

Hubungan Konformitas Teman Sebaya dan *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMPN Surabaya

Dwi Amanda Irianawati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
dw.amanda13@gmail.com

Retno Tri Hariastuti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
retnotri@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dimaksudkan untuk menguji keterkaitan antara konformitas teman sebaya dan *academic burnout* terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Surabaya. Subjek penelitian ini berasal dari populasi siswa kelas VIII yang tersebar pada tiga satuan pendidikan, yakni SMP Negeri 30 Surabaya, SMP Negeri 19 Surabaya, dan SMP Negeri 52 Surabaya. Pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional diterapkan dalam studi ini. Melalui penerapan rumus Yamane, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 274 siswa, serta menggunakan Proportionate stratified random sampling untuk membagi sampel di tiap sekolah agar proporsional dengan, SMP Negeri 30 sebanyak 101 sampel, SMP Negeri 19 sebanyak 101 sampel, dan SMP Negeri 52 sebanyak 72 sampel. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket konformitas teman sebaya, *academic burnout*, serta prokrastinasi akademik. Analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik deskriptif, uji normalitas, uji linieritas, uji korelasi *nonparametric* yaitu Uji *Spearman's Rank*, dan uji *Kendall's W*, karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan yang bersifat positif dan signifikan antara konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik (0,367), antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik (0,677), serta antara konformitas teman sebaya bersama *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik (0,604). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa dipengaruhi secara positif oleh tingkat konformitas terhadap teman sebaya maupun oleh kondisi *academic burnout* yang dialami siswa.

Kata Kunci: Konformitas, *Academic Burnout*, Prokrastinasi Akademik

Abstract

This inquiry was undertaken to examine the interrelation betwixt peer conformity and academic burnout with regard to the propensity for academic procrastination among pupils of the State Junior High Schools of Surabaya. The subjects of this investigation were drawn from the population of eighth-grade pupils dispersed across three educational establishments, namely SMP Negeri 30 Surabaya, SMP Negeri 19 Surabaya, and SMP Negeri 52 Surabaya. A quantitative approach of a correlational nature was employed within this study. By means of the Yamane formula, the number of participants included in this inquiry was determined to be 274 pupils. Moreover, a proportionate stratified random sampling technique was employed in order that the distribution of the sample within each school might remain proportional, consisting of 101 participants from SMP Negeri 30 Surabaya, 101 participants from SMP Negeri 19 Surabaya, and 72 participants from SMP Negeri 52 Surabaya. The gathering of data was conducted through questionnaires concerning peer conformity, academic burnout, and academic procrastination. The analysis of the collected data encompassed descriptive statistical analysis, tests of normality, tests of linearity, and non-parametric correlation analyses, namely Spearman's Rank correlation and Kendall's W test, inasmuch as the data were found not to follow a normal distribution. The findings of this study do signify the presence of a positive and significant correlation betwixt peer conformity and academic procrastination (0.367), betwixt academic burnout and academic procrastination (0.677), and likewise betwixt peer conformity together with academic burnout and academic procrastination (0.604). These results do further demonstrate that the inclination toward academic procrastination among pupils is positively influenced both by the degree of conformity unto their peers and by the condition of academic burnout experienced by the pupils themselves.

Keywords: Conformity, *Academic Burnout*, *Academic Procrastination*

PENDAHULUAN

Belajar merupakan sebuah kegiatan atau sebuah proses guna memperoleh pengetahuan, untuk mengoptimalkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan juga untuk memperkuat kepribadian (Ariani dkk., 2022). Maka dari ini belajar merupakan hal yang penting yang harus dilakukan oleh individu, khususnya untuk seorang peserta didik. Dalam belajar tidak semua individu atau siswa bisa melaksanakannya dengan baik, terkadang masalah dalam belajar muncul. Permasalahan dalam belajar yang bisa terjadi yaitu penundaan tugas yang dilakukan oleh siswa.

Salah satu permasalahan dalam belajar yaitu penundaan tugas/ prokrastinasi akademik. Steel & Klingsieck (2016) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah penundaan secara sengaja dengan kegiatan yang diinginkan walaupun individu tersebut mengetahui bahwa perilaku yang dilakukan bisa menghasilkan dampak buruk. Hal ini juga dijelaskan oleh Ferrari dkk. (1995) bahwa prokrastinasi akademik merupakan sebuah kesulitan individu dalam mengerjakan tugas sehari-hari karena ketidakberdayaan individu dalam hal pengelolaan waktu serta memanfaatkan waktu secara efektif (Rahmania dkk., 2021). Solomon & Rothblum (1984) menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat berdampak pada hasil pembelajaran dan pencapaian akademik individu karena mereka sering kali mengulur waktu dalam menyelesaikan tugas hingga detik-detik terakhir, Akibatnya, waktu yang tersedia untuk melakukan persiapan maupun penyelesaian tugas secara optimal menjadi sangat terbatas. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan tekanan psikologis serta beban emosional, karena individu dihadapkan pada tuntutan untuk menuntaskan pekerjaan dalam rentang waktu yang sempit. Selain itu, kesejahteraan mental dan fisik individu turut dipengaruhi secara negatif oleh perilaku prokrastinasi, sehingga perasaan bersalah, rendahnya keyakinan diri, serta kecemasan terhadap tugas yang belum terselesaikan kerap dialami oleh individu. (Winarso, 2023). Prastyaningrum dkk. (2024) melaksanakan suatu penelitian di SMAN 6 Semarang yang menghasilkan temuan mengenai tingkat frekuensi prokrastinasi akademik pada siswa. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi sebesar 53,84%, sementara 33,17% siswa tergolong dalam kategori sedang, dan 12,98% siswa termasuk dalam kategori prokrastinasi akademik rendah.

Beberapa faktor dapat memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik yang secara umum terbagi menjadi faktor internal serta eksternal. Salah satu faktor yang diperkirakan berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah kondisi lingkungan sosial, khususnya yang berkaitan dengan konformitas terhadap teman sebaya. Myers (2010) mengemukakan

bahwa konformitas dimaknai sebagai proses penyesuaian sikap, keyakinan, maupun perilaku individu yang terjadi sebagai tanggapan terhadap tekanan sosial yang bersumber dari kelompok teman sebaya. Konformitas pada masa remaja awal tampak melalui kecenderungan untuk menyerupai teman sebaya berusia sekitar 13 hingga 16 atau 17 tahun dalam konteks berpakaian, gaya, perilaku, kegiatan, serta aspek lain (Meilani & Tobing, 2023). Penelitian oleh Arisandy & Siregar (2024) yang dilaksanakan untuk siswa kelas VIII SMPN 50 Palembang, di mana menunjukkan bahwa konformitas seperti kekompakan, kepercayaan, kesepakatan, ketaatan yang dilakukan oleh teman sebaya memberikan kontribusi yang sangat kuat terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Selain dipengaruhi oleh keyakinan atau tekanan teman sebaya, kecenderungan siswa untuk menunda tugas juga dapat diperburuk karena siswa mengalami kelelahan emosional, kejenuhan belajar dan hilangnya motivasi. Seperti yang dijelaskan oleh Ghufroon & Risnawita dalam (Simbolon & Simbolon, 2021), bahwa individu yang mengalami kelelahan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dibandingkan mereka yang tidak berada dalam kondisi lelah. Penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto dkk. (2022) menemukan bahwa academic burnout yang dialami siswa Indonesia itu mencakup kelelahan fisik, mental, dan emosional, yang semuanya berkontribusi langsung pada penurunan motivasi berprestasi dan peningkatan prokrastinasi akademik. Maka dapat diketahui bahwa dari temuan penelitian tersebut yang mengidentifikasi bahwa perilaku menunda tugas dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Berdasarkan kajian tersebut, terdapat kesenjangan dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Meskipun sejauh ini, penelitian mengenai prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih meneliti faktor-faktor yang memengaruhinya secara terpisah, seperti konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik, atau *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik saja. Padahal, pengaruh lingkungan pertemanan dan kondisi kelelahan akademik dapat muncul secara bersamaan dan saling berhubungan. Selain itu, penelitian sebelumnya lebih fokus pada satu sekolah atau satu instansi saja, sehingga penelitian pada siswa SMP dengan cakupan beberapa sekolah masih belum banyak dilakukan, terutama di Kota Surabaya.

Melalui latar belakang ini, dapat dipahami bahwa konformitas teman sebaya dan *academic burnout* diduga sama-sama berperan dalam munculnya prokrastinasi akademik teruntuk siswa SMP. Hal tersebut disebabkan karena pada jenjang SMP para siswa sedang menjalani fase perkembangan remaja awal yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri. Pada tahap ini, kedekatan dengan

kelompok teman sebaya umumnya terjalin dengan lebih intens, sehingga penyesuaian terhadap norma maupun kebiasaan yang berlaku dalam kelompok pertemanan cenderung lebih mudah dilakukan oleh siswa. Kondisi ini dapat memungkinkan siswa mengikuti perilaku teman, termasuk perilaku prokrastinasi akademik. Di sisi lain, siswa yang mengalami *academic burnout* cenderung merasa lelah, kehilangan motivasi, serta memiliki energi psikologis yang rendah untuk menyelesaikan tugas akademik, sehingga lebih mudah melakukan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan simultan antara variabel tersebut. Khususnya, pada siswa SMP di wilayah Kota Surabaya, yaitu pada beberapa sekolah negeri dalam kecamatan yang sama. Berdasarkan pertimbangan untuk mendapatkan data dari subjek yang memiliki sistem pendidikan yang setara yaitu sekolah negeri dan untuk meningkatkan representasi siswa SMP di wilayah tersebut, Oleh karena itu, penelitian dengan judul “Hubungan Konformitas Teman Sebaya dan Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik di SMPN Surabaya” kemudian diprakarsai oleh peneliti untuk dilaksanakan.

METODE

Penelitian ini mengimplementasikan pendekatan kuantitatif berjenis korelasi. Penelitian korelasi merupakan metode kuantitatif yang digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, dan hubungan antar variabel, baik yang berkaitan dengan masa lalu maupun kondisi saat ini (Sugiyono, 2023).

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII pada SMP Negeri di wilayah Surabaya Timur yang meliputi tiga sekolah, yaitu SMP Negeri 30, SMP Negeri 19, dan SMP Negeri 52, dengan total keseluruhan sebanyak 870 siswa. Lalu perhitungan sampelnya menggunakan rumus Yamane dengan *sampling error* 5%, maka didapat sampel untuk penelitian ini sebanyak 470 siswa. Lalu agar sampel proporsional untuk ketiga sekolah tersebut, digunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Dengan hasil SMP Negeri 30 sebanyak 101 sampel, SMP Negeri 19 sebanyak 101 sampel, dan SMP Negeri 52 sebanyak 72 sampel.

Instrumen yang dimanfaatkan didalam kajian ini bercorak kuesioner berskala Likert empat poin. Penelitian ini menggunakan tiga jenis instrumen, yaitu instrumen *academic burnout*, konformitas teman sebaya, dan prokrastinasi akademik. Instrumen *academic burnout* disusun berdasarkan tiga aspek yang dikemukakan oleh Maslach & Leiter (1997) dan telah diadaptasi oleh Rahmadani (2024), dengan menyesuaikan bahasa agar sesuai dengan siswa SMP. Setelah melalui uji validitas, instrumen ini terdiri dari 20 item pernyataan. Selain itu,

peneliti menyusun instrumen konformitas dengan berlandaskan pada tiga aspek yang telah dikemukakan oleh Sears dkk. (1985), yang setelah dilakukan uji validitas, instrumen ini terdiri dari 23 item pernyataan. Adapun instrumen prokrastinasi akademik dirumuskan dengan berlandaskan pada empat aspek yang telah dipaparkan oleh Ferrari dkk. (1995), yang diadaptasi oleh Fahima (2024), yang setelah melalui uji validitas, instrumen ini terdiri dari 23 item pernyataan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi untuk melihat hubungan antar variabel. Sebelum melakukan uji korelasi, data terlebih dahulu diuji melalui uji normalitas dan linieritas sebagai bagian dari uji asumsi klasik guna mengetahui karakteristik distribusi data dan bentuk hubungan antar variabel, sehingga dapat ditentukan teknik korelasi yang tepat. Apabila data memenuhi uji asumsi, maka penelitian ini menggunakan statistik *parametrik*, di mana analisis korelasi atau hubungan dapat menggunakan korelasi *Pearson* dan korelasi berganda. Namun, apabila data tidak memenuhi uji asumsi tersebut, maka digunakan teknik korelasi *non-parametrik*, yaitu korelasi *Spearman's Rank* dan *Kendall's W*, yang lebih sesuai untuk data yang tidak berdistribusi normal (Hildawati dkk., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 274 sebagai responden yang berasal dari tiga Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) di wilayah Surabaya Timur. Hasil uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas menunjukkan bahwa data penelitian ini tidak sepenuhnya berdistribusi normal dan hubungan antar variabel tidak sepenuhnya linier. Oleh karena itu, analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji korelasi *non-parametrik*. Untuk hasil uji hipotesis pertama menggunakan korelasi *Spearman's Rank*, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (p)	Interpretasi
Konformitas Teman Sebaya dan Prokrastinasi Akademik	0,367	0,000	Hubungan sedang dan Positif

Hasil analisis korelasi *Spearman's rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,367 dengan tingkat signifikansi 0,000. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa hubungan yang signifikan antara variabel konformitas teman sebaya dan prokrastinasi akademik dapat diidentifikasi, mengingat nilai signifikansi berada di bawah batas ketentuan 0,05.

Selain itu, arah hubungan kedua variabel ditunjukkan oleh koefisien korelasi yang bernilai positif, yang menandakan bahwa keterkaitan keduanya bersifat searah. Berdasarkan temuan uji korelasi *Spearman Rank* tersebut, hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima, sedangkan hipotesis nol (H_o) dinyatakan ditolak.

Hasil uji hipotesis kedua menggunakan korelasi *Spearman's Rank*, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (p)	Interpretasi
<i>Academic Burnout</i> dan Prokrastinasi Akademik	0,677	0,000	Hubungan sedang dan Positif

Hasil analisis menggunakan korelasi *Spearman's rho* memperlihatkan koefisien korelasi sebesar 0,677 dengan tingkat signifikansi 0,000. Nilai tersebut menegaskan adanya keterkaitan yang signifikan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik, mengingat tingkat signifikansi berada di bawah ambang batas 0,05. Koefisien korelasi yang bernilai positif juga menandakan bahwa relasi antara kedua variabel berlangsung secara searah. Berdasarkan temuan dari uji korelasi *Spearman Rank* tersebut, hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima, sedangkan hipotesis nol (H_o) ditetapkan untuk ditolak.

Hasil uji hipotesis ketiga secara simultan menggunakan korelasi *Kendall's W*, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Simultan

Kendall's W	Chi-Square	df	Asymp. Sig
0,604	331,032	2	0,000

Berdasarkan hasil uji kesesuaian menggunakan *Kendall's W*, maka diperoleh nilai koefisien *Kendall's W* sebesar 0,604 dengan nilai *Chi-Square* sebesar 331,032, derajat kebebasan (df) sebesar 2, dan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berada di bawah ambang batas 0,05 menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan secara simultan antara konformitas teman sebaya (X_1) dan *academic burnout* (X_2) terhadap prokrastinasi akademik (Y). Dengan demikian, penelitian ini menerima hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya hubungan antara konformitas teman sebaya dan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik, sedangkan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Pembahasan

Hubungan Konformitas Teman Sebaya dan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis korelasi terhadap variabel konformitas teman sebaya (X_1) dan prokrastinasi akademik (Y), penelitian ini menunjukkan koefisien

korelasi sebesar 0,367. Nilai tersebut menegaskan bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan yang bersifat positif. Artinya, konformitas teman sebaya yang lebih tinggi cenderung membuat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi pula untuk siswa. Tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut berada pada kategori sedang atau moderat. Selain itu, hubungan antara kedua variabel ini terbukti signifikan secara statistik, karena dari hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara konformitas teman sebaya dan prokrastinasi akademik benar-benar berhubungan secara signifikan, dan searah positif. Dengan demikian, peningkatan tingkat konformitas terhadap teman sebaya pada diri siswa akan diikuti oleh meningkatnya kecenderungan siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, apabila tingkat konformitas teman sebaya pada siswa berada pada tingkat yang lebih rendah, maka kecenderungan prokrastinasi akademik yang muncul juga akan semakin menurun.

Hasil telaah ini tidak hanya dapat dimaknai bahwa siswa sebaiknya menghindari interaksi dengan teman sebaya. Namun, temuan ini menegaskan bahwa adanya tekanan sosial dalam kelompok pertemanan dapat memengaruhi perilaku akademik siswa, termasuk kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Secara teori, Sears dkk. (1985) menjelaskan bahwa konformitas dapat terjadi ketika seseorang menunjukkan suatu perilaku karena orang-orang di sekitarnya juga melakukan perilaku tersebut. Dalam konteks akademik, tekanan tersebut dapat membuat siswa mengikuti kebiasaan kelompok, termasuk perilaku menunda tugas apabila hal tersebut dilakukan di lingkungan pertemanannya. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dalam Dewi & Neviyarni (2025), yang menyatakan bahwa pengaruh tekanan teman sebaya juga menjadi penyebab dalam perilaku prokrastinasi, di mana siswa cenderung mengikuti pola perilaku kelompok sosialnya, termasuk perilaku menunda tugas.

Temuan tersebut menunjukkan kesesuaian dengan pandangan bahwa konformitas memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut juga diperkuat oleh penelitian Widodo dkk. (2023) yang mengemukakan bahwa konformitas teman sebaya berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Oleh karena itu, hubungan yang dianalisis dalam penelitian ini selaras dengan temuan-temuan sebelumnya dalam konteks kajian pendidikan. Karena ketika suatu kelompok pertemanan memiliki kebiasaan menunda atau malas menyelesaikan tugas, maka anggota di dalamnya cenderung ikut terpengaruh dan menunjukkan perilaku serupa. Hal ini terjadi karena individu berusaha memperoleh penerimaan dari kelompok dengan

menyesuaikan diri terhadap norma yang berlaku. Siswa sering kali ingin menjadi dari bagian kelompok pertemanan di sekolah, sehingga mereka melakukan berbagai penyesuaian agar diterima, karena itu jika norma dalam kelompok tersebut adalah menunda tugas, maka siswa yang ingin mempertahankan pertemanan pun dapat berpotensi mengikuti kebiasaan tersebut (Widodo dkk., 2023).

Arisandy & Siregar (2024), juga mengemukakan melalui penelitiannya bahwa pada fase remaja, khususnya pada jenjang SMP, konformitas teman sebaya memperlihatkan korelasi yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Temuan tersebut menegaskan bahwa siswa yang lebih intens menyesuaikan perilakunya terhadap norma kelompok pertemanan cenderung menunjukkan kecenderungan yang lebih besar dalam melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademik. Serta diperkuat dalam literatur *review* penelitian lain yang menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian (sekitar 84%) memperlihatkan adanya keterkaitan positif yang signifikan antara konformitas teman sebaya dan prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan kelompok pertemanan akan diikuti oleh meningkatnya kecenderungan siswa dalam menunda penyelesaian tugas-tugas akademiknya (Afifah dkk., 2025).

Makna dari hasil kajian ini menampilkan bahwasannya perilaku prokrastinasi akademik dapat hadir karena tekanan sosial dari teman sebaya yang mendorong siswa menyesuaikan perilaku dengan kelompoknya. Khususnya pada aspek kesepakatan dan ketaatan yang menghasilkan frekuensi yang tinggi untuk membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik. Pada masa remaja, kebutuhan untuk diterima dalam kelompok membuat siswa cenderung menyesuaikan perilaku dengan norma yang berlaku di lingkungan pertemanannya. Jadi, jika kebiasaan dalam kelompok tersebut suka menunda tugas, maka dapat berpotensi ikut melakukannya sebagai bentuk penyesuaian akan tekanan tersebut. Dengan demikian, konformitas menjadi salah satu faktor eksternal yang berperan dalam meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik.

Kebermanfaatan atau implikasi dari hasil ini, guru BK dapat menggunakan hasil ini sebagai landasan untuk menyusun program intervensi yang tidak hanya fokus pada teknik manajemen waktu untuk prokrastinasi akademik, tetapi juga pada penguatan keterampilan asertif siswa. Dengan melalui latihan asertivitas, siswa akan diajarkan cara berkata “tidak” pada ajakan teman yang bersifat negatif, khususnya prokrastinasi akademik tanpa takut dikucilkan atau dijauhkan dari kelompok. Dengan demikian, layanan BK dapat membantu siswa membangun kendali diri yang kuat sehingga mereka tetap dapat

menjalin hubungan sosial yang baik namun tetap disiplin dalam menjalankan tugas-tugas akademiknya.

Hubungan *Academic Burnout* dan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis korelasi terhadap variabel *academic burnout* (X2) dan prokrastinasi akademik (Y), penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,677. Nilai tersebut menegaskan bahwa kedua variabel memperlihatkan keterkaitan yang bersifat positif. Artinya, *academic burnout* yang lebih tinggi akan membuat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi pula untuk siswa. Tingkat kekuatan relasi antara kedua variabel tersebut tergolong dalam kategori kuat. Di samping itu, signifikansi hubungan antarvariabel terbukti secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil pengujian hipotesis yang memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menegaskan bahwa *academic burnout* memiliki keterkaitan yang signifikan dan searah positif dengan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, peningkatan tingkat *academic burnout* pada siswa cenderung diikuti oleh meningkatnya kecenderungan siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, apabila tingkat *academic burnout* yang dialami siswa berada pada tingkat yang lebih rendah, maka kecenderungan prokrastinasi akademik yang muncul juga akan semakin menurun.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik tidak semata-mata dipicu oleh faktor eksternal, melainkan juga berkorelasi dengan kondisi internal yang dialami siswa, terutama yang berkaitan dengan kelelahan serta kejenuhan dalam menghadapi tuntutan akademik. Maslach & Leiter (1997) dalam kerangka teoretisnya menjelaskan bahwa *academic burnout* ditandai oleh munculnya kelelahan emosional, berkembangnya sikap apatis terhadap tanggung jawab akademik, serta menurunnya perasaan pencapaian atau keberhasilan diri. Dalam konteks akademik, siswa yang merasa lelah, kehilangan motivasi, dan tidak yakin mampu menyelesaikan tugas akan cenderung memilih menunda pekerjaan sebagai respon terhadap tekanan belajar yang dialami.

Academic Burnout yang dimiliki siswa dapat berdampak pada tingginya prokrastinasi akademik. Temuan ini selaras oleh Rizka dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa *academic burnout* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik, dimana siswa dengan tingkat kejenuhan yang lebih tinggi itu mempunyai kecenderungan sering melakukan penundaan tugas akademik di sekolah. Aktivitas akademik yang berlebihan dapat membuat peserta didik merasa lelah dan terbebani, sehingga munculnya *academic burnout*, kondisi ini menyebabkan

siswa kehilangan motivasi serta keinginan untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Akibat kondisi tersebut, siswa kerap menunjukkan kecenderungan untuk menanggukkan penyelesaian tugas-tugas akademik dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan sebagai upaya mereduksi kejenuhan yang mereka alami.

Temuan tersebut juga selaras dengan penelitian Fahima (2024) yang mengemukakan bahwa kelelahan emosional serta rendahnya efikasi akademik itu berkaitan dengan meningkatnya perilaku penundaan tugas pada siswa, sehingga *burnout* menjadi salah satu prediktor penting dalam munculnya prokrastinasi. Hal ini menjelaskan dan memperkuat bahwa kejenuhan belajar bukan hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa, tetapi juga secara langsung memengaruhi perilaku akademik siswa. Winata & Putri (2025) melalui penelitiannya pada siswa SMP juga mengemukakan bahwa siswa yang mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi cenderung menunjukkan frekuensi yang lebih besar dalam melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademik.

Makna temuan penelitian ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik yang muncul pada siswa tidak semata-mata berkaitan dengan faktor eksternal, seperti konformitas terhadap teman sebaya. Tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu *academic burnout*. Khususnya pada aspek *Cynicism* (Sinisme) dan *Inefficacy/Reduce Personal Accomplishment* (Ketidakefektifan/pencapaian pribadi berkurang) yang menghasilkan frekuensi yang tinggi untuk membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik. Maka dari itu, ketika siswa mengalami tekanan belajar yang tinggi hingga merasa lelah secara emosional, siswa dapat melakukan sinisme atau rasa tidak peduli dengan tanggung jawab akademik, serta menurunnya kepercayaan diri terhadap pencapaian diri, maka siswa menjadi lebih rentan untuk menunda menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Kebermanfaatan atau implikasi dari hasil ini, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling adalah pentingnya peran guru BK dalam membantu siswa mengelola stres akademik serta mencegah munculnya *burnout*. Guru BK dapat menyelenggarakan layanan konseling maupun bimbingan, baik secara individual maupun kelompok, guna memberikan dukungan emosional kepada siswa dengan menitikberatkan pada pengelolaan stres, pengaturan emosi, serta penguatan motivasi belajar. Dan selain itu, guru BK juga dapat memberikan psikoedukasi dengan memberikan materi manajemen waktu dan strategi belajar yang efektif agar siswa mampu menyelesaikan tugas secara bertahap tanpa merasa terbebani. Dengan intervensi tersebut, siswa diharapkan dapat mengurangi kejenuhan akademik serta mencegah munculnya prokrastinasi akademik.

Hubungan Konformitas Teman Sebaya dan *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan pengujian hipotesis ketiga dengan menggunakan uji *kendall's W* yaitu untuk melihat apakah ada hubungan dari ketiga variabel yakni, konformitas teman sebaya (X1), *academic burnout* (X2), dengan prokrastinasi akademik (Y), dapat diketahui bahwa nilai koefisien sebesar 0,604. Nilai tersebut mengindikasikan adanya keterkaitan yang bersifat positif di antara ketiga variabel yang diteliti. Dengan kata lain, peningkatan tingkat konformitas teman sebaya serta *academic burnout* pada siswa akan diikuti oleh meningkatnya kecenderungan prokrastinasi akademik. Tingkat kekuatan relasi di antara ketiga variabel tersebut juga tergolong dalam kategori kuat. Di samping itu, signifikansi hubungan tersebut terbukti secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil pengujian hipotesis yang memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Temuan tersebut menegaskan bahwa konformitas teman sebaya dan *academic burnout* memiliki keterkaitan yang signifikan serta bersifat positif secara simultan dengan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, peningkatan tingkat konformitas terhadap teman sebaya yang disertai dengan tingginya *academic burnout* pada siswa cenderung diikuti oleh meningkatnya kecenderungan siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, apabila tingkat konformitas teman sebaya dan *academic burnout* yang dialami siswa berada pada tingkat yang lebih rendah, maka kecenderungan prokrastinasi akademik yang muncul juga akan semakin menurun.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa tidak semata-mata dipicu oleh satu determinan tunggal, melainkan dapat muncul sebagai konsekuensi dari interaksi antara faktor eksternal dan faktor internal yang bekerja secara bersamaan. Dimana konformitas masuk dalam faktor eksternal yang dapat mendorong siswa menyesuaikan perilaku dengan norma kelompok, sedangkan *academic burnout* masuk dalam kondisi yang membuat siswa merasa lelah, rendahnya efikasi diri, dan kehilangan motivasi. Ketika kedua kondisi ini terjadi secara simultan, maka kecenderungan siswa untuk menunda tugas akademik menjadi semakin kuat atau besar.

Sejumlah penelitian terdahulu secara parsial menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik, dimana siswa yang lebih sering menyesuaikan diri dengan norma dan perilaku kelompok cenderung menunda tugas akademik (Arisandy & Siregar, 2024), dan juga sebagian besar kajian literatur juga menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya

berperan signifikan dalam kecenderungan siswa untuk menunda tugas (Afifah dkk., 2025). Di sisi lain, penelitian lain menunjukkan bahwa *academic burnout* berkaitan positif dengan prokrastinasi akademik, di mana siswa yang mengalami kelelahan, sinisme terhadap tugas, dan penurunan efikasi akademik itu mempunyai kecenderungan lebih tinggi untuk menunda tugas akademik (Rizka dkk., 2025).

Dengan demikian makna penelitian ini secara simultan yaitu, ketika siswa berada di lingkungan teman sebaya yang memberikan tekanan sosial untuk menyesuaikan diri, sekaligus mengalami kejenuhan akademik yang menurunkan motivasi dan kemampuan menyelesaikan tugas, maka kedua faktor tersebut dapat saling memperkuat dan meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Temuan tersebut menegaskan bahwa dinamika sosial yang berkembang di lingkungan pertemanan serta kondisi psikologis yang dialami individu secara bersamaan dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Implikasi serta kebermanfaatannya dari temuan penelitian ini, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, menegaskan pentingnya penyelenggaraan layanan yang tidak semata-mata menitikberatkan pada aspek individual, tetapi juga mempertimbangkan pengaruh lingkungan sosial yang melingkupi siswa. Dalam konteks tersebut, guru BK dapat merancang dan melaksanakan intervensi melalui layanan bimbingan maupun konseling, baik secara individual maupun kelompok, guna memperkuat kemampuan asertivitas siswa dalam menghadapi tekanan yang muncul dari teman sebaya, sekaligus membantu siswa cara mengelola stres akademik untuk mencegah dan memberi tindakan untuk *burnout*. dengan hal tersebut, diharapkan siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi serta meningkatkan tanggung jawab akademik dengan positif.

Dengan demikian, temuan kajian ini mendukung hipotesis bahwasannya konformitas teman sebaya dan *academic burnout* secara simultan berhubungan dengan prokrastinasi akademik, hal ini sekaligus menjadi kontribusi baru dalam memahami kombinasi faktor yang dapat memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, karena belum ditemukan penelitian empiris yang secara langsung menguji ketiga variabel tersebut dalam satu penelitian.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pemaparan temuan penelitian dengan judul “Hubungan Konformitas Teman Sebaya dan *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik di SMPN Surabaya”, maka dapat disimpulkan jika:

1. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya keterkaitan yang bersifat positif dan signifikan antara

konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri di Surabaya. Temuan tersebut menegaskan bahwa peningkatan tingkat konformitas terhadap teman sebaya yang dimiliki siswa cenderung diikuti oleh meningkatnya kecenderungan siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik.

2. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri di Surabaya. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami siswa, maka kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik juga akan semakin meningkat.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan secara simultan antara konformitas teman sebaya dan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik di SMPN Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi konformitas teman sebaya dan *academic burnout* yang tinggi pada siswa, maka hal tersebut berkontribusi dalam memperkuat hubungan dengan prokrastinasi akademik.

Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian ini, penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi yang konstruktif. Kajian ini mengkaji keterkaitan antara konformitas teman sebaya dan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri di Surabaya. Sehubungan dengan hal tersebut, beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait kemudian dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagi Siswa
Siswa diharapkan dapat lebih sadar akan pentingnya mengatur waktu belajar dan mengurangi kebiasaan menunda tugas. Selain itu, siswa juga perlu memilih lingkungan pertemanan yang dapat memberikan pengaruh ke arah positif serta saling mendukung dalam kegiatan belajar, sehingga tidak mudah terpengaruh untuk melakukan prokrastinasi akademik.
2. Bagi Guru BK
Guru BK mampu menyajikan layanan bimbingan, konseling, atau psikoedukasi untuk mengoptimalkan layanan BK dalam membantu siswa melatih manajemen waktu, mengelola stres belajar, meningkatkan motivasi, serta serta kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan teman sebaya. Guru BK juga diharapkan memberikan layanan yang edukatif serta kreatif agar siswa memiliki minat tempat yang aman dan nyaman untuk belajar.

3. Bagi Sekolah
Pihak sekolah diharapkan mampu mewujudkan lingkungan belajar yang nyaman serta suportif, baik secara sosial maupun emosional. Sekolah juga dapat menyusun program atau kegiatan yang mendukung kesehatan mental agar siswa tidak mengalami *academic burnout*, serta untuk menumbuhkan budaya belajar yang suportif antar teman sebaya.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian ini dengan memasukkan variabel tambahan yang berkaitan dengan determinan internal maupun eksternal yang memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik, juga dapat memperluas jumlah responden atau sekolah, serta dapat menguji pada jenjang pendidikan yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk membangun koordinasi yang lebih intensif dengan pihak sekolah agar instrumen penelitian dapat disalurkan secara langsung kepada subjek penelitian. Hal ini bertujuan untuk mengefisiensi waktu pengumpulan data serta memastikan pemahaman responden terhadap pernyataan instrumen lebih terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Affiah, N. N., Julius, A., & Rayaginansih, S. F. (2025). Literature Review: The Influence of Peer Conformity on Academic Procrastination Among Indonesian Students. *Journal of Education and Counseling*, 6(1), 81–101.
- Ariani, N., Masruro Zulaini, Saragih, S., Hasibuan, R., Simamora, S., & Toni. (2022). *Buku Ajar Belajar dan Pembelajaran* (Rismawati, Ed.; 1 ed.). Widina Bhakti Persada Bandung. www.penerbitwidina.com
- Arisandy, D., & Siregar, R. (2024). Konformitas Teman Sebaya Ditinjau Dari Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikolog*, 7(2), 83–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.56013/jebkp.v7i2.2716>
- Dewi, S. K., & Neviyarni. (2025). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *SIBATIK JOURNAL*, 4(9), 2893–2908. <https://doi.org/https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i9.3401>
- Fahima, C. A. (2024). *Hubungan Antara Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Ferrari, J. R., Jonhson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment* (1 ed.). Plenum Press. <https://doi.org/DOI 10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Hildawati, Suhirman, L., Prisuna, B. F., Husnita, L., Mardikawati, B., Isnaini, S., Wakhyudin, Setiawan, H., Hadiyat, Y., Sroyer, A. M., & Saktisyahputra. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif & Aplikasi Pengolahan Analisa Data Statistik* (1 ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. www.buku.sonpedia.com
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. Josseybass. www.josseybass.com
- Meilani, N. P. K., & Tobing, D. H. (2023). Dampak konformitas teman Sebaya pada Remaja: Systematic review. *Journal Of Social Science Research*, 3(5), 2544–2559.
- Myers, D. G. (2010). *Social psychology* (10 ed.). McGraw-Hill.
- Prastyaningrum, S. H., Ismanto, H. S., & Respati, A. R. (2024). Gambaran Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X di SMA N 6 Semarang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 408–413.
- Rahmadani, N. (2024). *Hubungan Stress Akademik dengan Academic Burnout pada Anggota Sanngar Seni Seulaweueut Uin Ar-Raniry Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Rahmania, A. M., Budi, W., Nur, D., Fakultas, U., Universitas, P., Tuah, H., Rahman, S. J. A., & 150 Surabaya, H. N. (2021). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMP di Daerah Pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19(1), 1–7.
- Rizka, F., Musni, R., & Junita, N. (2025). Hubungan Academic Burnout Terhadap Perilaku Prokrastinasi pada Santri di Yayasan Amal Aceh Timur. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 45–56. <https://doi.org/10.2910/insight.v3i1.18142>
- Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (1985). *Social Psychology* (5 ed.). Prentice-Hall, Inc.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Pendididkan*, 12(2), 96–107.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>

- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo, Ed.; 5 ed.). ALFABETA. www.cvalfabeta.com
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 32–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/advice.v4i1.2367>
- Widodo, S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2023). The Effects of Self-Regulated Learning and Peer Conformity on Students Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 35–38.
- Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiusitas* (N. N. Azizah, Ed.; 1 ed.). Jejak Pustaka.
- Winata, C., & Putri, R. M. (2025). When Burnout Drives Delay: Unpackig Academic Procrastination in Junior High School Student. *Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik*, 09(2), 301–310. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v9n2.p193-199>

