

Efek Moderasi Dukungan Sosial Pada Hubungan *Burnout* Akademik dan Prokrastinasi Akademik

Shinta Nuriya Hanimah^{1*}, Estalita Kelly²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan
E-mail korespondensi: ^{1*}shintanryhanimah48@gmail.com

Keywords: *academic burnout, academic procrastination, social support*

University is a place where students study. As students, they are always faced with many academic tasks that must be completed. One of the obstacles experienced by students is difficulty in doing assignments. This study aims to determine the effect of social support in moderating the relationship between academic burnout and academic procrastination at Yudharta Pasuruan University. The research sample was 385 students at Yudharta University Pasuruan with proportionate stratified random sampling. Data were collected using adaptation of academic procrastination scale, academic burnout scale, and adaptation of social support scale. Data analysis used multilevel regression analysis. The results of the analysis of the interaction of academic burnout and social support with academic procrastination obtained a t value of 2.057 with a sig value. $0,040 > 0,05$. Thus there is a moderating effect of social support on the relationship between academic burnout and academic procrastination. This means that social support acts as a moderator in the relationship between academic burnout and student procrastination.

Kata kunci: *burnout akademik, dukungan sosial, prokrastinasi akademik*

Abstrak

Universitas adalah tempat di mana mahasiswa belajar. Sebagai mahasiswa, mereka selalu dihadapkan pada banyak tugas akademik yang harus diselesaikan. Salah satu hambatan yang dialami oleh mahasiswa yaitu kesulitan dalam mengerjakan tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dalam memoderasi hubungan antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik di Universitas Yudharta Pasuruan. Sampel penelitian sebanyak 385 mahasiswa di Universitas Yudharta Pasuruan dengan *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan adaptasi skala prokrastinasi akademik, skala *burnout* akademik, dan adaptasi skala dukungan sosial. Analisis data menggunakan analisis regresi bertingkat. Hasil analisis hubungan interaksi *burnout* akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik diperoleh nilai t sebesar 2,057

dengan nilai sig. 0,040 > 0,05. Dengan demikian ada pengaruh efek moderasi dari dukungan sosial pada hubungan antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik. Artinya bahwa dukungan sosial berperan sebagai moderator pada hubungan *burnout* akademik dengan prokrastinasi mahasiswa.

Sitasi: Hanimah, S. N., & Kelly, E. (2024). Efek Moderasi Dukungan Sosial Pada Hubungan *Burnout* Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 55-68. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4213>

Pendahuluan

Perguruan tinggi adalah tempat di mana mahasiswa belajar. Sebagai mahasiswa, mahasiswa selalu dihadapkan pada beban tugas akademik yang harus diselesaikan. Mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan pendidikan mereka dalam 4 tahun atau delapan semester jika berpatokan pada pedoman akademik. Namun, harapan tersebut terkadang tidak sesuai dengan kenyataan, karena beberapa mahasiswa membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan kuliah mereka (Masruroh dkk., 2022). Hal ini disebabkan oleh karena mahasiswa dihadapkan dengan tantangan-tantangan dalam proses belajar. Salah satu tantangan adalah tantangan akademik atau kesulitan dalam studi. Salah satu kesulitan akademik yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, maka seringkali tugas-tugas tersebut ditunda penyelesaiannya. Menunda menyelesaikan tugas disebut prokrastinasi akademik (Wulandari dkk., 2021).

Menurut DetikSulsel, penelitian mengungkapkan setidaknya ada sekitar 50% mahasiswa cenderung menunda-nunda tugas sehingga berisiko bagi kelanjutan perkuliahannya. Hasil penelitian menunjukkan 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademis (Knaus, 2010). Di program studi psikologi Universitas Negeri Sebelas Maret Solo (UNS) 13,8% mahasiswa menunjukkan prokrastinasi yang tinggi dan 74,74 persen kategori sedang. Hasil survey di Universitas Yudharta Pasuruan terhadap 40 orang mahasiswa menunjukkan bahwa 93,9% mahasiswa terlambat mengumpulkan tugas dan merasa cemas, 34,7% mahasiswa yang mengerjakan makalah sampai berminggu-minggu. Prokrastinasi tidak hanya terjadi di Indonesia, sebagaimana

dikemukakan oleh LaForge (2005) dalam studinya menunjukkan bahwa 52% hingga 95% siswa menunda pekerjaannya. Patrzek dkk., (2015) melaporkan ribuan siswa di perguruan tinggi telah menunda tugas akademik yang seharusnya bisa diselesaikan tepat waktu. Prokrastinasi akademik menyebabkan menurunnya prestasi belajar, memburuknya kebiasaan belajar, menurunnya motivasi belajar, nilai akademik yang buruk, bahkan menyebabkan kegagalan fatal atau putus sekolah. Selain itu mahasiswa dapat mengalami depresi dan kecemasan yang tinggi (Goroshit & Hen, 2021). Oleh karenanya, perilaku mahasiswa yang untuk menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik perlu diatasi.

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang terjadi di lingkungan pendidikan (Bashir, 2019; Fadhli dkk., 2021). Ini melibatkan persepsi dimana seseorang perlu melakukan suatu tugas akademik, seperti melakukan tugas membaca mingguan, menyelesaikan proyek, mempersiapkan ujian, atau menulis makalah, namun pada kenyataannya gagal mendorong diri sendiri untuk melakukannya dalam jangka waktu yang memungkinkan (Ackerman & Gross, 2005). Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik seperti rasa kelelahan (*burnout*), kondisi psikis seperti kecemasan, kepribadian yang suka menunda-nunda seperti konsep diri, perfeksionis, keengganan untuk memulai atau melakukan tugas, dan ketakutan akan kegagalan. Faktor eksternal meliputi sejumlah penugasan, faktor situasional seperti dukungan sosial atau kondisi lingkungan yang tidak kondusif, dan pola asuh orang tua (Ferrari dkk., 1995).

Mahasiswa yang mengalami *burnout* juga berkinerja buruk dalam studi mereka dan cenderung untuk menunda dalam menyelesaikan tugas akademik. Dalam penelitian Cakir (2014), Balkis (2013), Marchella et al. (2023), Simbolon (2021), Paninzela dkk. (2022), dan Sari (2022) menemukan bahwa ada korelasi positif antara mahasiswa *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa mengalami kelelahan dalam mengerjakan tugasnya akan cenderung untuk kemudian melakukan prokrastinasi. Sebagaimana juga dikemukakan oleh Briordy bahwa makin tinggi mahasiswa yang mengalami kelelahan, maka makin tinggi pula kecenderungannya

untuk melakukan prokrastinasi (Yadis, 2013; Roza, 2018; Saputra, 2020; Sari, 2022; Dinata dkk., 2023; Nurulita, 2023; Maloloy-On dkk., 2023). Namun hasil lain ditunjukkan oleh Vitalonary (2022) bahwa *burnout* akademik hanya menyumbang untuk terjadinya prokrastinasi akademik sebesar 5,4% saja. Selain *burnout* akademik sebagai faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi, dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang memengaruhi prokrastinasi.

Menurut Sarafino, banyaknya dukungan yang diberikan kepada seseorang, terutama bagi mereka yang dekat secara emosional dengan mereka, dikenal sebagai dukungan sosial (Lisyanti, 2023). Menurut Sarason, dukungan sosial adalah ketersediaan orang yang bisa diandalkan untuk bercerita, peduli, menghargai dan mencintai seseorang (Sulistiani & Kristiana, 2022). Dukungan sosial juga berhubungan secara negatif dengan prokrastinasi mahasiswa perantau yang berada di Jakarta, bahwa semakin tinggi dukungan sosial akan makin rendah prokrastinasi, dan sebaliknya (Tuaputimain & Tutupary, 2022; Herdini, 2019; Nurahmawati dkk., 2022; Putri, 2017). Namun beberapa penelitian terdahulu melaporkan bahwa dukungan sosial menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap penurunan *burnout* akademik (Ye dkk., 2021; Novianty dkk., 2022). Ketika mahasiswa menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan orang lain yang dianggap penting akan membantu meringankan tekanan yang terkait dengan *burnout* akademik (Guruge dkk., 2015). Mahasiswa yang memiliki berbagai dukungan sosial akan lebih mudah mencari bantuan untuk mengatasi *burnout* akademik. Lebih lanjut *burnout* akademik yang dapat teratasi akan membuat mahasiswa tidak akan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademiknya atau melakukan prokrastinasi akademik (Diyah & Anna, 2022; Lisyanti, 2023; Marchella dkk., 2023).

Meskipun banyak penelitian yang berfokus peran dukungan sosial terhadap *burnout* akademik dan prokrastinasi, namun hanya sedikit yang diketahui selain hubungan langsung tersebut. Penulis bertujuan untuk mereplikasi dan memperluas bukti penelitian efek moderator dari dukungan sosial pada hubungan antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik. Penulis menghipotesiskan bahwa dukungan

sosial dari orang tua dan/atau orang terdekat akan melindungi mahasiswa dari efek *burnout* akademik, yang kemudian menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Oleh karenanya hipotesis yang disodorkan pada penelitian ini adalah:

Hipotesis 1 : *Burnout* akademik akan berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik.

Hipotesis 2 : Dukungan sosial akan memoderasi hubungan antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik.

Metode

Metode yang digunakan pada penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Identifikasi variabel pada penelitian ini yaitu *burnout* akademik sebagai variabel bebas (X), dukungan sosial sebagai variabel moderator (Z), dan prokrastinasi akademik (Y) sebagai variabel tergantung. Penelitian menggunakan populasi mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan sebanyak 4066 mahasiswa. Sampel diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling* sebanyak 385 mahasiswa.

Instrumen yang dipergunakan sebanyak tiga skala yang berupa skala Likert. Skala prokrastinasi akademik hasil adaptasi dari *Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh Lay (1986), terdiri atas 20 item (Utami & Duryati, 2023). Valid sejumlah 20 item dengan koefisien validitas berkisar 0,219 sampai 0,448 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,700; Skala dukungan sosial diadaptasi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang dikembangkan oleh Zimet dkk. (1988) terdiri dari 12 item. Valid sebanyak 10 item dengan koefisien validitas berkisar 0,248 sampai 0,52 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,700. Skala *burnout* akademik terdiri atas 25 item. Valid sejumlah 20 item dengan koefisien validitas berkisar 0,302 hingga 0,653 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,600. Dengan begitu dapat dinyatakan bahwa semua skala yang digunakan pada penelitian ini telah memenuhi properti psikometri yang baik. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi bertingkat. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan *software SPSS-25*.

Hasil

Hasil statistik deskriptif pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1.

Data Deskriptif

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Prokrastinasi akademik	20	100	60	13.34	37	92	62,12	9,16
<i>Burnout akademik</i>	20	100	60	13,34	20	99	58,71	13,17
Dukungan sosial	10	50	30	6,67	10	50	29,31	6,67

Hasil kategorisasi prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2.

Kategorisasi Prokrastinasi Akademik mahasiswa

Nilai				Kategori	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
75,75	<	X		Sangat Tinggi	3	1 %
58,91	<	X ≤	75,75	Tinggi	212	55%
42,08	<	X ≤	58,9	Cukup	152	39%
25,25	<	X ≤	42,08	Kurang	16	4%
		X ≤	25,25	Rendah	2	1%

Menurut Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik sebanyak 56% dalam kategori tinggi dan tinggi sekali.

Tabel 3.

Kategorisasi *Burnout* Akademik mahasiswa

Nilai				Kategori	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
75,75	<	X		Sangat Tinggi	18	4,67 %
58,91	<	X ≤	75,75	Tinggi	265	68,83%
42,08	<	X ≤	58,9	Cukup	99	25,71%
25,25	<	X ≤	42,08	Kurang	3	0,77%
		X ≤	25,25	Rendah	0	0%

Berdasarkan Tabel 3, dijelaskan bahwa paling banyak mahasiswa sekitar 73,5% mengalami *burnout* akademik yang tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 4.

Kategorisasi Dukungan Sosial mahasiswa

Nilai				Kategori	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
38,25	<	X		Sangat Tinggi	6	1,55%
29,75	<	X	≤ 38,35	Tinggi	230	59,74 %
21,25	<	X	≤ 29,75	Cukup	133	34,54 %
12,75	<	X	≤ 21,25	Kurang	13	3,37%
		X	≤ 12,75	Rendah	3	0,77%

Berdasarkan Tabel 4, ditunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dan sangat tinggi.

Uji normalitas menemukan nilai signifikansi (p) sebesar $0,062 > 0,05$, sehingga dapat artikan bahwa sebaran data untuk ketiga variabel tersebut berdistribusi normal. Uji linieritas menemukan nilai deviasi linieritas sebesar $0,067 > 0,05$. Dengan demikian, dapat dimaknai bahwa ada hubungan linier antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik. Hasil uji hipotesis dengan analisis regresi bertingkat adalah sebagai berikut:

Tabel 5.

Koefisien

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance VIF	
	B	Std.error	Beta				
(Constant)	61.960	.375		165.153	.000		
Burnout akad.(X)	-.013	.051	-.015	-.263	.792	.766	1.305
Dukungan sos.(Z)	.192	.079	.130	2.439	.015	.908	1.101
Interaksi (XZ)	.014	.007	.118	2.057	.040	.773	1.293

*Dependent variable: Prokrastinasi Akademik (Y)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai tolerance $> 0,10$ dan VIF $< 10,0$ dengan demikian dapat dikatakan bahwa tidak terjadi multikolinieritas dalam model regresi. Tabel 5 juga menunjukkan hubungan *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik dengan nilai t sebesar -0,263 dengan nilai Sig. (p) sebesar $0,792 > 0,05$. Hasil ini menyatakan bahwa tidak adanya korelasi yang signifikan antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Yudharta Pasuruan. Tabel 5 ini juga menunjukkan bahwa interaksi antara *burnout* akademik dan dukungan sosial

diperoleh nilai t sebesar 2,057 dengan Sig. (p) sebesar $0,040 < 0,05$. Dengan demikian dapat diterangkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial dalam memperkuat hubungan antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik. Dengan kata lain dapat dijelaskan bahwa dukungan sosial memoderasi hubungan antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik.

Diskusi

Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa *burnout* akademik tidak berhubungan secara signifikan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Yudharta Pasuruan. Penemuan ini tidak mendukung hipotesis 1. Hasil ini juga senada dengan hasil penelitian Vitalonary (2022) yang melaporkan bahwa pengaruh *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik hanya sebesar 5,4%. Hal ini menjelaskan bahwa pengaruh *burnout* relatif sangat kecil sehingga dapat dikatakan tidak ada pengaruh *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Yudharta Pasuruan. Hal ini juga terlihat dari hasil kategori *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik yang sebagian besar mahasiswa berada kategori tinggi dan sangat tinggi. *Burnout* akademik dan prokrastinasi akademik merupakan dua fenomena yang terpisah namun bisa saling berhubungan dalam konteks stres akademik. Walaupun keduanya tidak selalu berhubungan secara langsung. Salah satu alasan mengapa *burnout* akademik tidak selalu berhubungan dengan prokrastinasi akademik adalah ada sifat penyebab dan efek yang berbeda. Menurut Yang, *burnout* akademik biasanya terjadi sebagai akibat dari stress yang berlebihan, tekanan, dan ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan sumber daya individu seperti waktu, energi, dan dukungan sosial (Syafira dkk., 2023). Di sisi lain, prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik tanpa ada hubungan langsung dengan stress akademik (Muhammadamin & Ahmed, 2023). Prokrastinasi bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk masalah motivasi, keterampilan manajemen waktu yang buruk, atau ketidakmampuan mengatasi tugas yang dihadapi (Vij & Lomash, 2014; Nisa dkk., 2019; Wahyuni dkk., 2023).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial terhadap hubungan *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Yudharta Pasuruan. Hal ini menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai moderator dalam hubungan antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Burnout* akademik akan berkurang ketika mendapat dukungan sosial yang baik, demikian juga dukungan sosial akan menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Ketika mahasiswa menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan orang lain yang dianggap penting akan membantu meringankan tekanan terkait dengan *burnout* akademik (Yuqiao dkk., 2021; Savira & Ina, 2021). Dukungan sosial yang tinggi juga akan menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa (Anisahwati, 2016; Amelia & Hadiwinarto, 2020). Dukungan sosial dari keluarga, teman dan orang-orang yang penting akan membantu mahasiswa untuk bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik mereka. Ketika mahasiswa membangkang tujuan mereka dengan orang-orang terdekat, mahasiswa akan lebih terdorong untuk tidak menunda-nunda. Dukungan sosial berupa dukungan emosional akan membantu mahasiswa ketika mengalami kecemasan atau stress terkait tugas-tugas akademik. Melalui dukungan emosional atau percakapan positif, mahasiswa akan lebih termotivasi untuk mengatasi prokrastinasi dan menyelesaikan tugas-tugas mereka.

Dukungan sosial yang kuat dapat menyediakan bagi mahasiswa dengan sumber daya tambahan untuk mengatasi tantangan akademik. Ketika mahasiswa merasa didukung oleh keluarga, teman, dan orang-orang yang dianggap penting, mereka mungkin lebih mampu untuk mengelola stress dan tekanan yang menyebabkan *burnout*, sehingga mengurangi kemungkinan mereka untuk beralih ke perilaku prokrastinasi (Sari & Fakhruddiana, 2019; Cahyaratri dkk., 2022). Dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa dalam studi mereka. Dengan memiliki orang-orang yang mendukung dan mendorong mereka, mahasiswa mungkin merasa lebih termotivasi untuk tetap fokus dan produktif, sehingga mengurangi

kecenderungan mereka untuk menunda-nunda tugas-tugas akademik (Tezci dkk., 2015; Sarlab dkk., 2023).

Berdasarkan beberapa kajian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi akan menurunkan *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada hubungan antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik.

Kesimpulan

Penelitian ini menguji pengaruh dukungan sosial dalam hubungan antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan. Hasil dari analisis regresi bertingkat menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik. Hasil juga menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial dalam korelasi antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Dukungan dari teman, keluarga, dan orang-orang yang dianggap penting membantu mahasiswa untuk mengatasi tekanan dan stress yang menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout* akademik sehingga mengurangi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi. Hasilnya tidak mendukung hipotesis yang dinyatakan sebagai H1, dan mendukung hipotesis yang dinyatakan sebagai H2 .

Referensi

- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2005). My Instructor Made Me Do It: Task Characteristics of Procrastination. *Journal of Market Education*, 27(1), 5–13.
- Amelia, I. ., & Hadiwinarto. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X Ips Di Sma Negeri 2 Mukomuko. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.8288>
- Anisahwati, P. (2016). Pengaruh perfectionism dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tesis dan disertasi. *Tazkiya Journal of Psychology*. 4(1). <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/tazkiya/article/view/10832>
- Balkis, M. (2013). the Relationship Between Academic Procrastination and Students'

Burnout. Journal of Education], 28(1), 68–78.

Bashir, L. (2019). Social Networking Usage, Academic Procrastination and Performance Among University Students: Role of Self Efficacy and Metacognitive Beliefs. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:214090858>

Cahyaratri, M., Saktini, F., Asikin, H., & Sumekar, T. (2022). the Relationship of Academic Procrastination With Stress, Anxiety, and Depression During the Covid-19 Pandemic in Students of the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Undip. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 11(3), 149–153. <https://doi.org/10.14710/dmj.v11i3.33244>

Cakir, S. . (2014). The Survey of academic procrastination on high school students with in term of school burn-out and learning styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 654–662.

Dinata, W., Wahyudi, & Fikry, Z. (2023). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Burnout Akademik Pada Peserta Didik. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 5(2), 191–200. <https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J/article/view/705>

Diyah, T. P., & Anna, A. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 36–47. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.63>

Fadhli, M., Sudirman, S. A., & Idrus, F. (2021). An investigation into the selfhandicapping behaviors in terms of academic procrastination. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 2(2), 191–202. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v2i2.13145>

Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). Procrastination and Task Avoidance. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>

Goroshit, M., & Hen, M. (2021). Academic procrastination and academic performance: Do learning disabilities matter?. *Current Psychology*, 40, 2490–2498.

Guruge, S., Thomson, M., George, U., & Chaze, F. (2015). Social support, social conflict, and immigrant women's mental health in a Canadian context: a scoping review. *Psychiatr Ment Health Nurs*, 22(9), 655–667. <https://doi.org/10.1111/jpm.12216>

Hardini, F. (2019). Analisis Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X IPS SMA Negeri 10 Pekanbaru. (*Skripsi, Universitas Islam Riau*). Diakses dari <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/7950>

Knaus, W. . (2010). *End Procrastination Now! Get It Done With a Proven Psychological Approach*. McGraw-Hill Companies, Inc.

- LaForge, M. C. (2005). *Applying explanatory style to academic procrastination*. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.124.1874>
- Lisyanti, V. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. (Tesis, Universitas Airlangga). Diakses dari <http://www.lib.unair.ac.id>
- Maloloy-On, E., Aquino, A., Marcelino, M., Mateo, M., Plaza, C., Endrina, S., & Al. Et. (2023). Procrastination and its Relationship to the Academic Burnout of First-Year College Students in a State University Psychology and Education: a Multidisciplinary Journal Procrastination and Its Relationship to the Academic Burnout of First-Year College Stud. *Psych Educ*, 2023(2), 2023–2956. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8185961>
- Marchella, F., Matulessy, A., Pratitis, N., & Al. Et. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28–37.
- Masruroh, M., Nawafilah, N., Anggraini, E., & Al. Et. (2022). The Analysis of Students' School Burnout Level and Academic Achievement on The Science Management Subject. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(2), 49. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v11i2.7120>
- Muhammadamin, B., & Ahmed, H. (2023). *Academic Stress and Its Relationship With Procrastination Among University Students* <https://doi.org/10.31918/twejer.23616>
- Nisa, N., Mukhlis, H., Wahyudi, D., & Putri, R. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Novianty, L., Said, F., Nambiar, N., & Al. Et. (2022). The Relationship Between Social Support, Self Efficacy and Academic Stress With Burnout Undergraduate Nursing Student in Indonesia: A Cross Sectional Study. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(11), 15–19.
- Nurahmawati, Y., Muarifah, A., & Purwadi, P. (2022). Procrastination Seen from Parents' Social Support and Self Efficacy of Students. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i1.6280>
- Nurulita, S. (2023). hubungan student burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia selama pembelajaran dalam jaringan. (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). Diakses dari <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/68579>
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., Fries, S., & Al, E. (2015). Investigating

- the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: a panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014–1029. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.854765>
- Roza, F. (2018). Hubungan Antara Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan. (*Skripsi, Universitas Sumatera Utara*). Diakses dari <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/10208>
- Saputra, Y. A. (2020). Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yang Bekerja. (*Skripsi, Universitas Mercu Buana*). Diakses dari <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/8018/0A>
- Sari, A. K. (2022). Pengaruh Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *MerPsy Journal*, 14(1), 60–74. <https://repository.mercubuana.ac.id/68391/1/02>
- Sari, W., & Fakhruddiana, F. (2019). Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis. *International Journal of Evalauation and Research In Education (IJERE)*.Vol. 8 No. 2. <http://doi.org/10.11591/ijere.v8i2.17043>
- Sarlab, R., Dehghanpouri, H., & Mokaberian, M.(2023). The Effect of Perceived Social Support on the Quality of Life of Physical Education Students with the Mediating Role of Self-Esteem. *International Journal of Motor Control and Learning*, 5(3), 13–23. <https://doi.org/10.61186/ijmcl.5.3.13>
- Savira, L., & Ina, S. (2021). pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2).
- Simbolon P.S.N. (2021). Hubungan Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Stikes Santa Eelizabeth Medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96–108. <https://jp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JP/index>
- Sulistiani, W., & Kristiana, I. (2022). Validation of the indonesian version of the (MSPSS): A Rasch Model Approach. *Jurnal Psikologi*. 21(1), 89–103.
- Syafira, M., Khotimah, S., Nugrahayu, E., & Al. Et. (2023). Hubungan Stres dengan Burnout pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 10(1), 14–15.
- Tezci, E., Sezer, F., Gurgan, U., Aktan, S., & Al. Et. (2015). A study on social support and motivation. *Anthropologist*, 22(2), 284–292. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891879>
- Tuaputimain, H., & Tutupary, V. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan

- Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Tangkoleh Putai*, 18(2), 145–159. <https://doi.org/10.37196/tp.v18i2.81>
- Utami, P., & Duryati. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2345–2353.
- Vij, J., & Lomash, H. (2014). Role of Motivation in Academic Procrastination. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 5(8), 1065–1070. <http://www.ijser.org/researchpaper/5C>
- Vitalonary, H. (2022). Hubungan Burnout Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kuliah Online. (Tesis, Universitas Islam Sultan Agung) Diakses dari <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/26778>
- Wahyuni, N., Agustika, G., & Wiarta, I. W. (2023). Learning Motivation and Academic Procrastination with Mathematics Learning Outcomes. *Mimbar Ilmu*, 28(2), 193–200. <https://doi.org/10.23887/mi.v28i2.59603>
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 200. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7237>
- Ye, Y., Huang, X., Liu, Y., & Al. Et. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335–344. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>
- Yuqiao, Y., Xiuyu, H., Yang, L. (2021). Social Support and Academic Burnout Among University Students: A Moderated Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335–340.
- Zimet, G. ., Dahlem, N. ., Zimet, S. ., Farley, G. ., & Al, E. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.