

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu upaya dalam bentuk pembelajaran, bimbingan, dan latihan yang dilakukan siswa untuk masa depan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pendidikan berasal dari kata dasar didik (mendidik), yang berarti memelihara dan memberi latihan (ajaran, tuntutan, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran.¹ Pendidikan dapat kita peroleh melalui proses pembelajaran ataupun pelatihan baik formal dan informal, yang mana pendidikan dapat membentuk perilaku individu untuk menjadi lebih baik. Pendidikan juga dapat mengembangkan potensi, menambah pengetahuan, keterampilan, dan hal-hal yang dibutuhkan individu agar berhasil dalam hidupnya di masa yang akan datang.

Berdasarkan Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.² Siswa dituntut untuk melakukan kegiatan pembelajaran dalam menempuh pendidikannya. Dalam bukunya Sri Hayati yang berjudul “Belajar dan Pembelajaran Berbasis *Cooperative Learning*”, belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku dalam diri seseorang yang

¹ KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), *Kamus Versi Online/Daring (Dalam Jaringan)*, diakses pada 17 September, 2023, <https://kbbi.web.id/didik>

² Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, (Jakarta: Depdiknas RI, 2003)

berdasarkan pada pengetahuan baru yang didapatkan dari seseorang yang lebih mengetahui seperti guru ataupun sumber-sumber lainnya.³ Melalui pendidikan dan pembelajaran, sekolah diharapkan dapat menciptakan lulusan siswa yang terdidik dan terlatih sehingga mampu bersaing dalam dunia pekerjaan maupun perguruan tinggi khususnya pada siswa SMK.

SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta merupakan salah satu institusi pendidikan yang memiliki lembaga sertifikasi profesi (LSP) yang telah terlisensi Badan Nasional Sertifikasi Profesi (BNSP) dengan peraturan sekolah yang tergolong ketat. SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta memiliki serangkaian tes atau ujian kelulusan yang harus diselesaikan siswa, seperti ujian akhir semester, ujian LSP (lembaga sertifikasi profesi), ujian kompetensi keahlian, ujian praktik pelajaran umum dan keagamaan, serta ujian sekolah yang dilakukan dalam waktu yang hampir berdekatan.

Selain adanya kegiatan akademik di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta, kegiatan non-akademik yang ada di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta seperti ekstrakurikuler sebanyak 12 pilihan yang menjadi wadah pengembangan minat dan bakat siswa di luar jam sekolah juga menyebabkan siswa cenderung menunda dan mengabaikan tugas akademiknya. Ambisi siswa terhadap kegiatan non-akademik lebih tinggi dibanding dengan kegiatan akademiknya, sehingga siswa di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta seringkali mengalami prokrastinasi.

Siswa yang mengalami prokrastinasi seringkali menunda pengerjaan tugas dengan alasan tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak dan sulit serta malas menyelesaikan tugas jika masih jauh dari tenggat waktu pengumpulan yang

³ Sri Hayati, *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Cooperative Learning*, (Magelang: Graha Cendekia, 2017), hlm 1

ditentukan. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Yanto menunjukkan bahwa siswa yang terindikasi melakukan perilaku prokrastinasi akademik diantaranya menunda-nunda PR, kurang respon terhadap tugas-tugas, enggan mengumpulkan tepat waktu, malas dalam mengerjakan soal serta kurang adanya motivasi dalam diri siswa.⁴

Siswa yang mengalami prokrastinasi juga disebabkan karena kurangnya motivasi dan dukungan sosial dari orang-orang terdekat seperti keluarga. Perilaku prokrastinasi terjadi disaat siswa mendapatkan tugas dari guru, akan tetapi orang tua maupun keluarga sibuk dengan pekerjaan atau kegiatannya sehingga dapat menyebabkan kurangnya interaksi antara orang tua maupun keluarga dengan siswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohmatun menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, seperti aspek mental, efikasi diri, dan regulasi diri. Sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar yaitu dukungan sosial dan pengaruh teman sebaya.⁵

Menurut Steel dalam bukunya Joseph R. Ferrari prokrastinasi merupakan suatu tindakan yang secara sukarela dilakukan meskipun mengetahui penundaan tersebut dapat berdampak negatif.⁶ Seperti halnya dalam buku yang berjudul *“Procrastination and Task Avoidance”* yang ditulis oleh Joseph R. Ferrari, Johnson, dan McCown bahwa prokrastinasi merupakan penundaan menyelesaikan suatu tugas yang menjadi prioritas tinggi tanpa didasari oleh alasan yang masuk akal. Terdapat

⁴ Yanto Supriyatno, *“Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Studi Kasus pada Siswa di MTs Al-Bukhori Brebes)”*, Jurnal Bahasa dan Pendidikan, Vol. 2, No. 4, (2023)

⁵ Rohmatun, *“Prokrastinasi Akademik dan Faktor yang Mempengaruhinya”*, Jurnal Prosiding Berkala Psikologi, Vol. 3, (2021)

⁶ Joseph R. Ferrari, *Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting it Done*, (Canada: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, 2010), Chapter 1

empat aspek/dimensi prokrastinasi, yaitu *perceived time* (persepsi waktu), *intention-action* (kesenjangan antara niat dan tindakan), *emotional distress* (tekanan emosional), dan *perceived ability* (persepsi terhadap kemampuan diri).⁷

Perilaku prokrastinasi dapat berdampak negatif pada siswa contohnya seperti perasaan menyesal atau bersalah pada diri sendiri karena kebiasaan menunda mengerjakan tugas, kurang optimalnya tugas yang dikerjakan karena sedikitnya waktu untuk melakukan revisi atau perbaikan terhadap tugas yang dikerjakan, terakhir adanya sanksi atau hukuman dari guru ketika gagal mengerjakan dan memenuhi *deadline* yang telah ditentukan.⁸

Peneliti melakukan wawancara mengenai prokrastinasi kepada beberapa siswa. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, siswa mengatakan bahwa alasan melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas dikarenakan banyaknya tugas yang sulit sehingga siswa tidak dapat menyelesaikan tugasnya dan lebih memilih melakukan kegiatan lain seperti kegiatan organisasi, ekstrakurikuler, bermain game, bermain handphone, serta bermain bersama teman-teman. Selain itu, siswa juga melakukan penghindaran dalam menyelesaikan tugas dengan cara bertanya kepada teman ataupun guru perihal tugas yang sulit sehingga tugas tersebut dikerjakan ketika waktu pengumpulan tugas sudah dekat.

Kemudian berdasarkan hasil kuesioner (angket) yang disebar pada siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta menyatakan bahwa 50% dari total siswa kelas XII mengalami prokrastinasi yang cukup tinggi, hal ini dibuktikan dengan

⁷ Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, William G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance*, (New York, USA: Plenum Press, 1995), hlm 3

⁸ Mochammad Nur Ikram Burhan, Dr. Herman, S.Pd, M.Si, “Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar)”, *Social Lanscape Journal*, (2020)

jawaban kuesioner yang disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi milik Joseph R. Ferrari, Johnson, McCown, yang mana aspek pertama prokrastinasi yaitu *perceived time* (persepsi waktu) dibuktikan dengan adanya siswa yang keluar kelas saat diberi tugas dan membolos saat pembelajaran. Aspek kedua prokrastinasi yaitu *intention-action* (kesenjangan antara niat dan tindakan) dibuktikan dengan adanya siswa yang bermain game dan handphone ketika memiliki tugas. Aspek ketiga prokrastinasi yaitu *emotional distress* (tekanan emosional) dibuktikan dengan banyaknya siswa yang mengerjakan PR di sekolah. Kemudian aspek keempat prokrastinasi yaitu *perceived ability* (persepsi terhadap kemampuan diri) dibuktikan dengan adanya siswa yang tidak mengumpulkan tugas dan banyaknya siswa yang menyalin tugas teman.

Berdasarkan hasil wawancara dan kuesioner (angket) pada siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta dapat disimpulkan bahwa kecenderungan prokrastinasi nantinya akan berdampak pada penurunan prestasi belajar siswa di sekolah yang mengakibatkan siswa tersebut tidak lulus. Penurunan prestasi belajar siswa secara tidak langsung mempengaruhi pencapaian intelektualnya yang disebut dengan kognitif. Dalam buku Santrock yang berjudul "*Life-Span Development*" dijelaskan bahwa kognitif terpenting yang berlangsung pada remaja adalah peningkatan di dalam fungsi eksekutif, yang melibatkan aktivitas kognitif dalam tingkat yang lebih tinggi seperti penalaran, mengambil keputusan, memonitor cara berpikir kritis dan perkembangan kognitif seseorang.⁹ Dapat dikatakan bahwa pada usia remaja mengalami peningkatan dalam kognitifnya.

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi pada siswa yakni dukungan sosial. Dalam buku yang berjudul "*Health Psychology:*

⁹ John. Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketiga Belas Jilid I*, (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm 425

Biopsychosocial Interactions” yang ditulis oleh Edward P. Sarafino mengatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada hal-hal yang sifatnya mampu membawa kenyamanan, perhatian, harga, atau bantuan yang diberikan kepada seseorang dari orang lain maupun kelompok lain.¹⁰ Seperti halnya menurut House dalam bukunya Glanz, Rimer, dan Viswanath mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan kadar keberfungsian yang dikategorikan dalam empat hal yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penilaian/penghargaan dalam lingkungan keluarga. Terdapat empat aspek/dimensi dukungan sosial, yakni dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penilaian/penghargaan.¹¹

Dapat dikatakan bahwa dukungan sosial akan memberi pengaruh signifikan pada sikap dan perilaku siswa saat diberikan berbagai macam tugas dari guru. Dukungan sosial dari keluarga tentunya akan menjadi motivasi bagi siswa untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru sehingga siswa tidak mengalami kecenderungan prokrastinasi yang tinggi. Siswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan memiliki pemikiran positif terhadap situasi yang sulit, contohnya prokrastinasi.

Perilaku prokrastinasi dapat berkurang dengan adanya dukungan sosial dari keluarga. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang ditulis oleh Sinta Yola Jayanti, dkk, bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap tinggi rendahnya perilaku prokrastinasi yang dialami siswa. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diberikan maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah

¹⁰ Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th Edition*, (Amerika Serikat: John Wiley & Sns Inc, 2011), hlm 81

¹¹ Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K. Viswanath, *Health Behavior and Health Education*, (San Francisco: 2008), hlm 190

dukungan sosial keluarga yang diberikan maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi yang dilakukan.¹²

Selain faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi, faktor internal yang berasal dari dalam diri individu juga dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Faktor internal meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, salah satu faktor yang dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi adalah kondisi psikologis individu yang mengalami kelelahan emosional.¹³ Kelelahan emosional dalam kajian ilmu psikologi disebut dengan *burnout*. *Burnout* seringkali dialami oleh semua kalangan contohnya siswa.

Siswa yang mengalami *burnout* ditandai dengan kelelahan atau kejenuhan yang ditunjukkan melalui hilangnya minat belajar, menarik diri dari lingkungan sekitar, mudah putus asa, mudah marah, serta mudah merasa bosan dengan pembelajaran. Tidak hanya itu, *burnout* pada siswa juga dapat menyebabkan konsentrasi belajar menurun sehingga siswa menjadi sulit untuk menerima informasi pembelajaran. Kondisi fisiknya pun menjadi terganggu seperti kesulitan tidur dan sering sakit karena memikirkan banyaknya tugas yang diberikan guru. Seperti halnya *burnout* dalam artikel yang ditulis oleh Elisabeth Christiana menjelaskan bahwa tentunya dalam kegiatan belajar, seorang pelajar seringkali merasa stress dengan pelajaran yang diterima saat di sekolah dan banyaknya tuntutan tugas yang harus

¹² Sinta Yola Jayanti, Suroso, Isrida Yul Arifiana, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perantau", Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 1, No. 2, (2020), hlm 8

¹³ Sabrina Babul Farkhah, Muhimmatul Hasanah, Prianggi Amelasasih, "Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Academic Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa", Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 02, No. 01, (2022), hlm 2

diselesaikan tepat waktu, yang mana apabila stress ini dirasakan oleh pelajar secara terus-menerus akan menimbulkan kelelahan baik secara fisik maupun psikis.¹⁴

Menurut Maslach dan Jackson, *burnout* merupakan sindrom psikologis berupa kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya prestasi diri yang terjadi pada individu dalam kapasitas tertentu.¹⁵ Seperti halnya dalam buku yang berjudul “*Burnout the Secret to Unclocking the Stress Life*” ditulis oleh Emily Nagoski dan Amelia Nagoski mengatakan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi pada tubuh maupun emosi seseorang yang mengalami kehancuran.¹⁶ Terdapat aspek atau dimensi dalam *burnout*, yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization* (depersonalisasi), dan *reduced personal accomplishment* (berkurangnya prestasi diri).¹⁷

Siswa yang mengalami kelelahan atau kejenuhan (*burnout*) dalam belajar dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Ketika siswa mengalami *burnout*, seringkali siswa menunda-nunda untuk menyelesaikan tugasnya dan melakukan hal-hal yang tidak penting untuk dilakukan seperti bermain dengan teman, membuka sosial media, dan kegiatan lainnya yang membuat siswa mengabaikan tugasnya. Selain itu, siswa yang mengalami *burnout* juga enggan untuk menyelesaikan tugasnya karena lebih memilih untuk beristirahat. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Sagita menjelaskan bahwa dampak dari *burnout* yaitu merasa tidak berdaya serta

¹⁴ Elisabeth Christiana, “*Burnout Akademik Selama Pandemi Covid-19*”, Universitas Negeri Surabaya, hlm 4

¹⁵ Christina Maslach, Susan E Jackson, *Maslach Burnout Inventory*, (Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1981), hlm 192

¹⁶ Emily Nagoski, Amelia Nagoski, *Burnout the Secret to Unclocking the Stress Life*, (New York: Ballantine Books, 2019), hlm 2

¹⁷ Christina Maslach, Susan E Jackson, *Maslach Burnout Inventory*, (Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1981), hlm 192

tidak dapat menuntaskan tugas yang diberikan karena dipandang sebagai beban yang sangat berat.¹⁸

Dapat dikatakan bahwa *burnout* akan memberi pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang ditulis oleh Ayu dan Melani, bahwa *burnout* mempunyai pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik. *Burnout* memprediksi perilaku prokrastinasi sebesar 15% yang sifatnya positif atau searah. Artinya seseorang yang mengalami *burnout* akan memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik.¹⁹

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti akan meneliti tentang pengaruh dukungan sosial keluarga dan *burnout* terhadap prokrastinasi. Maka peneliti memberi judul **“Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga dan *Burnout* Terhadap Prokrastinasi pada Siswa Kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta”**.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta?
2. Adakah pengaruh antara *burnout* terhadap prokrastinasi siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta?
3. Adakah pengaruh antara dukungan sosial keluarga dan *burnout* terhadap prokrastinasi siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui adakah pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta.

¹⁸ Dony Darma Sagita, Vriesthia Meilyawati, “*Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19*”, Jurnal Nusantara of Research, Vol. 8, No. 2, (2021)

¹⁹ Ayu Kholifah Sari, Melani Aprianti, “*Pengaruh Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Bekerja*”, Merpsy Journal, Vol.14, No. 1, (2022)

2. Mengetahui adakah pengaruh antara *burnout* terhadap prokrastinasi siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta.
3. Mengetahui adakah pengaruh antara dukungan sosial keluarga dan *burnout* terhadap prokrastinasi siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan mengenai dukungan sosial keluarga, *burnout*, dan prokrastinasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi referensi/masukan bagi peneliti selanjutnya untuk pengembangan dan keilmuan.

b. Bagi Lembaga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi untuk menentukan kebijakan agar lembaga menerapkan kondisi pembelajaran yang lebih kondusif sehingga lembaga mampu membantu subjek dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan akademik.

c. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan subjek untuk menjadi bahan rujukan sehingga subjek berupaya untuk menyelesaikan permasalahan prokrastinasi dalam diri subjek.

E. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Giovanni, Deetje, dan Dewo berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi UNIMA" menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif regresi linier sederhana skala dukungan sosial dan prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh antara dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 77 mahasiswa dengan menunjukkan hasil yaitu terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa semakin meningkatnya nilai variabel dukungan sosial teman sebaya maka nilai dari variabel prokrastinasi akademik mahasiswa akan semakin menurun, sebaliknya jika nilai variabel dukungan sosial teman sebaya rendah maka nilai variabel prokrastinasi pada mahasiswa akan semakin meningkat.²⁰

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada sampel penelitiannya, yang mana penelitian di atas menggunakan sampel mahasiswa, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan sampel siswa SMK kelas XII. Penelitian di atas menggunakan pendekatan kuantitatif dengan regresi linier sederhana, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan regresi linier berganda. Selain itu, penelitian di atas menggunakan variabel dukungan sosial dan prokrastinasi, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh

²⁰ Giovanni Soben, dkk, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi UNIMA", Vol. 2, No. 3, (2021)

peneliti menggunakan variabel dukungan sosial keluarga, *burnout*, dan prokrastinasi.

2. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Firda Laily dan Mirna Wahyu berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Siswa yang Bermukim di Pesantren Madrasah” menggunakan pendekatan kuantitatif regresi linier sederhana dengan dua skala penelitian yaitu dukungan sosial dan prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa yang bermukim di pesantren madrasah. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 48 siswa MTs N 3 Bojonegoro dengan menunjukkan hasil penelitian yaitu adanya pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa yang bermukim di pesantren madrasah MTs N 3 Bojonegoro. Siswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan mengalami perilaku prokrastinasi yang rendah, begitu pula sebaliknya.²¹

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada sampel penelitiannya, yang mana penelitian di atas menggunakan sampel siswa MTs, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan sampel siswa SMK kelas XII. Penelitian di atas menggunakan pendekatan kuantitatif regresi linier sederhana, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif regresi linier berganda. Selain itu, penelitian di atas menggunakan variabel dukungan sosial dan prokrastinasi akademik, sedangkan penelitian yang akan

²¹ Firda Laily Novia C.W, Mirna Wahyu Agustina, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Siswa yang Bermukim di Pesantren Madrasah”, *Journal of Psychology*, Vol. 6, Edisi 2, (2022)

dilakukan oleh peneliti menggunakan variabel dukungan sosial keluarga, *burnout*, dan prokrastinasi.

3. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Sabrina, Muhimmatul, dan Prianggi berjudul “Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa” menggunakan pendekatan kuantitatif uji parsial menggunakan dua skala yaitu *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 46 mahasiswa dengan menunjukkan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.²²

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada sampel penelitiannya, yang mana penelitian di atas menggunakan sampel mahasiswa, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan sampel siswa SMK kelas XII. Penelitian di atas menggunakan pendekatan kuantitatif uji parsial, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif regresi linier berganda. Selain itu, penelitian di atas menggunakan variabel dukungan sosial dan *burnout* akademik, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan variabel dukungan sosial keluarga, *burnout*, dan prokrastinasi.

4. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Ayu dan Melani berjudul “Pengaruh *Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja” menggunakan

²² Sabrina Babul Farkhah, dkk, “Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 02, No. 01, (2022)

pendekatan kuantitatif regresi linier sederhana. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 203 mahasiswa yang bekerja dengan menunjukkan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi, artinya mahasiswa yang bekerja dan mengalami *burnout* akan memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik.²³

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada sampel penelitiannya, yang mana penelitian di atas menggunakan sampel mahasiswa yang bekerja, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan sampel siswa SMK kelas XII. Penelitian di atas menggunakan pendekatan kuantitatif regresi linier sederhana, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif regresi linier berganda. Selain itu, penelitian di atas menggunakan variabel dukungan sosial dan *burnout*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan variabel dukungan sosial keluarga, *burnout*, dan prokrastinasi.

5. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Min Li berjudul “*A Study on the Relationship between Social Support and Academic Procrastination Among Junior High School Students*” menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data regresi linier sederhana dan dua skala yaitu dukungan sosial dan prokrastinasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tingkat dukungan sosial dan prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama dari sebuah sekolah di Weifang Provinsi Shandong. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 482 siswa sekolah menengah di Weifang Provinsi Shandong

²³ Ayu Kholifah Sari, Melani Aprianti, “*Pengaruh Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja*”, Jurnal Merpsy, Vol. 14, No. 1, (2022)

dengan menunjukkan hasil penelitian bahwa dukungan sosial siswa SMP mempunyai tingkat yang tinggi dan tingkat prokrastinasi yang tidak parah.²⁴

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada sampel penelitiannya, yang mana penelitian di atas menggunakan sampel siswa SMP di Weifang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan sampel siswa SMK kelas XII. Penelitian di atas menggunakan pendekatan kuantitatif regresi linier sederhana, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif regresi linier berganda. Selain itu, penelitian di atas menggunakan variabel dukungan sosial dan prokrastinasi akademik, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan variabel dukungan sosial keluarga, *burnout*, dan prokrastinasi.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi maupun petunjuk tentang variabel-variabel yang akan diteliti dan diukur.²⁵ Definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Prokrastinasi

Prokrastinasi dapat dipahami sebagai perilaku penundaan atau penghindaran dalam mengerjakan tugas tanpa adanya tujuan yang jelas. Prokrastinasi subjek dalam penelitian ini diketahui melalui pengukuran prokrastinasi dengan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi sebagaimana dijelaskan oleh Joseph R. Ferrari, Johnson,

²⁴ Min Li, "A Study on the Relationship Between Social Support and Academic Procrastination Among Junior High School Students", *The Educational Review USA*, Vol. 7, No. 8, (2023)

²⁵ Sandu Siyoto, M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), hlm 16

McCown. Skor yang tinggi menunjukkan tingginya prokrastinasi subjek dalam penelitian ini, begitu pula sebaliknya skor yang rendah menunjukkan rendahnya prokrastinasi subjek dalam penelitian ini.

2. Dukungan Sosial Keluarga

Dukungan sosial keluarga dapat dipahami sebagai dorongan atau motivasi yang dapat membangun rasa percaya diri dan semangat subjek dari lingkungan keluarga seperti ibu, ayah, kakak, adik, dan saudara subjek. Dukungan sosial keluarga subjek dalam penelitian ini diketahui melalui pengukuran dukungan sosial keluarga dengan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial keluarga sebagaimana dijelaskan oleh House. Skor yang tinggi menunjukkan tingginya dukungan sosial keluarga subjek dalam penelitian ini, begitu pula sebaliknya skor yang rendah menunjukkan rendahnya dukungan sosial keluarga subjek dalam penelitian ini.

3. *Burnout*

Burnout dapat dipahami sebagai kondisi individu yang merasakan kelelahan dan kejenuhan dalam menyelesaikan tugas pada proses pembelajarannya. *Burnout* subjek dalam penelitian ini diketahui melalui pengukuran *burnout* dengan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan aspek-aspek *burnout* sebagaimana dijelaskan oleh Maslach dan Jackson. Skor yang tinggi menunjukkan tingginya *burnout* subjek dalam penelitian ini, begitu pula sebaliknya skor yang rendah menunjukkan rendahnya *burnout* subjek dalam penelitian ini.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.²⁶

1. Ha: Ada pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta.

Ho: Tidak ada pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta.

2. Ha: Ada pengaruh antara *burnout* terhadap prokrastinasi siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta.

Ho: Tidak ada pengaruh antara *burnout* terhadap prokrastinasi siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta.

3. Ha: Ada pengaruh antara dukungan sosial keluarga dan *burnout* terhadap prokrastinasi siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta.

Ho: Tidak ada pengaruh antara dukungan sosial keluarga dan *burnout* terhadap prokrastinasi siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta.

²⁶ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm 63