



HUBUNGAN ACADEMIC BURNOUT DENGAN ACADEMIC PROCRASTINATION PADA MAHASISWA

Endang Mei Yunalia¹, Idola Perdana Sulistyoning Suharto², Wahyu Sukma Samudera³, Siti Radiah⁴
^{1,2,3,4} Universitas Kadiri
Kediri, Indonesia

e-mail: endang.mei@unik-kediri.ac.id¹, idolaperdana@unik-kediri.ac.id²,
wahyusukma@unik-kediri.ac.id³, siti.radiiah@gmail.com⁴

Abstrak

Tingginya beban mahasiswa selama perkuliahan biasanya akan diikuti dengan rasa jenuh dan kurangnya antusiasme dalam belajar ataupun dalam menyelesaikan tugas. Rasa jenuh yang dirasakan oleh mahasiswa ini disebut *academic burnout*. *Academic burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa ini akhirnya dapat menyebabkan terjadinya penundaan dalam menyelesaikan tugas dalam perkuliahan yang disebut dengan *academic procrastination*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa di salah satu perguruan tinggi dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 139 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah responden dengan tingkat *academic burnout* sedang memiliki *academic procrastination* sedang yaitu sebanyak 52 responden (37,4%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan nilai *p* yaitu 0,012 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa. Kekuatan hubungan antara *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa bersifat sangat lemah, dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi 0,212 dengan arah hubungan positif yaitu semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka tingkat *academic procrastination* juga akan semakin meningkat. Mahasiswa hendaknya dapat mengembangkan kemampuan dalam manajemen waktu untuk menyelesaikan tugas perkuliahan untuk mencegah terjadinya *academic burnout* dan *academic procrastination*.

Kata kunci: *academic burnout*, *academic procrastination*, mahasiswa

Abstract

The high burden of students during lectures will usually be followed by a feeling of boredom and a lack of enthusiasm in learning or in completing assignments. This feeling felt by students is called *academic burnout*. *Academic burnout* that is felt by students can eventually lead to delays in completing assignments in

Penulis korespondensi:

Endang Mei Yunalia

Universitas Kadiri

Email:

endang.mei@unik-kediri.ac.id

lectures which is called academic procrastination. The purpose of this study is to examine the correlation between academic burnout and academic procrastination in college students. This research is a correlational analytic study with a cross sectional approach. The population in this study were students at one of the universities with a total research sample of 139 respondents who were selected using total sampling techniques. The results showed that almost half of the respondents with moderate academic burnout level had moderate academic procrastination, namely as many as 52 respondents (37,4%). Based on the results of statistical tests using the Spearman Rank test, the p value was 0,012, which means there is a relationship between academic burnout and academic procrastination in students. The strength of the relationship between academic burnout and academic procrastination in students is very weak, as evidenced by the correlation coefficient value of 0,212 with a positive relationship direction, namely the higher the level of academic burnout, the level of academic procrastination will also increase. Students should develop time management skills to complete course assignments. This is necessary to prevent academic burnout and academic procrastination.

Keywords: *Academic burnout, academic procrastination, student*

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa disebutkan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya⁽¹⁾. Masalah kesehatan mental dapat terjadi pada siapapun, termasuk pada mahasiswa. Berdasarkan rentang respon usia, menurut WHO, mahasiswa masuk dalam rentang usia remaja⁽²⁾. Jumlah permasalahan belajar pada mahasiswa cenderung meningkat dari tahun ke tahun terutama pada aspek kondisi diri dan ketrampilan belajar dengan berbagai dampak yang mengikuti mulai dari ansietas, stress, harga diri rendah hingga depresi⁽³⁾.

Mahasiswa memiliki beban belajar yang akan bertambah seiring dengan berjalannya waktu. Beban belajar yang bertambah biasanya akan diikuti dengan rasa jenuh dan kurangnya antusiasme dalam belajar ataupun dalam menyelesaikan tugas. Rasa jenuh dan kurangnya antusiasme belajar yang dirasakan oleh

mahasiswa akan berakibat pada penundaan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh pengajar/dosen atau yang disebut dengan prokrastinasi akademik⁽⁴⁾.

Berdasarkan data penelitian terdahulu di Eropa, sebanyak 1.702 mahasiswa keperawatan mengalami *academic burnout* atau kejenuhan secara emosional dalam mengikuti perkuliahan, dimana pada akhirnya mahasiswa melakukan penundaan mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik⁽⁵⁾. Sebuah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki tingkat *academic burnout* sangat rendah sebesar 8,4%, kategori rendah sebesar 25,1%, kategori sedang sebesar 33,5%, kategori tinggi sebesar 27,4%, kategori sangat tinggi sebesar 5,6%. Sehingga sebagian besar mahasiswa mengalami *academic burnout* kategori sedang⁽⁶⁾. Penelitian terdahulu di Jawa Timur kepada 500 mahasiswa di Universitas terakreditasi A di Surabaya telah menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yaitu sebesar 73% mahasiswa melakukan penundaan pengerjaan tugas atau yang disebut dengan prokrastinasi akademik⁽⁷⁾.

Menurut survei pendahuluan yang dilaksanakan pada 15 mahasiswa diperoleh hasil bahwa terdapat 9 mahasiswa (60%) yang melakukan penundaan penyelesaian tugas dan ada 6 (40%) mahasiswa lainnya tidak melakukan penundaan penyelesaian tugas. Hal tersebut menunjukkan tingginya kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Tingginya kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa menjadikan penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Hubungan *Academic Burnout* dan *Academic Procrastination* pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian analitik korelasi, dengan menggunakan desain pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa di perguruan tinggi X, yang dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling* dan diperoleh jumlah sampel sejumlah 139 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Academic Burnout* untuk mengukur *academic burnout* yang terdiri dari 21 item pertanyaan

yang sudah teruji validitasnya. Hasil uji reliabilitas instrumen yang diolah berdasarkan penilaian *cronbach's alpha* terbukti reliabel dengan nilai reliabilitas sebesar nilai sebesar 0,90 yang artinya termasuk dalam kriteria reliabel⁽⁸⁾. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik yang terdiri dari 17 item pertanyaan yang sudah valid dan reliable, dengan nilai reliabilitas 0,93.

Proses pelaksanaan penelitian dilakukan setelah peneliti mendapatkan persetujuan etika penelitian (*ethical clearance*) dari komisi etik penelitian Universitas Kadiri. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli-September 2022. Peneliti memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian kepada calon responden. Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti memberikan *informed consent* dan selanjutnya membagikan kuesioner untuk mengukur tingkat *academic burnout* dan tingkat prokrastinasi akademik kepada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang akan disajikan meliputi data karakteristik responden, *academic burnout*, dan *academic procrastination*

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki – laki	48	34,5
	Perempuan	91	65,5
Usia	18-21 tahun	82	59
	22-26 tahun	57	41
Tempat tinggal	Kost	96	69,1
	Bersama orangtua	43	30,9
Total		139	100

Responden dalam penelitian ini berjumlah 139 responden yang terdiri dari hampir setengah responden berjenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 48 responden (34,5%) dan sebagian besar responden sebanyak 91 responden (65,5%) berjenis kelamin perempuan. Rentang usia responden sebagian besar pada usia 18-21 tahun yaitu sejumlah 82 responden (59%), sedangkan hampir setengahnya berada pada rentang usia 22-26 tahun yaitu sebanyak 57 responden (41%). Berdasarkan tempat tinggal, sebagian besar responden tinggal di kost yaitu

sebanyak 96 responden (69,1) dan hampir setengahnya yaitu sebanyak 43 responden (30,9).

Tabel 2. Tingkat *Academic Burnout* pada Mahasiswa

No.	<i>Academic Burnout</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	<i>Academic Burnout</i> tinggi	35	25,2
2.	<i>Academic Burnout</i> sedang	64	46
3.	<i>Academic Burnout</i> rendah	40	28,8
Total		139	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data bahwa hampir setengah responden yaitu sejumlah 64 responden (46%) memiliki tingkat *academic burnout* sedang, sedangkan hampir setengah responden yaitu sejumlah 40 responden (28,8%) memiliki tingkat *academic burnout* rendah dan sebagian kecil reponden sebanyak 35 responden (25,2%) memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi.

Tabel 3. Tingkat *Academic Procrastination* pada Mahasiswa

No.	<i>Academic Procrastination</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	<i>Academic Procrastination</i> tinggi	1	0,7
2.	<i>Academic Procrastination</i> sedang	107	77
3.	<i>Academic Procrastination</i> rendah	31	22,3
Total		139	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data bahwa hampir seluruh responden yaitu sebanyak 107 responden (77%) memiliki tingkat *academic procrastination* sedang, sebagian kecil responden sebanyak 31 responden (22,3%) memiliki tingkat *academic procrastination* rendah dan 1 responden (0,7%) memiliki tingkat *academic procrastination* tinggi.

Tabel 4. Hubungan *Academic Burnout* dengan *Academic Procrastination* pada Mahasiswa

No	<i>Academic Burnout</i>	<i>Academic Procrastination</i>						Jumlah	
		Tinggi		Sedang		Rendah			
		f	%	f	%	f	%	f	%
1.	<i>Academic burnout</i> tinggi	0	0	31	22,3	4	2,9	35	25,2
2.	<i>Academic burnout</i> sedang	0	0	52	37,4	12	8,6	64	41
3.	<i>Academic burnout</i> rendah	1	0,7	24	17,2	15	10,8	40	28,8
Jumlah		1	0,7	107	76,9	31	22,3	139	100
<i>Correlation Coefficient</i>		<i>Sig. (2-tailed) = 0,012</i>						$\alpha = 0,05$	

$$=0,212$$

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa hampir setengah responden dengan tingkat *Academic Burnout* sedang memiliki *Academic Procrastination* sedang yaitu sebanyak 52 responden (37,4%). Hasil uji statistik hubungan *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* didapatkan *p-value* = 0,012 yang artinya terdapat korelasi *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh yaitu 0,212 yang bermakna hubungan *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa memiliki korelasi yang sangat lemah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden yaitu sejumlah 64 responden (46%) memiliki tingkat *academic burnout* sedang, sedangkan hampir setengah responden yaitu sejumlah 40 responden (28,8%) memiliki tingkat *academic burnout* rendah dan sebagian kecil responden sebanyak 35 responden (25,2%) memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi. *Academic burnout* adalah perasaan subyektif tentang keadaan psikologis yang ditandai dengan kelelahan, kehilangan energi, leleha secara emosional dan fisik yang disebabkan oleh stress akibat belajar atau studi⁽⁹⁾. *Academic burnout* merupakan salah satu bagian dari perkembangan diri seperti menyesuaikan diri dengan tatanan sosial baru. Mendapatkan peran dan tanggungjawab baru sebagai mahasiswa, mempunyai beban belajar dan konsep-konsep pendidikan yang berbeda dengan masa sekolah sebelumnya, kegiatan atau beban akademik yang tinggi, ketidakmampuan dalam manajemen waktu, harapan dan tantangan terhadap pencapaian akademik⁽¹⁰⁾.

Kelelahan emosional juga merupakan dimensi dari bagian *academic burnout*. Kelelahan secara emosional dan depersonalisasi berkaitan dengan beban yang dirasakan oleh mahasiswa dimana kelelahan secara emosional dapat menyebabkan terjadinya *burnout* pada mahasiswa⁽¹¹⁾. *Academic burnout* dapat terjadinya karena tingginya tuntutan belajar atau karena adanya keyakinan serta sikap negative mahasiswa atas tuntutan yang dirasakan⁽¹²⁾. *Academic burnout* ini

mengacu terhadap kejadian stress yang dialami oleh mahasiswa yang dapat menyebabkan penurunan motivasi dalam melaksanakan tugas akademik serta penurunan prestasi⁽¹³⁾.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hampir setengah responden yaitu sejumlah 64 responden (46%) memiliki tingkat *academic burnout* sedang. Dari 64 responden tersebut sebagian besar responden memiliki tingkat *academic burnout* sedang adalah responden perempuan. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa jenis kelamin berkaitan dengan tingkat *academic burnout*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa jenis kelamin memiliki kontribusi terhadap terjadinya *academic burnout*. Penelitian tersebut menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami burnout dibanding laki-laki⁽¹¹⁾. Hasil penelitian yang lain memaparkan hasil yang berbeda, yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dengan perempuan terhadap kejadian *academic burnout*⁽¹⁴⁾.

Hasil penelitian tentang tingkat *academic procrastination* menunjukkan bahwa hampir seluruh responden yaitu sebanyak 107 responden (77%) memiliki tingkat *academic procrastination* sedang, sebagian kecil responden sebanyak 31 responden (22,3%) memiliki tingkat *academic procrastination* rendah dan 1 responden (0,7%) memiliki tingkat *academic procrastination* tinggi. *Academic procrastination* adalah perilaku menunda suatu kegiatan atau pekerjaan hingga waktu berikutnya, dan mengganti dengan kegiatan lain meskipun tingkat urgensinya lebih rendah⁽¹⁵⁾. Beberapa indikator *academic procrastination* yaitu adanya penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, terambat dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan antara perencanaan dengan aktivitas aktual dalam mengerjakan tugas, menganggap bahwa melakukan aktivitas lain lebih menarik dan menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas⁽¹⁶⁾. Beberapa hal yang biasanya dirasakan oleh orang yang melakukan penundaan tugas yaitu munculnya tekanan emosional atau emotional distress. Hal tersebut merupakan salah satu konsekuensi negatif yang dapat menimbulkan terjadinya kecemasan. Selain itu, orang yang menunda tugas atau pekerjaan biasanya disebabkan karena memiliki perasaan ragu atau takut gagal sehingga merasa

bahwa mereka tidak mampu untuk melakukan sesuatu, sehingga mereka cenderung memilih untuk menunda tugas atau pekerjaan⁽¹⁵⁾.

Academic procrastination juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah faktor lingkungan. Prokrastinasi akan cenderung lebih mudah dilakukan jika seseorang berada pada lingkungan yang rendah pengawasan⁽¹⁷⁾. Salah satu contoh lingkungan yang memungkinkan kurangnya pengawasan adalah di lingkungan kost. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa , sebagian besar responden tinggal di kost yaitu sebanyak 96 responden (69,1). Dari 96 reponden yang bertempat tinggal di kost sebagian responden mengalami *academic procrastination* tingkat sedang. Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menerangkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *academic procrastination* yang signifikan pada pelajar yang tinggal di rumah rumah bersama orang tua dengan pelajar yang bertempat tinggal di kos, karena masih banyak faktor lain yang mempengaruhi *academic procrastination* pada pelajar selain faktor lingkungan yang tanpa pengawasan, faktor rasa tanggung jawab, pengaruh teman sebaya, kemampuan pelajar dalam memilih aktivitas atau kegiatan prioritas dan jumlah tugas yang diterima oleh pelajar⁽¹⁸⁾.

Hasil uji statistik data penlitian menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* didapatkan $p\text{-value} = 0,012$ yang artinya terdapat korelasi *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh yaitu 0,212 yang bermakna hubungan *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa memiliki korelasi yang sangat lemah, dimana semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka tingkat *academic procrastination* juga semakin tinggi. Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian lain yang menyebutkan bahwa ada hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan penyusunan skripsi, dimana hubungan kedua variable tersebut sangat kuat⁽¹⁸⁾. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan mempersepsikan bahwa mereka memiliki beban atau tekanan yang berat dan berlebih yang pada akhirnya menimbulkan terjadinya berkurangnya energi atau adanya rasa lelah fisik, mental dan

emosional. Jika kondisi tersebut dirasakan secara terus menerus atau berulang – ulang, energy dan semangat dalam mengerjakan tugas yang awalnya besar akan semakin berkurang sehingga kemauan seseorang untuk mengerjakan tugas akan semakin berkurang sehingga terjadilah penundaan⁽¹⁹⁾.

Usaha individu dalam melaksanakan tugas atau pekerjaan pasti didasari dengan ada motif yang dapat melahirkan motivasi dan menumbuhkan harapan. Ketika individu tidak mendapatkan umpan balik sesuai dengan harapan yang dimiliki maka individu dapat berada pada kondisi kelelahan atau frustasi yang dikenal dengan *burnout*. Ketika mengalami *urnout*, individu cenderung akan memilih untuk melakukan tindakan yang dianggap dapat memenuhi harapan atau yang dapat menumbuhkan rasa nyaman⁽²⁰⁾.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 139 responden didapatkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa $p\text{-value}=0,012$. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh yaitu 0,212 yang bermakna hubungan *academic burnout* dengan *academic procrastination* pada mahasiswa memiliki korelasi yang sangat lemah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri dan semua pihak yang memberikan dukungan dalam pengumpulan data penelitian ini.

ETHICAL CLEARENCE

Persetujuan etika penelitian (ethical clearance) ini diperoleh dari komisi etik penelitian Universitas Kadiri dengan nomor surat No.76/EC/KEPK-UNIK/5/2023.

DAFTAR RUJUKAN

1. UU-RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa. 2014.
2. The United Nations. Definition Of Youth For Futther Reading. 2018 p. 2007–9.
3. Kountul YPD, Kolibu FK, Korompis GEC. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. J KESMAS. 2018;7(5):1–7.
4. Sagita DD, Meilyawati V. Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid -19. J Nusantara Res. 2021;8(2):16.
5. Orpina S, Prahara SA. Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. Indones J Educ Couns. 2019;3(2):119–30.
6. Wasito AA, Hery NY. Pengaruh Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment. 2021;1(1):112.
7. Suhadianto, Meiyuntariningsih T, Ananta A. Combinative Class Management to Reduce Student Academic Procrastination during the Covid-19 Pandemic. Int Semin Multicult Psychol (ISMP 1st). 2020;262–70.
8. Azahra JS. Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Coping Strss Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. 2017
9. Lianawati A. Analisis Deskriptif Burnout Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. Edukatif J Ilmu Pendidik. 2022;4(2):1678–85.
10. Agustiniingsih N. Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery). 2019;6(2):241–50.
11. Pérez F, Caro P, Valenzuela B, Ortiz J, Narvaez J. Association of Burnout with Stress, Coping Strategies and vocational satisfaction in Chilean clinical Dental students. J Oral Res. 2016;5(8):320–7.
12. Sigit N. Hubungan Antara Distres Menghadapi Skripsi dan Burnout Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa. Vol. 8, Universitas Sanata Dharma. 2019.
13. Yusoff RM, Khan F. Stress and Burnout in the Higher Education Sector in Pakistan: A Systematic Review of Literature. Res J Recent Sci. 2013;2(11):90–8.
14. Arlinkasari F, Akmal SZ. Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. Humanit (Jurnal Psikologi). 2017;1(2):81.
15. Wicaksono L. Prokrastinasi akademik mahasiswa. J Pembelajaran Prospektif [Internet]. 2017;2(2):67–73. Available from: www.luhurwicaksono@yahoo.com
16. Khoiri MH, Suryanto, Suroso. Model Prokrastinasi Akademik Siswa SMP di Masa Pandemi [Internet]. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2021 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY. 2021.

- Available from:
<https://www.ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/111>
17. Hidayat HN. Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Berdomisili di Kos dan di Pondok Pesantren. Universitas Islam Negeri Walisongo. 2019.
 18. Nurlina, Umari Tri, Yakub E. Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI yang Tinggal di Kos dengan yang Tinggal di Rumah Pada SMK Abrurrah Pekanbaru. J pendidikan dan Konseling [Internet]. 2022;4(2):365–71. Available from:
<http://202.4.186.66/seurune/article/view/22108>
 19. Salgado S, Au-Yong-oliveira M. Student burnout: A case study about a portuguese public university. Educ Sci. 2021;11(1):1–35.
 20. Wells S, Black KJ, Bremmer C, Melhorn E, Zelin AI. College students' perceptions of anticipated career burnout. J Am Coll Heal [Internet]. 2021;0(0):1–9. Available from:
<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909045>

1.