

Hubungan *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan di Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

Rudi Kusnadi¹, Masykur Khair¹, Alya Salsabila¹

¹ Akademi Keperawatan Al-Ikhlas Cisarua

Article Info	Abstrak
Article History: Kata kunci: <i>academic burnout</i> ; mahasiswa keperawatan; prokrastinasi akademik; <i>School Burnout Inventory</i> ; <i>Spearman Rank</i>	Latar Belakang: Mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai tuntutan akademik dan praktik yang dapat meningkatkan risiko <i>academic burnout</i> . Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan kecenderungan mahasiswa menunda penyelesaian tugas akademik atau prokrastinasi akademik. Namun, bukti mengenai hubungan kedua kondisi tersebut pada mahasiswa di institusi pendidikan keperawatan masih terbatas. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan <i>academic burnout</i> dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan <i>cross-sectional</i> dilakukan pada 125 mahasiswa tingkat I–III Akademi Keperawatan Al-Ikhlas yang dipilih menggunakan <i>purposive sampling</i> . Data dikumpulkan pada 11–16 Mei 2026 menggunakan <i>School Burnout Inventory</i> (SBI) untuk mengukur <i>academic burnout</i> dan <i>Academic Procrastination Scale-Short Form</i> (APS-S) untuk mengukur prokrastinasi akademik. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi <i>Spearman Rank</i> dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil: Sebagian besar responden mengalami <i>academic burnout</i> kategori sedang sebanyak 94 mahasiswa (75,2%). Prokrastinasi akademik paling banyak berada pada kategori tinggi, yaitu 59 mahasiswa (47,2%), diikuti kategori sedang sebanyak 58 mahasiswa (46,4%). Hasil uji <i>Spearman Rank</i> menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara <i>academic burnout</i> dengan prokrastinasi akademik ($p < 0,001$; $r = 0,325$). Kesimpulan: Terdapat hubungan positif dan signifikan antara <i>academic burnout</i> dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas. Mahasiswa dengan tingkat <i>academic burnout</i> yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan pentingnya upaya preventif melalui pengelolaan tuntutan akademik dan penguatan strategi pengelolaan diri mahasiswa.

Corresponding author : Alya Salsabila
Email : alyasalsabila877@gmail.com

PENDAHULUAN

Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang meningkat seiring dengan proses pendidikan di perguruan tinggi.

Peralihan dari jenjang sekolah menengah menuju pendidikan tinggi menuntut individu untuk beradaptasi dengan lingkungan belajar,

tuntutan akademik, serta tanggung jawab yang lebih besar terhadap proses pembelajaran (Nabilla, 2025). Peningkatan beban akademik tersebut dapat disertai dengan kejenuhan, kelelahan, dan menurunnya antusiasme dalam belajar maupun menyelesaikan tugas (Yunalia *et al.*, 2024). Kondisi kelelahan yang berkaitan dengan tuntutan akademik tersebut dikenal sebagai *academic burnout*, yang ditandai oleh kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat paparan tekanan atau tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus (Wahab *et al.*, 2024). Apabila kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik, mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam mempertahankan keterlibatan akademik dan menyelesaikan tugas sesuai dengan tuntutan waktu yang ditetapkan.

Permasalahan tersebut menjadi relevan pada mahasiswa keperawatan karena proses pendidikannya tidak hanya melibatkan pembelajaran teoritis, tetapi juga praktikum, kegiatan praklinik, ujian, dan praktik klinik yang membutuhkan penguasaan pengetahuan sekaligus keterampilan profesional. Kompleksitas tuntutan tersebut dapat meningkatkan beban akademik dan berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan (Putri *et al.*, 2023). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *academic burnout* dapat menjadi permasalahan dalam proses pendidikan mahasiswa keperawatan dan berpotensi mengganggu keterlibatan serta proses pembelajaran mereka (Rahayu *et al.*, 2021).

Selain *academic burnout*, salah satu permasalahan yang berkaitan dengan pengelolaan tuntutan akademik adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas atau aktivitas akademik meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif (Govicar *et al.*, 2024). Pada mahasiswa keperawatan, tuntutan akademik dan keterampilan klinis yang harus dipenuhi secara bersamaan dapat menjadi salah satu konteks yang berkaitan dengan munculnya perilaku prokrastinasi (Komang *et al.*, 2022). Kemampuan manajemen waktu

juga diketahui berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan (Nisa *et al.*, 2019).

Kedua permasalahan tersebut menunjukkan prevalensi yang cukup besar pada mahasiswa. Penelitian Athiutama *et al.* (2023) melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang yakni 71,4%, sedangkan penelitian Jamaluddin *et al.* (2024) menunjukkan bahwa 66,7% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. Di wilayah Jabodetabek, Rosmawati dan Merida (2025) juga melaporkan tingginya *academic burnout* pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* dan prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian dalam lingkungan pendidikan tinggi. Hubungan antara kedua variabel tersebut juga telah dilaporkan pada penelitian sebelumnya. Yunalia *et al.* (2024), misalnya, menemukan adanya hubungan antara *academic burnout* dan *academic procrastination* pada mahasiswa. Penelitian pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara *burnout* dan perilaku prokrastinasi akademik (Putri *et al.*, 2023).

Meskipun hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik telah diteliti, penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa perguruan tinggi umum atau universitas dengan karakteristik populasi yang berbeda. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa pendidikan keperawatan di tingkat akademi masih terbatas. Selain itu, berdasarkan penelusuran peneliti, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperoleh bukti empiris yang lebih kontekstual mengenai hubungan kedua variabel pada mahasiswa di institusi pendidikan keperawatan tersebut.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 7 April 2026 terhadap 10 mahasiswa tingkat I, II, dan III Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

menunjukkan adanya indikasi *academic burnout* dan prokrastinasi akademik. Sebanyak 9 mahasiswa mengaku lebih mudah tersulut emosi ketika menghadapi beberapa tenggat waktu yang berdekatan dan cenderung menunda penyelesaian tugas ketika merasa lelah. Sebanyak 7 mahasiswa mengaku mengalihkan waktu untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, sedangkan 9 mahasiswa menyatakan lebih sering mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan. Selain itu, 9 mahasiswa menyatakan bahwa kelelahan yang dirasakan lebih dominan pada aspek mental dan kognitif, terutama ketika menghadapi beban akademik yang tinggi dan tuntutan praktik di rumah sakit. Temuan awal tersebut memberikan gambaran bahwa kelelahan dalam menghadapi tuntutan akademik dan perilaku penundaan tugas terdapat dalam konteks mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas dan perlu dikaji secara kuantitatif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris pada mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi bagi institusi dalam mengidentifikasi permasalahan akademik mahasiswa serta menjadi dasar dalam pengembangan strategi pendampingan dan upaya preventif terkait *academic burnout* dan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas.

METODE

Desain dan Setting Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Desain ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara *academic burnout* sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen, dengan pengukuran kedua variabel dilakukan pada

CARING : Jurnal Keperawatan Al –Ikhlas

periode yang sama. Penelitian dilaksanakan di Akademi Keperawatan Al-Ikhlas, Cisarua, Bogor. Pengumpulan data dilakukan pada 11–16 Mei 2026.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian terdiri atas seluruh mahasiswa tingkat I–III Akademi Keperawatan Al-Ikhlas yang berjumlah 180 mahasiswa. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 125 responden. Alokasi sampel pada setiap tingkat dilakukan secara *proportionate stratified* untuk mempertahankan proporsi mahasiswa pada masing-masing tingkat pendidikan. Pemilihan responden selanjutnya dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *academic burnout*, sedangkan variabel dependen adalah prokrastinasi akademik. *Academic burnout* diukur menggunakan *School Burnout Inventory* (SBI) versi Bahasa Indonesia yang terdiri atas 9 item pernyataan dengan skala Likert 1–4. Instrumen SBI memiliki reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,831 (Rahman, 2020).

Prokrastinasi akademik diukur menggunakan *Academic Procrastination Scale-Short Form* (APS-S) versi Bahasa Indonesia yang terdiri atas 5 item pernyataan. Instrumen tersebut memiliki reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,86 (Rasyid *et al.*, 2023). Kedua instrumen diberikan kepada responden melalui *Google Forms*.

Skor masing-masing instrumen digunakan untuk mengelompokkan responden berdasarkan kategori tingkat variabel penelitian. *Academic burnout* dikategorikan menjadi rendah (9–17), sedang (18–27), dan tinggi (28–36), sedangkan prokrastinasi akademik dikategorikan menjadi rendah (5–10), sedang (11–15), dan tinggi (16–20).

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Forms*. Sebelum

mengisi kuesioner, responden memperoleh informasi mengenai penelitian dan memberikan *informed consent*. Responden kemudian mengisi data karakteristik dan kedua instrumen penelitian. Data yang terkumpul selanjutnya diperiksa melalui tahap *editing*, *coding*, *data entry*, *cleaning*, dan tabulasi sebelum dilakukan analisis statistik.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi *academic burnout* dan prokrastinasi akademik dalam bentuk frekuensi dan persentase.

Hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Uji ini digunakan untuk menilai arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $p < 0,05$. Nilai koefisien korelasi digunakan untuk menggambarkan arah dan kekuatan hubungan kedua variabel.

Etika Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, meliputi *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, *beneficence*, *non-maleficence*, *justice*, dan *veracity*. Partisipasi responden bersifat sukarela setelah memperoleh informasi mengenai penelitian. Identitas responden tidak dicantumkan dalam pelaporan hasil penelitian dan data yang diperoleh dijaga kerahasiaannya. Pengumpulan data dilakukan secara daring sehingga tidak melibatkan prosedur yang bersifat invasif atau berisiko bagi responden.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 125 mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas tingkat I–III. Karakteristik responden yang disajikan meliputi jenis kelamin dan usia.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	12	9,6
Perempuan	113	90,4
Usia		
18 tahun	10	8
19 tahun	29	23,2
20 tahun	52	41,6
21 tahun	34	27,2

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (113; 90,4%). Berdasarkan usia, proporsi terbesar berada pada kelompok usia 20 tahun (52; 41,6%), diikuti usia 21 tahun (34; 27,2%), 19 tahun (29; 23,2%), dan 18 tahun (10; 8,0%).

Distribusi *Academic Burnout*

Sebagian besar responden berada pada kategori *academic burnout* sedang, yaitu 94 mahasiswa (75,2%). Sebanyak 19 mahasiswa (15,2%) berada pada kategori rendah dan 12 mahasiswa (9,6%) berada pada kategori tinggi. Distribusi tingkat *academic burnout* pada responden disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

Tingkat <i>academic burnout</i>	Rentang skor	n	%
Rendah	9–17	19	15,2
Sedang	18–27	94	75,2
Tinggi	28–36	12	9,6
Total		125	100

Distribusi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik paling banyak ditemukan pada kategori tinggi, yaitu 59 mahasiswa (47,2%), diikuti kategori sedang sebanyak 58 mahasiswa (46,4%) dan kategori rendah sebanyak 8 mahasiswa (6,4%). Distribusi tingkat prokrastinasi akademik pada responden disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

Tingkat prokrastinasi akademik	Rentang skor	n	%
Rendah	5–10	8	6,4
Sedang	11–15	58	46,4
Tinggi	16–20	59	47,2
Total		125	100

Hubungan *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik

Uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik ($p < 0,001$; $r = 0,325$). Hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

<i>Academic burnout</i>	Prokrastinasi			Total n (%)
	Tinggi n (%)	Sedang n (%)	Rendah n (%)	
Tinggi	7 (58,3)	5 (41,7)	0 (0,0)	12 (100,0)
Sedang	50 (53,2)	41 (43,6)	3 (3,2)	94 (100,0)
Rendah	2 (10,5)	12 (63,2)	5 (26,3)	19 (100,0)
Total	59 (47,2)	58 (46,4)	8 (6,4)	125 (100,0)

Koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa peningkatan tingkat *academic burnout* berkaitan dengan peningkatan tingkat prokrastinasi akademik. Besarnya koefisien korelasi (0,325) menunjukkan kekuatan hubungan yang relatif rendah.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20 tahun (41,6%), diikuti usia 21 tahun (27,2%), 19

tahun (23,2%), dan 18 tahun (8,0%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia mahasiswa awal hingga pertengahan masa pendidikan keperawatan. Dominasi usia 20 tahun dapat berkaitan dengan karakteristik lama pendidikan pada jenjang akademi keperawatan, yang memungkinkan mahasiswa yang memasuki pendidikan pada usia sekitar 18 tahun berada pada kelompok usia tersebut selama masa studi.

Temuan mengenai usia yang dominan pada kelompok 20 tahun sejalan dengan penelitian Mahanani & Sarajar (2026) yang juga melaporkan proporsi terbesar responden pada usia 20 tahun. Dari perspektif perkembangan psikososial, mahasiswa pada rentang usia tersebut berada pada periode perkembangan yang ditandai dengan proses pembentukan identitas dan penyesuaian terhadap berbagai tuntutan kehidupan (Diananda, 2019). Dalam konteks pendidikan tinggi, proses tersebut berlangsung bersamaan dengan tuntutan akademik dan pembentukan kompetensi profesional sehingga mahasiswa perlu melakukan penyesuaian terhadap tanggung jawab akademik yang semakin kompleks.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan (90,4%). Proporsi tersebut mencerminkan karakteristik populasi mahasiswa keperawatan di institusi penelitian. Dominasi perempuan dalam pendidikan keperawatan juga ditemukan pada penelitian Yunalia *et al.* (2024), yang menunjukkan proporsi responden perempuan yang tinggi. Karakteristik tersebut dapat dipahami dalam konteks historis dan sosial profesi keperawatan yang sejak lama diasosiasikan dengan aktivitas merawat dan memberikan pelayanan kepada orang lain. Namun, karakteristik jenis kelamin dalam penelitian ini sebaiknya dipandang sebagai gambaran populasi, bukan sebagai bukti bahwa jenis kelamin tertentu menyebabkan *academic burnout* atau prokrastinasi akademik, karena penelitian ini tidak dirancang untuk menguji hubungan tersebut.

Academic Burnout pada Mahasiswa

Sebagian besar responden mengalami *academic burnout* pada kategori sedang, yaitu 94 mahasiswa (75,2%), sedangkan 19 mahasiswa (15,2%) berada pada kategori rendah dan 12 mahasiswa (9,6%) pada kategori tinggi. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mengalami tingkat kelelahan akademik pada tingkat sedang, meskipun proporsi mahasiswa dengan *academic burnout* tinggi relatif lebih kecil.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri *et al.* (2023) pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami burnout pada kategori sedang, yaitu 72,1%. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa lebih dari separuh responden memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. Kesamaan pola tersebut memberikan gambaran bahwa tingkat *burnout* sedang merupakan kondisi yang cukup umum ditemukan dalam populasi mahasiswa keperawatan.

Tingkat *academic burnout* sedang pada penelitian ini dapat dipahami dalam konteks karakteristik pendidikan keperawatan yang menggabungkan tuntutan akademik dan keterampilan praktik. Mahasiswa tidak hanya dituntut memahami materi pembelajaran, tetapi juga mengikuti praktikum, mempersiapkan ujian, dan menjalani kegiatan klinik. Putri *et al.* (2023) juga mengidentifikasi berbagai faktor yang berkaitan dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan. Selain itu, penelitian Nurfaidah dan Kusdiyati (2024) menunjukkan adanya keterkaitan karakteristik individu dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan.

Dalam konteks penelitian ini, tingkat *academic burnout* sedang juga konsisten dengan hasil studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang diwawancarai mengalami kelelahan, khususnya ketika menghadapi beberapa tenggat waktu dan tuntutan praktik secara bersamaan. Meskipun demikian, hasil studi pendahuluan tersebut tidak dapat digunakan untuk menentukan faktor penyebab

academic burnout, tetapi dapat memberikan konteks terhadap temuan kuantitatif penelitian.

Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini paling banyak berada pada kategori tinggi, yaitu 59 mahasiswa (47,2%), diikuti kategori sedang sebanyak 58 mahasiswa (46,4%) dan kategori rendah sebanyak 8 mahasiswa (6,4%). Dengan demikian, hampir seluruh responden berada pada kategori sedang atau tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku penundaan tugas merupakan permasalahan yang cukup menonjol dalam populasi penelitian.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri *et al.* (2023) pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau, yang menemukan bahwa 53,2% responden berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi. Hasil penelitian Nabilla (2025) juga menunjukkan proporsi mahasiswa dengan prokrastinasi akademik tinggi yang relatif besar. Kesamaan temuan tersebut memperkuat gambaran bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang dapat muncul dalam proses pendidikan mahasiswa.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan dapat berkaitan dengan kompleksitas tuntutan pendidikan yang melibatkan tugas akademik dan penguasaan keterampilan klinis. Komang *et al.* (2022) mengemukakan keterkaitan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan, sedangkan Nisa *et al.* (2019) menunjukkan pentingnya manajemen waktu dalam kaitannya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. Dengan demikian, tingginya prokrastinasi yang ditemukan dalam penelitian ini tidak dapat dipandang sebagai konsekuensi dari satu faktor saja.

Hubungan *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik

Temuan utama penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik ($p < 0,001$; $r = 0,325$). Arah korelasi yang positif menunjukkan bahwa responden

dengan tingkat *academic burnout* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Namun, koefisien korelasi sebesar 0,325 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel relatif rendah. Oleh karena itu, *academic burnout* berhubungan dengan prokrastinasi akademik, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan perilaku tersebut.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Yunalia *et al.* (2024) yang menemukan hubungan positif antara *academic burnout* dan *academic procrastination* pada mahasiswa. Penelitian tersebut menggunakan desain korelasional *cross-sectional* dan uji *Spearman Rank*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,212 dan arah hubungan positif. Meskipun koefisien korelasi pada penelitian ini lebih besar, kedua penelitian menunjukkan pola yang sama, yaitu peningkatan *academic burnout* berkaitan dengan peningkatan prokrastinasi akademik.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Putri *et al.* (2023) pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau yang menemukan hubungan bermakna antara burnout dan perilaku prokrastinasi akademik. Pada penelitian tersebut, mayoritas responden mengalami burnout kategori sedang (72,1%) dan prokrastinasi akademik kategori tinggi (53,2%). Kesamaan tersebut penting karena penelitian Putri *et al.* menggunakan populasi mahasiswa keperawatan, sehingga memberikan konteks yang relatif dekat dengan karakteristik responden penelitian ini.

Hubungan positif antara kedua variabel dapat dipahami dari karakteristik perilaku akademik mahasiswa. Ketika mahasiswa mengalami kelelahan yang berkaitan dengan tuntutan akademik, kapasitas untuk mempertahankan keterlibatan dan menyelesaikan tugas dapat menjadi lebih sulit. Penundaan tugas kemudian dapat menjadi salah satu bentuk perilaku yang muncul ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang dirasakan berat. Govicar *et al.* (2024) juga menunjukkan adanya keterkaitan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Namun demikian, besarnya korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa

hubungan tersebut tidak bersifat deterministik. Koefisien $r = 0,325$ menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang mungkin berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Nisa *et al.* (2019), misalnya, menunjukkan pentingnya manajemen waktu, sedangkan faktor lain seperti *self-efficacy*, motivasi belajar, *self-regulated learning*, kecemasan akademik, dan kontrol diri juga dapat menjadi aspek yang relevan sebagaimana dibahas dalam penelitian sebelumnya (Permatasari *et al.*, 2021; Sudrajat *et al.*, 2026). Akan tetapi, karena faktor-faktor tersebut tidak diukur dalam penelitian ini, kontribusinya terhadap prokrastinasi akademik pada responden tidak dapat ditentukan secara empiris dari penelitian ini.

Tabulasi silang memberikan gambaran tambahan mengenai pola hubungan kedua variabel. Pada kelompok *academic burnout* tinggi, sebanyak 7 mahasiswa (58,3%) berada pada kategori prokrastinasi tinggi dan 5 mahasiswa (41,7%) pada kategori sedang, tanpa responden pada kategori prokrastinasi rendah. Pada kelompok *academic burnout* sedang, sebagian besar responden juga berada pada kategori prokrastinasi tinggi (53,2%). Sebaliknya, pada kelompok *academic burnout* rendah, proporsi terbesar berada pada kategori prokrastinasi sedang (63,2%), sedangkan 26,3% berada pada kategori rendah. Pola tersebut mendukung arah korelasi positif yang diperoleh melalui uji *Spearman Rank*.

Meskipun demikian, hasil tersebut tidak dapat diinterpretasikan sebagai bukti bahwa *academic burnout* menyebabkan prokrastinasi akademik. Desain *cross-sectional* hanya memungkinkan identifikasi hubungan antarvariabel pada satu periode pengukuran. Oleh karena itu, kemungkinan adanya hubungan dua arah atau pengaruh faktor lain tidak dapat dikesampingkan. Penelitian longitudinal atau penelitian dengan desain analitik yang lebih kuat diperlukan untuk menjelaskan temporalitas dan mekanisme hubungan kedua variabel.

Implikasi Penelitian

Temuan penelitian memiliki implikasi bagi pengelolaan mahasiswa di lingkungan pendidikan keperawatan. Tingginya proporsi mahasiswa dengan *academic burnout* sedang

dan prokrastinasi akademik tinggi menunjukkan perlunya perhatian terhadap pengelolaan tuntutan akademik sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih berat. Institusi dapat mempertimbangkan penguatan program pendampingan akademik, edukasi manajemen waktu, serta pengembangan strategi pengelolaan diri mahasiswa. Upaya tersebut sebaiknya tidak hanya diarahkan pada mahasiswa yang telah mengalami *academic burnout* tinggi, tetapi juga pada kelompok dengan tingkat sedang sebagai bentuk pencegahan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner secara daring melalui *Google Forms*, sehingga peneliti tidak dapat melakukan pendampingan secara langsung terhadap seluruh responden selama proses pengisian. Kondisi tersebut menyebabkan pengawasan terhadap proses pengisian tidak dapat dilakukan secara penuh dan penelitian bergantung pada kejujuran responden dalam memberikan jawaban.

Kedua, desain *cross-sectional* tidak memungkinkan peneliti menentukan hubungan sebab-akibat atau temporalitas antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik. Ketiga, penelitian hanya melibatkan mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas sehingga generalisasi hasil ke mahasiswa keperawatan pada institusi lain perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan desain longitudinal dan memasukkan faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan prokrastinasi akademik, seperti manajemen waktu, *self-efficacy*, motivasi belajar, dan *self-regulated learning*.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas mengalami *academic burnout* pada kategori sedang (75,2%), sedangkan prokrastinasi akademik paling banyak berada pada kategori tinggi (47,2%). Terdapat hubungan positif dan signifikan

CARING : Jurnal Keperawatan Al –Ikhlas

antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik ($p < 0,001$; $r = 0,325$), yang menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Kekuatan hubungan yang relatif rendah menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik kemungkinan juga berkaitan dengan faktor lain di luar *academic burnout*. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi institusi untuk memperkuat upaya preventif dan pendampingan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik serta perilaku penundaan tugas.

REFERENSI

- Arista, S. N., Burhan, A., & Handayani, R. N. (2025). Studi deskriptif burnout pada mahasiswa keperawatan anestesiologi di Universitas Harapan Bangsa. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 10(1). <https://doi.org/10.51933/health.v10i1.1698>
- Athiutama, A., Febriani, I., Erman, I., Yanti, L., & Sari, F. (2023). Tingkat kejadian burnout pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang*, 12(3).
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Govicar, D. Y. A., Purwaningrum, E. K., & Umaroh, S. K. (2024). The influence of academic burnout on academic procrastination among students. *KnE Social Sciences*, 2024(ICoPsy), 133–143. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i30.17513>
- Gunawan, G. F., & Pandjaitan, L. N. (2024). Hubungan prokrastinasi akademik dan academic burnout pada mahasiswa. *CALYPTRA: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 12(2).
- Jamaluddin, M., Kafrawi, F., & Hidayat, G. S. (2024). Penggunaan konseling kelompok melalui teknik reinforcement positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Orda Jawa Barat. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1, 394–397. <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/arti cle/view/618>
- Komang, N. T. A., Manangkot, M. V., & Rahajeng, I. M. (2022). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(1), 109. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p14>

- Narita Kristi Adya Mahanani, & Dewita Karema Sarajar. (2026). Hubungan Antara Keterlibatan Orangtua dan Krisis Identitas Pada Remaja Akhir di Jawa Tengah . *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(2), 1598–1613. <https://doi.org/10.61104/alz.v4i2.4520>
- Kusnadi, R., & Aulia, N. (2025). Kecemasan dan gangguan tidur meningkatkan risiko burnout akademik pada mahasiswa keperawatan. *Caring: Jurnal Keperawatan Al-Ikhlâs*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.70800/JCKK.V2i1.142>
- Maulana, A., & Syakarofath, N. A. (2025). Peran academic burnout terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Kota Malang. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 21–34. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4593>
- Nabilla, F. (2025). *Hubungan antara academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik Akademi Teknologi Industri (ATI) [Informasi judul lengkap tidak tersedia]*. Repository UIN Mahmud Yunus Batusangkar. <https://repo.uinmybatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/31799>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Nurfaidah, N., & Kusdiyati, S. (2024). Hubungan tipe kepribadian dengan academic burnout pada mahasiswa keperawatan di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 653–658. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10383>
- Oktia, V. (2022). Pengaruh academic burnout dan academic engagement terhadap school well-being santri pesantren. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 1(3), 89–94. <https://doi.org/10.47679/202213>
- Permatasari, N., Anwar, S. R., & Rustham, A. T. P. (2021). The relationship between perceived emotional intelligence and late adolescent autonomy. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 1(2), 73–84. <https://doi.org/10.52970/grsse.v1i2.93>
- Putri, K. P. D., Nauli, F. A., & Aziz, A. R. (2023). Hubungan burnout terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 164–177. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.896>
- Putri, T. H., Masitoh, Z., & Khalid, F. (2023). Faktor yang mempengaruhi academic burnout pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 379–386. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.379-386>
- Rahayu, N. L. N., Wati, N. M. N., Dewi, N. L. P. T., & Subhaktiyasa, P. G. (2021). Pengaruh Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) terhadap academic burnout syndrome pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(2), 100. <https://doi.org/10.32419/jppni.v6i2.215>
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85–93. <https://doi.org/10.21831/jpipip.v13i2.32579>
- Rasyid, A. F., Putra, A., Wangsya, D., Aryanti, D., & Putri, D. (2023). Indonesian adaptation of Academic Procrastination-Short Form (APS-S): Validity and reliability. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(1), 25–34. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76717>
- Rosmawati, R., & Merida, S. C. (2025). Academic burnout pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Esa Unggul. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 16927–16933.
- Sudrajat, D. A., Kumala, F., Alghifari, A., & Saputra, A. (2026). Penguatan self-management sebagai strategi preventif prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan STIKep PPNI Jawa. *Jurnal Abdimas Sains*.
- Sundari, S. (2025). *Hubungan academic burnout dan family support dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. Repository UIN Raden Intan Lampung. <https://repository.radenintan.ac.id/38098/>
- Yunalia, E. M., Suharto, I. P. S., Samudera, W. S., & Radiah, S. (2024). Hubungan academic burnout dengan academic procrastination pada mahasiswa. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 343–353. <https://doi.org/10.33992/jgk.v16i2.3084>