

## Hubungan Antara Burnout dengan Academic Procrastination pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahap Akademik

**Cornelia Kartika Matthew<sup>1</sup>, Yoanita Widjaja<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

<sup>2</sup> Bagian Magister Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: [cornelia.405190108@stu.untar.ac.id](mailto:cornelia.405190108@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [djank3@gmail.com](mailto:djank3@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Burnout merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan keadaan kelelahan fisik dan mental, meningkatnya perasaan negatif atau sinisme, berkurangnya efektivitas dalam melakukan sesuatu dan sering beranggapan bahwa dirinya tidak kompeten. Mahasiswa yang mengalami burnout dan jenuh terhadap suatu proses pembelajaran lebih rentan untuk melakukan prokrastinasi akademik atau menunda tugas yang diberikan oleh dosen. Banyak mahasiswa yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, sehingga tugas yang seharusnya dikerjakan lebih awal tidak selesai dikerjakan dan semakin banyak tugas yang menumpuk. Ini dapat membuat mahasiswa menjadi semakin tertekan dan dapat menyebabkan burnout. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik. Penelitian ini menggunakan studi cross sectional dan dilakukan pada 182 mahasiswa FK UNTAR tahap akademik. Pengumpulan data menggunakan kuesioner secara daring dan data dianalisis menggunakan uji statistic analysis of variance (ANOVA). Mahasiswa mengalami burnout ringan 4 (2,2%), burnout sedang 173 (95,1%), burnout berat 5 (2,7%), dan mean pada prokrastinasi akademik 25,43. Temuan ini secara statistic didapatkan p-value sebesar 0,499 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik.

**Kata Kunci:** Burnout, Prokrastinasi Akademik, Depresi, Mahasiswa Kedokteran

### Abstract

Burnout is a condition characterized by physical and mental fatigue, increased negative feelings or cynicism, reduced effectiveness in doing things and often assumes that they are incompetent for doing something. Students with burnout and are bored of learning, are more prone to doing academic procrastination or delaying assignments given by lecturers. Many students procrastinate their assignments, so the assignments that should be done earlier, was not completed and more assignments are piled up. This condition will make students even more depressed and can lead to burnout. This study aims to determine the relationship between burnout and academic procrastination in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University in the academic stage. This study used a cross sectional study and was conducted on 182 students of FK UNTAR in the academic stage. The data was collected using an online questionnaire and the data was analyzed using the statistical analysis of variance (ANOVA) test. Students experienced mild burnout 4 (2.2%), moderate burnout 173 (95.1%), severe burnout 5 (2.7%), and mean academic procrastination 25.43. This finding is not statistically related to a p-value of 0.499. There is no relationship between burnout and academic procrastination in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University in the academic stage.

**Keywords :** Burnout, Academic Procrastination, Depression, Medical Students

## PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran memiliki jadwal yang padat dan banyak kompetensi yang harus dikuasai antara lain kognitif, keterampilan, dan afektif. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan fisik dan psikologis, sehingga membuat mahasiswa kedokteran lebih rentan terhadap burnout dari pada mahasiswa fakultas lainnya. Banyaknya kompetensi yang harus dikuasai, jadwal yang padat, tekanan psikologis yang berat, membuat mahasiswa sering kali melakukan penundaan aktivitas belajarnya. Hal ini mengakibatkan pembelajaran yang seharusnya tercapai, tidak terlaksana dengan baik dan kompetensi yang harus dikuasai tidak tercapai maksimal.

Burnout merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan keadaan kelelahan fisik dan mental, meningkatnya perasaan negatif atau sinisme, berkurangnya efektivitas dalam melakukan sesuatu dan sering beranggapan bahwa dirinya tidak kompeten. Stres yang berkepanjangan selama pendidikan kedokteran dapat menyebabkan burnout, yang pada akhirnya menyebabkan hilangnya motivasi dan penurunan dalam pencapaian prestasi dikarenakan perasaan yang menganggap dirinya tidak kompeten. Aspek yang menggambarkan pengertian dari burnout yaitu exhaustion (kelelahan), sinisme (depersonalisasi), dan penurunan prestasi akademik. Kelelahan fisik dan mental dapat disebabkan karena kegiatan dalam proses pembelajaran. Sedangkan sinisme dapat disebabkan karena hilangnya motivasi, sering berfikir ataupun berespon negatif pada suatu pekerjaan, dan adanya tindakan yang tidak profesional dan kompeten dalam mengerjakan pekerjaan, sehingga mengalami penurunan dalam prestasi akademik.

Dari hasil data penelitian yang melibatkan 17.431 mahasiswa kedokteran, 8060 di antaranya mengalami burnout (46,2%). Dari data tersebut menunjukkan prevalensi untuk kelelahan sebesar 40,8%, untuk depersonalisasi sebesar 35,1%, dan untuk penurunan dalam pencapaian prestasi akademik sebesar 27,4%. Penelitian lainnya menunjukkan prevalensi burnout pada mahasiswa kedokteran sekitar 49% di Amerika Serikat, 61% di Australia, dan 65,9% di Kathmandu Nepal. Dari data tersebut diketahui bahwa banyak mahasiswa kedokteran yang mengalami burnout. Burnout dapat mempengaruhi beberapa faktor, salah satunya yaitu prestasi akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat burnout yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah.

Dalam proses belajar pada mahasiswa tidak bisa lepas dari suatu kebiasaan seperti menunda belajar ataupun mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dan mengalami kejenuhan dalam belajar. Mahasiswa yang mengalami burnout dan jenuh terhadap suatu proses pembelajaran lebih rentan untuk melakukan prokrastinasi akademik atau menunda tugas yang diberikan oleh dosen. Prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan individu untuk menunda menyelesaikan suatu tugas yang harus dikerjakan dan lebih memilih untuk mengerjakan suatu aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan. Prokrastinasi akademik dapat merugikan bagi mahasiswa kedokteran, karena dapat mengganggu, menghambat dan menurunkan prestasi akademik pada mahasiswa. Selain mempengaruhi prestasi akademik, prokrastinasi akademik juga mempengaruhi gaya hidup. Dampak negatif dari prokrastinasi akademik adalah kecemasan yang berlebihan, stres yang berlebihan, dan prestasi akademik yang rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Tarumanagara menunjukkan hasil data penelitian untuk prevalensi prokrastinasi akademik adalah 45,3% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian lain mengenai prokrastinasi akademik yang melibatkan 317 mahasiswa kedokteran di Shiraz University of Medical Sciences menunjukkan bahwa 29,25% mahasiswa mengalami tingkat prokrastinasi kategori 'berat' dan 47,9% mahasiswa mengalami tingkat prokrastinasi kategori 'sedang'. Dan adanya korelasi negatif antara perilaku prokrastinasi dan prestasi akademik.

Mahasiswa yang mengalami tingkat prokrastinasi kategori 'sedang' adalah mahasiswa yang cenderung melakukan aktivitas yang mereka suka (seperti bermain game, berjalan bersama teman,

menonton TV) dan mengabaikan tugas yang seharusnya dikerjakan, hal ini dapat menyebabkan banyak masalah bagi mahasiswa. Prokrastinasi dapat mengganggu kehidupan sehari-hari karena seringnya melakukan penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan suatu tugas. Prokrastinasi juga dapat mengakibatkan sulitnya berfokus dalam suatu pekerjaan yang akan dilakukan, sehingga akan mempengaruhi kualitas kerja di bidang lainnya. Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari diri mahasiswa maupun dari lingkungannya, seperti banyaknya tugas dan tingkat kesulitan yang tinggi, lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, stres dalam belajar, mengalami kelelahan fisik maupun mental (burnout).

Hasil penelitian pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Pamukkale University Turkey menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara burnout dan prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian ini mengartikan bahwa kelelahan, sinisme, dan penurunan prestasi akademik dari dimensi burnout ada hubungannya dengan prokrastinasi akademik. Pada penelitian yang dilakukan di SMA Dharma Patra Pangkalan Berandan menunjukkan bahwa terdapat hubungan student burnout dengan prokrastinasi akademik.

Banyak mahasiswa yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, sehingga tugas yang seharusnya dikerjakan lebih awal tidak selesai dikerjakan dan semakin banyak tugas yang menumpuk. Ini dapat membuat mahasiswa menjadi semakin tertekan dan dapat menyebabkan burnout. Prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi kualitas kerja dan salah satu hal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah burnout. Oleh karena, itu peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui hubungan antara burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain potong lintang (cross sectional). Penelitian ini akan meneliti hubungan antara burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara pada Desember 2021 sampai Maret 2022. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan cluster random sampling. Pada teknik pengambilan sampel ini, mahasiswa akan dipilih secara acak menggunakan aplikasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan terhadap 182 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik yang sedang mengikuti blok Biomedik 3, blok Muskuloskeletal, dan blok Urogenital.

Tabel 1 Karakteristik Responden	
Variabel	Jumlah Mahasiswa (%) N = 182
<b>Jenis Kelamin</b>	
Laki-laki	60 (100%)
Perempuan	122 (100%)
<b>Blok Pembelajaran</b>	
Biomedik 3	62 (34,1%)
Muskuloskeletal	58 (31,9%)
Urogenital	62 (34.1%)

Hasil pengolahan data 182 responden menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 122 orang (67%).

**Tabel 2 Tingkat Burnout Responden**

<b>Tingkat <i>Burnout</i></b>	<b>Jumlah (%) N = 182</b>
<i>Burnout</i> ringan	4 (2,2%)
<i>Burnout</i> sedang	173 (95,1%)
<i>Burnout</i> berat	5 (2,7%)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 173 (95,1%) responden mayoritas mengalami burnout sedang.

**Tabel 3 Angka Kejadian Burnout Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b><i>Burnout</i></b>			<b>Total</b>
	<b>Ringan</b>	<b>Sedang</b>	<b>Berat</b>	
Laki-laki	2 (3,3%)	56 (93,3%)	2 (3,3%)	60 (100%)
Perempuan	2 (1,6%)	117 (95,9%)	3 (2,5%)	122 (100%)
<b>Total</b>	<b>4 (2,2%)</b>	<b>173 (95,1%)</b>	<b>5 (2,7%)</b>	<b>182 (100%)</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik pada laki-laki maupun perempuan, paling sering mengalami burnout sedang, yaitu sebanyak 177 (95,9%) responden perempuan dan 56 (93,3%) responden laki-laki.

**Tabel 4 Angka Kejadian Burnout Berdasarkan Blok Pembelajaran**

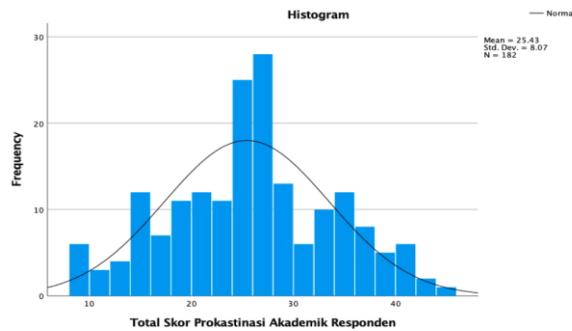
<b>Angkatan</b>	<b><i>Burnout</i></b>			<b>Total</b>
	<b>Ringan</b>	<b>Sedang</b>	<b>Berat</b>	
Biomedik 3	1 (1,6%)	58 (93,5%)	3 (4,8%)	62 (100%)
Muskuloskeletal	2 (3,4%)	54 (93,1%)	2 (3,4%)	58 (100%)
Urogenital	1 (1,6%)	61 (98,4%)	0 (0%)	62 (100%)
<b>Total</b>	<b>4 (2,2%)</b>	<b>173 (95,1%)</b>	<b>5 (2,7%)</b>	<b>182 (100%)</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada blok pembelajaran, paling sering mengalami burnout sedang, yaitu sebanyak 58 (93,5%) responden pada blok biomedik 3, 54 (93,1%) responden pada blok muskuloskeletal, dan 61 (98,4%) responden pada blok urogenital.

**Tabel 5 Normalitas Data *Academic Procrastination***

<b>Variabel</b>	<b>Statistic</b>	<b>Std.Error</b>	<b>Sig.</b>
Skewness	0,019	0,180	
Kurtosis	-0,435	0,358	
Kolmogorov Smirnov			0,058

Distribusi data normal jika nilai skewness dan kurtosis antara -2 hingga +2. Dari hasil nilai yang didapatkan bahwa skewness dan kurtosis menunjukkan sebaran data normal. Dan didapatkan p-value 0,058 ( $p > 0,05$ ) yang berarti sebaran data normal.



**Gambar 6 Normalitas Data *Academic Procrastination* Menggunakan Histogram**

Pada gambar histogram tersebut menunjukkan bahwa distribusi data normal, karena panjang histogram yang mengikuti garis penanda distribusi normal.

**Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Prokrastinasi Akademik**

	Mean ; SD
Prokrastinasi akademik	25,43 (8,070)

Hasil penelitian didapatkan rata-rata skor prokrastinasi akademik adalah 25,43.

**Tabel 8 Angka Kejadian Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Prokrastinasi Akademik
	Mean ; SD
Laki-laki	24,38 (7,319)
Perempuan	25,94 (8,396)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata prokrastinasi akademik mayoritas dilakukan oleh perempuan, yaitu sebesar 25,94 (8,396).

**Tabel 9 Angka Kejadian Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Blok Pembelajaran**

Angkatan	Prokrastinasi Akademik
	Mean ; SD
Biomedik 3	24,38 (7,319)
Muskuloskeletal	27,64 (8,056)
Urogenital	24,66 (7,946)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata prokrastinasi akademik terbesar dilakukan oleh blok muskuloskeletal, yaitu sebesar 27,64 (8,056).

**Tabel 9 Hubungan Burnout dengan *Academic Procrastination* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahap Akademik**

Burnout	Prokrastinasi Akademik		p-value
	Frekuensi (%)	Mean ; SD	
Ringan	4 (2,2%)	23,75 (7,676)	0,499
Sedang	173 (95,05%)	25,35 (8,168)	
Berat	5 (2,75%)	29,40 (3,362)	

Berdasarkan hasil pengolahan data uji statistic analysis of variance (ANOVA) hubungan burnout dengan academic procrastination pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik didapatkan bahwa tidak adanya hubungan yang bermakna ( $p$ -value 0,499).

Responden penelitian ini yaitu sebanyak 182 mahasiswa kedokteran tahap akademik di FK Universitas Tarumanagara pada blok biomedik 3, blok sistem muskuloskeletal, dan blok sistem urogenital. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 122 orang (67%).

Pada penelitian ini, paling banyak responden mengalami burnout sedang, yaitu 173 orang (95,1%). Burnout sedang artinya keadaan yang ditandai dengan seseorang yang lelah secara fisik, mental, maupun emosional karena tekanan pekerjaan yang meningkat, namun masih dapat menyelesaikan aktivitas perkuliahan secara efektif. Pada penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Alimah S dan Swasti KG pada tahun 2016 bahwa burnout dapat disebabkan karena faktor work overload. Work overload artinya suatu keadaan seseorang terlalu banyak melakukan pekerjaan dalam waktu yang singkat. Work overload dapat terjadi karena perkuliahan yang dilakukan setiap hari dari senin hingga jumat, sehingga mahasiswa harus mengerjakan tugas dengan waktu yang singkat. Semakin lama perkuliahan, maka akan semakin banyak aktivitas yang dilakukan, yang dapat menyebabkan mahasiswa kelelahan dalam fisik maupun emosional. Pada penelitian ini, didapatkan bahwa mayoritas burnout sedang dapat disebabkan karena jadwal perkuliahan yang padat, batas waktu pengumpulan tugas yang singkat, dan banyak materi yang harus dipelajari.

Responden yang berjenis kelamin perempuan lebih sering mengalami burnout. Dari data didapatkan sebanyak 117 (95,9%) mahasiswa perempuan masuk ke dalam kategori burnout sedang. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shantika pada tahun 2019 menyatakan bahwa persentase mahasiswa perempuan yang mengalami burnout sedang sebesar 210 (95%) mahasiswa. Burnout dapat dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin. Perempuan memiliki fisik yang lebih lemah dibandingkan laki-laki sehingga lebih mudah untuk mengalami kelelahan fisik. Lalu pada perempuan juga lebih rentan terhadap stress dan kelelahan emosional dibandingkan dengan laki-laki, karena pada kebanyakan perempuan memiliki sifat yang perfeksionis. Namun, baik laki-laki maupun perempuan memerlukan dukungan sosial, jika terdapat kurangnya dukungan sosial maka akan menyebabkan adanya perasaan terasing dan kecewa yang akan mengarah ke burnout.

Selain itu, dari hasil penelitian ini didapatkan mayoritas burnout sedang terdapat pada responden yang sedang mempelajari blok sistem urogenital di semester 6, yaitu sebanyak 61 (98,4%) mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu di FK Untar yang dilakukan oleh Shantika dan Widjaja pada tahun 2019 menyatakan bahwa mayoritas burnout sedang terdapat pada mahasiswa semester 6 sebesar 97 (97%) mahasiswa. Selain itu, menurut Maslach, dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seorang, maka semakin tinggi tingkat burnout. Pada blok di semester lebih tinggi materi belajar akan makin kompleks, sehingga jadwal pembelajaran blok akan semakin padat. Contohnya seperti pada blok sistem urogenital terdapat lima macam KKD (keterampilan klinis dasar), pada blok sistem muskuloskeletal terdapat empat macam KKD, dan pada blok biomedik 3 tidak terdapat KKD. Ini menandakan bahwa pada blok di semester lebih tinggi, maka jadwal pembelajaran dapat semakin padat, dan dapat menyebabkan work overload pada mahasiswa sehingga memicu terjadinya burnout.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa nilai rerata untuk prokrastinasi akademik adalah 25,43. Semakin tinggi skornya, maka artinya semakin sering seseorang dalam menunda pengerjaan suatu tugas. Pada penelitian yang dilakukan oleh Agus Triandri F pada tahun 2021 dengan responden sebanyak 455 mahasiswa fakultas Kesehatan Masyarakat diperoleh bahwa nilai rerata untuk prokrastinasi akademik adalah 55,24. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Roza F pada tahun 2018 dengan responden sebanyak 492 SMA Swasta Dharma Patra diperoleh nilai rerata untuk prokrastinasi

akademik adalah 60.28 Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Pambayun SES dan Saptawati L pada tahun 2014 dengan responden sebanyak 173 mahasiswa program studi kedokteran Universitas Sebelas Maret dikatakan bahwa nilai rerata untuk prokrastinasi akademik adalah 84,06.38 Nilai rerata yang tinggi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti sulit dalam mengatur waktu, perasaan takut gagal, sulit dalam berkonsentrasi, cemas dan takut jika mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Semakin rendah nilai rerata, maka semakin rendah seseorang melakukan penundaan terhadap suatu pekerjaan. Terdapat beberapa hal yang dapat membuat seseorang tidak menunda pekerjaan, yaitu adanya kesadaran untuk menyelesaikan pekerjaan, dapat membagi waktu dengan baik (time management), dan motivasi diri.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rerata prokrastinasi akademik pada responden laki-laki adalah sebesar 24,38. Sedangkan rerata prokrastinasi akademik pada responden perempuan adalah sebesar 25,94. Rerata skor prokrastinasi akademik pada laki-laki dan perempuan hampir sama dengan rerata skor prokrastinasi akademik perempuan sedikit lebih tinggi daripada laki-laki. Menurut Hayat AA mengatakan bahwa pada perempuan lebih beresiko untuk menunda-nunda tugas dibanding dengan laki-laki. Perbedaan ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan budaya, strategi belajar, dan efikasi diri. Perempuan juga lebih kompetitif dalam hal akademik dan lebih termotivasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, sehingga dapat menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik.

Selain itu, dari hasil penelitian didapatkan bahwa rerata prokrastinasi akademik pada blok biomedik 3 (semester 2), yaitu 24,13. Rerata prokrastinasi akademik pada blok sistem muskuloskeletal (semester 4), yaitu 27,64. Sedangkan rerata prokrastinasi akademik pada blok sistem urogenital (semester 6), yaitu 24,66. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa rerata prokrastinasi akademik pada blok sistem muskuloskeletal (semester 4) lebih tinggi dibandingkan dengan blok biomedik 3 (semester 2) dan blok sistem urogenital (semester 6). Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurjan S. Pada penelitiannya ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan (terutama pada mahasiswa tingkat akhir), maka seseorang akan mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Hal tersebut menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh perbedaan fakultas. Pada fakultas kedokteran terdapat jadwal yang padat, sehingga dapat membuat seseorang melakukan penundaan suatu tugas karena lelah dalam perkuliahan yang telah berlangsung dari pagi hingga sore. Rerata pada blok sistem muskuloskeletal (semester 4) lebih tinggi dibandingkan blok lainnya, ini dapat disebabkan karena kurangnya time management yang baik dan pemikiran yang belum dewasa. Pada blok sistem muskuloskeletal terdapat jadwal yang padat dan membutuhkan keterampilan, ketelitian, dan ketekunan dalam blok ini, karena memiliki KKD (keterampilan klinis dasar) yang cukup sulit. Ada beberapa penyebab tingginya prokrastinasi akademik, yaitu tidak dapat mengatur waktu dengan baik, kepribadian (seperti malas), motivasi yang rendah, lebih mementingkan kesenangan, pemberian tugas yang banyak oleh dosen, dan faktor lingkungan (teman yang suka melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas).

Dari hasil penelitian ini, didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara burnout dan Academic Procrastination ( $p$ -value 0.499). Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Simbolon P dan Simbolon N pada tahun 2021 dengan responden sebanyak 110 mahasiswa STIKES Santa Elisabeth Medan dikatakan bahwa adanya hubungan antara academic burnout dengan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian tersebut, didapatkan  $p$ -value sebesar 0,006. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Roza F pada tahun 2018 dengan responden sebanyak 492 SMA Swasta Dharma Patra. Dalam penelitian tersebut, didapatkan  $p$ -value sebesar 0,0001.18 Perbedaan ini dapat disebabkan oleh karakteristik responden, subjek penelitian, waktu pengambilan data, tempat penelitian, besar sampel yang diambil,



teknik pengambilan data, dan cara penilaian prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini dapat tidak menunjukkan hubungan antara burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik karena ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti kepribadian seseorang, tugas yang terlalu sulit, manajemen waktu yang buruk, waktu yang terbatas, sulit dalam konsentrasi dan stress. Hal-hal tersebut tidak dikendalikan dalam penelitian ini.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. proporsi *burnout* yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik adalah sebanyak 4 (2.2%) mahasiswa mengalami *burnout* ringan, 173 (95.1%) mahasiswa mengalami *burnout* sedang, dan 5 (2.7%) mahasiswa mengalami *burnout* berat.
2. Rerata prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik adalah 25.43.
3. Tidak terdapat hubungan antara *burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik (*p-value* 0.499).

## DAFTAR PUSTAKA

- Mustikawati IF, Putri PM. Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Herb-medicine Journal*. 2018;1(2):122-128. Available from : <http://dx.doi.org/10.30595/hmj.v1i2.3489>
- Nathasya PP, Irawaty Enny. Hubungan Tekanan Psikologis dan Penundaan Akademik (*Academic Procrastination*) Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*. 2020;3(1):180-187. Available from : <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/9746/6422>
- Suhadianto, Pratitis N. Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi UNP*. 2019;10(2):204-223. Available from : <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. WHO. 2019 (Cited 2021 July 19). Available from: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Ishak W, Nikraves R, Perry R, Ogunyemi D, Bernstein C. Burnout in medical students: a systematic review. 2013. Available from: <https://doi.org/10.1111/tct.12014>
- Santi K. Pengaruh Big Five Personality dengan Kejadian Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Kedokteran. 2020;8(1):64-70. Available from: <https://bapin-ismki.e-journal.id/jimki/article/view/39/22>
- Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *Journal Of Occupational Behavior*. 1981;2:99-113. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>
- Shrestha DB, Katuwal N, Tamang A, dkk. Burnout among medical students of a medical college in Kathmandu; A cross-sectional study. 2021. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253808>
- Fraierman A, Morvan Y, Gorwood P, dkk. Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*. 2019;55:36-42. Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/burnout-in-medical-students-before-residency-a-systematic-review-and-metaanalysis/C045479C745FF322C8F022BF636A379A>
- Cecil J, McHale C, Hart J, Laidlaw A. Behaviour and burnout in medical students. *Medical education online*. 2014. Available from: <https://doi.org/10.3402/meo.v19.25209>



- Balkis M. The relationship between academic procrastination and students burnout. Hacettepe University Journal of Education. 2013;28(1):68-78. Available from : <http://efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/127-published.pdf>
- Rizvi A, Prawitasari JE, Soetjipto HP. Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Psikologika. 1997;2:51-66. Available from: <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/8433/7160>
- Wicaksono L. Prokrastinasi akademik mahasiswa. Jurnal Pembelajaran Prospektif. 2017;2:67-73. Available from : <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/lp3m/article/view/34359/75676582206>
- Asri DN. Prokrastinasi Akademik : Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning. Madiun: UNIPMA PRESS; 2018. Available from : <http://eprint.unipma.ac.id/70/1/10.%20Prokrastinasi%20Akademik.pdf>
- Gultom SA, Wardani ND, Fitrikasari A. Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. Jurnal kedokteran Diponegoro. 2018 Jan 1;7:330-467. Available from : <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19392>
- Hayat AA, Jahanian M, Bazrafcan L, Shokrpour N. Prevalence of Academic Procrastination Among Medical Students and Its Relationship with Their Academic Achievement. 2020 July 5;21(7):1-7. Available from : <http://dx.doi.org/10.5812/semi.96049>
- Nuramaliana RN, Harsanti I. Peran harga diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berorganisasi. Jurnal Psikologi. 2019;12(2):189-199. Available from : <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2443>
- Roza F, Wulandari RLH. Hubungan Antara Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan. 2018. Available from : <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/10208>
- Sutoyo D, Kurniadi R, Fuadi I. Sindrom Burnout pada Peserta Program Pendidikan Dokter Spesialis Anestesiologi dan Terapi Intensif Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. Jurnal Anestesi Perioperatif. 2018;6(3):153-161. Available from : <http://dx.doi.org/10.15851/jap.v6n3.1360>
- Nurmayanti L, Margono HM. Burnout Pada Dokter.
- Fontes FF, Herbert J. Freudenberger and the making of burnout as a psychopathological syndrome. Memorandum: Memória E História Em Psicologia Memory and History in Psychology. 2020. Available from : <http://dx.doi.org/10.35699/1676-1669.2020.19144>
- Christina E. Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19.
- Schaufeli WB, Leiter MP, Maslach C. Burnout: 5 years of research and practice. Career Development International. 2009;14(3):204-220. Available from : <https://www.wilmar-schaufeli.nl/publications/Schaufeli/311.pdf>
- Saputri WWP. Gambaran Kejadian Burnout Berdasarkan Faktor Determinannya pada Pekerja Gudang dan Lapangan PT. Multi Terminal Indonesia Tahun 2017. Available from: <https://repository.uinikt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/35890/1/Widyanfri%20Wira%20Pratama%20Saputri-FKIK.pdf>
- American Thoracic Society. What is Burnout Syndrome (BOS). Public health, information series. (Cited 2021 Dec 8). Available from : <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/burnout-syndrome.pdf>
- Khairani Y, Ildil. Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Konselor. 2015;4(4):208-214. Available from : <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Islami S. Fenomena Burnout pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Satu: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Available from : <https://osf.io/preprints/inarxiv/sabfj/>
- Roza F, Wulandari RLH. Hubungan Antara Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan. 2018. Available from : <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/10208>
- Asri DN. Prokrastinasi Akademik : Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning. Madiun: UNIPMA PRESS; 2018. Available from : <http://eprint.unipma.ac.id/70/1/10.%20Prokrastinasi%20Akademik.pdf>

- Fauziah HH. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2015;2(2):123-132. Available from : <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Fajhriani D. Academic Procrastination of Students. *International Journal of Education*. 2020;5(2):132-141. Available from : [https://www.researchgate.net/publication/348143977\\_ACADEMIC\\_PROCRASTINATION\\_OF\\_STUDENTS](https://www.researchgate.net/publication/348143977_ACADEMIC_PROCRASTINATION_OF_STUDENTS)
- Nurjan S. Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *MUADDIB: Studi Kependidikan dan Keislaman*. 2020;10(1):61-83. Available from : [https://www.researchgate.net/publication/340853094\\_ANALISIS\\_TEORITIK\\_PROKRASTINASI\\_AKADEMIK\\_MAHASISWA](https://www.researchgate.net/publication/340853094_ANALISIS_TEORITIK_PROKRASTINASI_AKADEMIK_MAHASISWA)
- Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG. Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment. New York and London: PLENUM PRESS; 1995.
- Simbolon P, Simbolon N. Hubungan Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa STIKES Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Pendidikan*. 2021;12(2):96-108. Available from : <https://jp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JP/article/view/7904>
- Alimah S, Swasti KG, Ekowati W. Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto. *The Soedirman Journal of Nursing*. 2016;11(2):130-141. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/324060073\\_Gambaran\\_Burnout\\_pada\\_Mahasiswa\\_Keperawatan\\_di\\_Purwokerto](https://www.researchgate.net/publication/324060073_Gambaran_Burnout_pada_Mahasiswa_Keperawatan_di_Purwokerto)
- Shantika. Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahap Akademik.
- Christina E. Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19.
- Pambayun SES, Suyatmi, Saptawati L. Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret. 2014;3(2):32-38. Available from: <https://jurnal.fk.uns.ac.id/index.php/Nexus-Pendidikan-Kedokteran/article/view/641/335>