggi.

Prokrastinasi Akademik

Tabel 3. Kategori Skor Prokrastinasi Akademik

Kategori	Kriteria	f	Persentase
Rendah	< 62	35	17 %
Sedang	63 – 75	133	67 %
Tinggi	> 76	32	16 %
Total		200	100 %

Berdasarkan kriteria diatas, maka diperoleh informasi bahwa dari keseluruhan jumlah siswa yang diambil dalam penelitian ini, 17% dari keseluruhan sampel atau sebanyak 35 siswa tergolong dalam kategori prokrastinasi akademik rendah, 67% yaitu sebanyak 133 siswa tergolong dalam kategori prokrastinasi akademik sedang, serta 16% yaitu sebanyak 32 siswa tergolong dalam kategori prokrastinasi akademik tinggi.

2. Uji Asumsi

Penelitian ini menggunakan dua uji asumsi pada data penelitian yaitu berupa uji normalitas, dan uji linearitas.

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan pengambilan keputusan jika taraf signifikansi > 0,05; maka data penelitian berdistribusi normal.

Hasil pengujian normalitas menunjukkan data dukungan sosial bernilai Sig. 0,200 > 0,05, *student burnout* dengan nilai Sig. 0,200 > 0,05, dan prokrastinasi

akademik dengan Sig. 0,200 > 0,05. Sehingga ketiga variabel dikatakan memiliki distribusi normal.

Uji Linieritas

Uji ini dilakukan untuk melihat apakah pasangan variabel berhubungan secara linear. Pengambilan keputusan jika nilai *deviation from linearity* sig. > 0,05; artinya data kedua variabel linear.

Hasil pengujian linearitas menunjukkan data dukungan sosial (X_1) dengan prokrastinasi akademik (Y) bernilai *deviation from linearity* sig. 0,305 > 0,05; *student burnout* (X_2) dengan prokrastinasi akademik (Y) bernilai *deviation from linearity* sig. 0,558 > 0,05. Sehingga dari hasil uji linearitas dapat dikatakan kedua pasang variabel memiliki hubungan yang linear.

3. Uji Hipotesis

Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Perhitungan analisis hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Bivariat X_1 dengan Y

Variabel	R	Sig.
$X_1 - Y$	-0,222	0,002

Dari tabel 4, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) sehingga, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,222 yang mana korelasi tergolong rendah dengan arah hubungan negatif.

Hubungan *Student Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik

Analisis hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik disajikan seperti berikut.

Tabel 5. Hasil Analisis Korelasi Bivariat X_2 dengan Y

Variabel	R	Sig.
$X_2 - Y$	0,511	0,000

Dari tabel diketahui bahwa nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *student burnout* dan prokrastinasi akademik. Nilai koefisien korelasi sebesar

0,511, yang mana korelasi tergolong sedang dengan arah hubungan positif.

Hubungan Dukungan Sosial dan *Student burnout* dengan Prokrastinasi Akademik

Analisa hubungan dukungan sosial dan *student burnout* dengan prokrastinasi akademik adalah seperti berikut.

Tabel 6. Hasil Analisis *Multiple Correlation* X_1, X_2 dengan Y

Variabel	R	R ²	Sig.
$X_1 - Y$	0,511	0,261	0,000

Dari table 6, diketahui bahwa terdapat signifikansi senilai 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *student burnout* secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik. Nilai koefisien korelasi secara simultan sebesar 0,511, yang mana korelasi tergolong sedang dengan arah positif. Nilai koefisien determinasi atau R Square yang diperoleh sebesar 0,261, mengartikan bahwasanya dukungan sosial dan *student burnout* secara bersama berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 26,1%, sedangkan 73,9% sisanya didapatkan dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Hasil dari analisis deskriptif penelitian ini adalah tingkat dukungan sosial yang diterima siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo dalam penelitian, mayoritas berada dalam kategori sedang sebesar 65%, sedangkan 19% siswa dengan kategori tinggi, dan sisanya 16% siswa dengan kategori rendah. Tingkat *student burnout* yang dialami siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo dalam penelitian, mayoritas berada dalam kategori sedang sebesar 67%, sedangkan 18% siswa tergolong dalam kategori tinggi, dan sisanya 15% siswa tergolong dalam kategori rendah. Sedangkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo dalam penelitian, mayoritas berada dalam kategori sedang sebesar 67%, sedangkan 16% siswa tergolong dalam kategori tinggi, dan sisanya 17% siswa tergolong dalam kategori rendah.

Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian kali ini menunjukkan bahwasanya hubungan dukungan sosial dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo dalam kategori

rendah. Yang mana, menurut Sarafino dikutip dari (Karina & Sodik, 2018) selain efek positif dukungan sosial juga dapat memberikan efek negatif apabila: (1) dukungan yang tersedia, dianggap sebagai sesuatu yang tidak membantu. Hal ini terjadi karena dukungan yang diberikan kurang, individu merasa tidak perlu dibantu, terlalu khawatir secara emosional, hingga tak memperhatikan dukungan yang diberikan, (2) dukungan yang didapat tak sesuai dengan apa yang dibutuhkan, (3) sumber dukungan memberikan suatu dukungan yang berlawanan dengan karakteristik individu, (4) terlalu mendukung, bahkan tidak mendukung individu tersebut dalam melakukan suatu hal yang diinginkannya. Kemudian terdapat pula faktor lain yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterimanya dan pengalaman pribadi individu yang mempengaruhi dirinya dalam menilai suatu peristiwa tertentu (Rokhmatika & Darminto, 2013). Selain itu, pada masa remaja, orang tua lebih sedikit meluangkan waktunya untuk anak-anak mereka daripada saat masa kanak-kanak dulu (Santrock, 2002). Hal ini menyebabkan banyaknya anak pada usia remaja lebih mencari pengalihan pada hal lain daripada meminta dukungan atau bantuan dari orang tua dan teman secara langsung saat mereka terjebak dalam keadaan sulit. Misalnya kecenderungan mencari dukungan sosial secara virtual.

Penelitian (Rachmawati, 2017) Menyatakan bahwasanya bentuk dukungan sosial di dunia nyata didapatkan dari orang terdekat dan bisa juga dari komunitas, sedangkan dukungan sosial dunia maya bisa dengan *memfollow* akun-akun yang sesuai dengan apa yang diminatinya dan apa yang dirasakannya. Di dunia nyata bentuk dukungan yang didapatkan terlibat secara langsung didalamnya, namun di dunia maya individu mendapatkan dukungan berupa motivasi serta dukungan lain yang tak terlihat namun dapat dirasakan. Dukungan sosial yang diberikan teman-teman virtual atau di dunia maya juga tak kalah bervariasi dengan dukungan sosial dalam dunia nyata. Terdapat dukungan emosional seperti ucapan semangat dari teman saat individu membuat *instasotry* atau status di media sosial, dukungan informasional seperti yang disediakan konten *youtube*, dukungan instrumental berupa rekomendasi *onlineshop*, dan masih banyak dukungan lain yang tersedia secara virtual.

Hubungan *Student Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik

Terdapat beberapa penjelasan untuk hubungan yang positif antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik. Menurut Knaus (dalam Albert Ellis & Bernard, 1985) kelelahan dan keengganan untuk

mengulang pekerjaan merupakan bagian dari sindrom stres, frustrasi, dan kejenuhan (*burnout*) yang mempengaruhi mereka untuk menunda-nunda bahkan mengabaikan pengerjaan tugas dari sekolah. Sedangkan prokrastinasi dipilih sebagai respon konsekuensi yang datang setelah *burnout* dengan cara menghindari kegiatan yang berhubungan dengan beban di sekolah (Cakir, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Fachrur Roza (2018) ditemukan bahwasanya ada hubungan antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Rasa tertekan dan kejenuhan yang dialami siswa membuat energi dan motivasi yang semula optimal akan perlahan-lahan menurun seiring berjalannya waktu. Energi dan motivasi yang terus menerus berkurang tentunya akan berpengaruh kepada pengerjaan suatu tugas atau aktivitas yang juga semakin melambat, sehingga mendorong siswa untuk cenderung menunda tugas mereka sebagai bentuk dispensasi atas kejenuhan yang mereka rasakan.

Penelitian serupa dilakukan oleh Balkis (2013) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan secara positif dengan tiga dimensi *burnout*. Siswa yang merasakan tekanan saat mengerjakan aktivitas akademiknya merupakan kunci penyebab meningkatnya stress. Biasanya mereka akan menghadapi stress dengan melakukan suatu hal yang membuatnya merasa nyaman. Misalnya mereka bermain game, jalan-jalan, atau hal lainnya sementara mereka mengesampingkan tugas yang harusnya mereka kerjakan. Dengan melakukan hal lain diluar tugas, mereka merasa bahwasanya stress dan kejenuhan mereka berkurang. Tanpa sadar mereka mengambil bentuk penyelesaian masalah yang kurang tepat, dan cenderung mengulanginya karena berefek melegakan bagi mereka walaupun hanya sementara. Padahal tanpa mereka sadari, penundaan yang mereka lakukan akan membuat waktu pengerjaan semakin sempit hingga menimbulkan kecemasan dan stress baru yang makin meningkat.

Selanjutnya, didukung dengan hasil yang diperoleh penelitian kali ini bahwa salah satu faktor penyebab perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo ialah tingkat *student burnout* siswa yang mayoritas berada ditingkat sedang seimbang dengan tingkat prokrastinasi yang juga mayoritas berada pada tingkat sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa *student burnout* merupakan faktor penyebab prokrastinasi memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kondisi yang menyebabkan seorang siswa melakukan prokrastinasi akademik. Siswa yang mengalami kejenuhan dan stres tinggi mengenai kegiatan akademiknya cenderung melakukan prokrastinasi akademik, dan memiliki tingkatan yang tinggi pula.

Hubungan Dukungan Sosial dan *Student Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik

Ghufron & Risnawita (2010) menyebutkan bahwa ada dua faktor prokrastinasi, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya adalah kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Sedangkan yang merupakan faktor eksternal ialah gaya pengasuhan orang tua, dan kondisi lingkungan. Membahas faktor internal, kondisi fisik dan kondisi psikologis siswa yang menurun akan membuat seorang siswa rentan terhadap stress dan kejenuhan (*student burnout*). *Student burnout* mampu mendorong perilaku *absenteeism*, menurunnya motivasi untuk mengerjakan suatu tugas, penundaan atau penghindaran suatu tugas, tingginya persentase *dropout* dan banyak lainnya (Meier and Schmeck, dalam Yang, 2004). Diperkuat dengan pernyataan Jacobs & Dodd (2003) yang mengatakan bahwa persepsi seorang siswa terhadap dirinya akan cenderung menjadi negatif saat mereka mengalami *burnout*. Sehingga, persepsi atau keyakinan seseorang akan diri dan kemampuannya dapat digunakan untuk menemukan salah satu cara agar dapat mengurangi level *student burnout* penyebab prokrastinasi (Klomegah, 2007; Balkis, 2013).

Berdasarkan pemaparan dan pembahasan hasil penelitian kali ini, didapatkan besar nilai koefisien korelasi simultan antara dukungan sosial bersama-sama dengan *student burnout* dengan prokrastinasi akademik yang nilainya sama dengan nilai koefisien korelasi yang didapatkan dari hubungan *student burnout* dan prokrastinasi akademik. Dapat dikatakan hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik tidak menyumbang nilai yang signifikan saat dihubungkan secara simultan dengan *student burnout*. Sehingga dengan adanya penelitian kali ini dapat diperoleh informasi bahwasanya diantara dukungan sosial dan *student burnout* yang menjadi faktor adanya prokrastinasi ialah *student burnout*. Pemberian dukungan sosial untuk mengurangi prokrastinasi akademik dapat dilakukan dengan menyesuaikan pemberian dukungan dengan apa yang dibutuhkan siswa.

Dalam penelitian ini memungkinkan adanya gambaran variabel yang belum sempat dibahas lebih lanjut. Seperti yang telah tercantum pada batasan penelitian yaitu penelitian kali ini hanya menggunakan alat pengumpul data berupa angket/skala penelitian. Sedangkan, dalam kenyataannya ada beberapa informasi tambahan yang mungkin tidak bisa didapatkan dalam penelitian kali ini guna melengkapi hasil analisis dalam pembahasan penelitian, hanya dengan mengukur variabel menggunakan skala penelitian saja. Kemudian kendala dalam penelitian kali ini ialah proses pengambilan data dibatasi waktu karena saat penelitian dilakukan

bertepatan dengan persiapan Ulangan Akhir Semester (UAS). Hal ini mungkin menyebabkan siswa terburu-buru dalam mengerjakan skala yang diberikan, sehingga tidak sempat membaca pernyataan secara seksama.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan: bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara dukungan sosial dan *student burnout* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis menunjukkan variabel dukungan sosial dan variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai koefisien korelasi sebesar $-0,222$ dengan nilai signifikansi $0,002$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat diartikan bahwasanya dukungan sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan arah negatif dalam kategori rendah terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. Besar hubungan variabel dukungan sosial dan prokrastinasi akademik sebesar $22,2\%$, sedangkan $77,8\%$ sisanya mungkin terdapat dalam variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian kali ini.
2. Hasil analisis menunjukkan variabel *student burnout* dan variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai koefisien korelasi sebesar $0,511$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat diartikan bahwasanya *student burnout* mempunyai hubungan yang signifikan dengan arah positif dalam kategori sedang terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. Besar hubungan variabel *student burnout* dan prokrastinasi akademik sebesar $51,1\%$, sedangkan $48,9\%$ sisanya mungkin terdapat dalam variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian kali ini.
3. Hasil analisis menunjukkan antara variabel dukungan sosial dan variabel *student burnout* dengan variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai koefisien korelasi sebesar $0,511$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat diartikan bahwasanya *student burnout* dan prokrastinasi akademik mempunyai hubungan yang signifikan dengan arah positif dalam kategori sedang terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. Kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel dukungan sosial dan *student burnout* terhadap prokrastinasi akademik adalah $26,1\%$. Sedangkan $73,9\%$ kemungkinan terdapat dalam kontribusi variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian kali ini.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran bagi beberapa pihak yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan.

1. Bagi guru BK SMA Negeri 3 Sidoarjo

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan guru BK mampu memahami masalah siswa khususnya *student burnout* dan prokrastinasi akademik di kelas XI. Guru BK dapat membuat layanan untuk membantu siswa yang mengalami *burnout* sehingga siswa tersebut tidak melakukan prokrastinasi. Selain itu guru BK juga dapat memberikan pengertian kepada orang tua dan siswa lainnya untuk terlibat memberikan dukungan dan motivasi mengingat tingkat *burnout* yang dialami siswa kelas XI mayoritas berada pada tingkat sedang, sehingga dukungan yang diberikan membuat siswa merasa nyaman dalam kegiatan akademiknya.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran akan dukungan sosial, masalah kejenuhan dan prokrastinasi yang erat kaitannya dengan siswa. Serta memberikan gambaran betapa dukungan sosial dapat membantu meredakan kejenuhan dan prokrastinasi pada siswa. Sehingga dengan adanya ini sekolah dapat menciptakan dan menyediakan lingkungan sekolah yang lebih suportif bagi siswanya untuk belajar dan mengembangkan kemampuannya.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, saran untuk peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa adalah sebagai berikut :

a. Hasil korelasi yang sedang antara dukungan sosial dan *student burnout* dengan prokrastinasi akademik siswa mengindikasikan bahwasanya ada faktor-faktor lain yang lebih mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa.

b. Penelitian kali ini hanya sebatas mencari hubungan keseluruhan antara variabel dukungan sosial, *student burnout*, dan prokrastinasi akademik siswa. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan menambahkan beberapa variabel atau mencari pengaruh dan sumbangan antar indikator/aspek variabel secara terperinci.

c. Subjek penelitian yang mencangkup satu sekolah saja diharapkan dapat lebih dikembangkan oleh peneliti selanjutnya untuk mengkaji hal ini pada subjek yang lebih besar atau subjek lain selain siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aypay, A., & Eryilmaz, A. (2011). Relationships of high school student's subjective well-being and school burnout. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 181–199.
- Balkis, M. (2013). The Relationship Between Academic Procrastination And Students' Burnout. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [H. U. Journal of Education] (Vol. 28).
- Cakir, S. G. (2015). The effects of teacher immediacy and student burnout on empowerment and resistance among Turkish pre-service teachers. *Learning and Individual Differences*, 40, 170–175.
- Çakır, S., Akça, F., Kodaz, A. F., & Tulgarer, S. (2014). The survey of academic procrastination on high school students with in terms of school burn-out and learning styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 654–662.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(3).
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination* (New York, Institute for Rational Living).
- Ellis, Albert, & Bernard, M. E. (1985). *Clinical applications of rational-emotive therapy*. Springer.
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Regulasi Diri Dalam Belajar. *Quality*, 2(1), 136–149.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gurung, R. A. R. (2006). Coping and social support. *Health Psychology: A Cultural Approach*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth, 131–171.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303.
- Jatmiko, R. B. (2016). Perbedaan Tingkat Burnout Belajar: Siswa Laki-laki dan Perempuan Kelas VIII di SMP Negeri 3 Pedan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Karina, Z., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan.
- Klomegah, R. Y. (2007). Predictors of Academic Performance of University Students: An Application of the Goal Efficacy Model. *College Student Journal*, 41(2).
- Latief, P. M. (2015). Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI DI SMA

- Negeri 1 Prambanan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (pp. 351–357). Elsevier.
- Nafeesa, N. (n.d.). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53–67.
- Rachmawati, A. (2017). Dukungan Sosial Teman Virtual Melalui Media Instagram pada Remaja Akhir. University of Muhammadiyah Malang.
- Rokhmatika, L. (n.d.) Eko darminto (2013). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas Unggulan. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. Vol 01 No, 1*.
- Roza, F. (2018). Hubungan Antara Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan.
- Santrock, J. W. (2002). Life span development Perkembangan masa hidup. *Jakarta: Erlangga, 31*.
- Triyono, A. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Guru SLB. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yang, H. J. (2004). Factors: affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development, 24*(3), 283–301.

