

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Variabel Penelitian

##### 1. Prokrastinasi

###### a. Pengertian

Perilaku menunda dalam istilah psikologi disebut dengan prokrastinasi. Dalam bukunya Burka dan Yuen prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” berarti keputusan hari esok atau menunda sampai hari berikutnya.<sup>27</sup> Dapat diartikan prokrastinasi merupakan suatu tindakan untuk menyelesaikan tugas di hari berikutnya.

Dalam bukunya Joseph R. Ferrari, Johnson, McCown prokrastinasi merupakan penundaan menyelesaikan suatu tugas yang menjadi prioritas tinggi tanpa didasari alasan yang masuk akal.<sup>28</sup> Ketika seseorang memiliki kebiasaan buruk untuk menunda-nunda pekerjaan/tugas, maka disebut dengan prokrastinator meskipun orang tersebut memiliki alasan atau tidak untuk menunda pekerjaan/tugas.

Seperti halnya menurut Steel dalam bukunya Joseph R. Ferrari prokrastinasi merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan sukarela meskipun mengetahui penundaan tersebut berdampak negatif.<sup>29</sup> Seseorang

---

<sup>27</sup> Jane B. Burka, Lenora M. Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*, (United States: Da Capo Press, 2008), Chapter 1

<sup>28</sup> Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, William G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance*, (New York USA: Plenum Press, 1995), hlm 3

<sup>29</sup> Joseph R. Ferrari, *Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting it Done*, (Canada: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, 2010), Chapter 1

yang melakukan prokrastinasi akan lebih suka melakukan aktivitas yang tidak berguna dibandingkan dengan mendahulukan pekerjaan/tugasnya, sehingga nantinya dapat menyita waktu untuk menyelesaikan pekerjaan/tugas tersebut atau bahkan tidak dapat selesai dengan tepat waktu.

Lebih lanjut menurut Senecal, dkk dalam bukunya Dahlia Novarianing Asri bahwa prokrastinasi dapat diartikan sebagai suatu keadaan seseorang yang ingin menyelesaikan tugas akademik tetapi gagal karena melakukan aktivitas yang diinginkan dalam jangka waktu yang ditetapkan.<sup>30</sup> Prokrastinasi tidak hanya penundaan, terkadang hanyalah suatu penghindaran untuk menyelesaikan pekerjaan/tugas tersebut.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi merupakan sikap dan perilaku menunda tugas dengan kegiatan yang jauh lebih menyenangkan tanpa memikirkan tujuan yang jelas sehingga berdampak buruk pada individu tersebut dan bahkan gagal dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugasnya. Prokrastinasi dipandang sebagai perilaku yang sesekali atau kecenderungan secara terus-menerus yang kronis, sehingga dapat menjadi kebiasaan jika terus-menerus dilakukan oleh individu khususnya siswa.

#### b. Dimensi dan Indikator Prokrastinasi

Menurut Ferrari, Johnson dan McGown, prokrastinasi memiliki 4 aspek/dimensi yaitu: *perceived time* (persepsi waktu), *intention-action* (kesenjangan antara niat dan tindakan), *emotional distress* (tekanan emosional), dan *perceived ability* (persepsi terhadap kemampuan diri).

---

<sup>30</sup> Dahlia Novarianing Asri, *Prokrastinasi Akademik: Teori Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning*. (Madiun: UNIPMA Press, 2018), hlm 17

1) *Perceived Time* (Persepsi Waktu)

Individu yang melakukan prokrastinasi merupakan individu yang tidak berhasil menepati *deadline* tugasnya dan mengakibatkan individu tersebut tidak dapat memprediksikan waktu untuk menyelesaikan tugasnya. *Perceived time* (persepsi waktu) memiliki indikator yaitu: sering menunda mengerjakan tugas sekolah dan kurang paham dengan tugas sekolah.

2) *Intention-action* (Kesenjangan antara Niat dan Tindakan)

Keinginan dan perilaku yang terjadi antara kesenjangan waktu menyebabkan prokrastinator kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan walaupun ingin sekali menyelesaikan tugasnya. *Intention-action* (kesenjangan antara niat dan tindakan) memiliki indikator yaitu: lebih menyukai aktivitas lain dibanding mengerjakan tugas sekolah.

3) *Emotional Distress* (Tekanan Emosional)

Timbulnya perasaan khawatir ketika melakukan prokrastinasi dapat menyebabkan perasaan yang tidak nyaman atau bahkan tekanan emosional. *Emotional distress* memiliki indikator yaitu: tekanan dari dalam diri dan lingkungan sekitar.

4) *Perceived Ability* (Persepsi Terhadap Kemampuan Diri)

*Perceived ability* merupakan keyakinan terhadap kemampuan, rasa akan kegagalan, menambah rasa takut dan menyalahkan diri. Yang mana untuk menghindari semua perasaan tersebut, maka individu akan menghindari tugas agar tidak mengalami kegagalan. *Perceived ability*

memiliki indikator yaitu: hilangnya rasa percaya diri dan rasa takut gagal dalam belajar.<sup>31</sup>

c. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Menurut Ferrari dalam bukunya M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S menyatakan prokrastinasi memiliki dua faktor, antara lain sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis.

a) Kondisi fisik individu

Keadaan fisik individu mempengaruhi perilaku prokrastinasi, misalnya seseorang yang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dibandingkan yang tidak mengalami kelelahan.

b) Kondisi psikologis individu

Kepribadian yang dimiliki individu mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Misalnya, semakin tinggi motivasi atau dorongan yang diberikan kepada individu ketika menghadapi tugas maka akan semakin rendah mengalami perilaku prokrastinasi.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

---

<sup>31</sup> Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, William G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance*, (New York, USA: Plenum Press, 1995), hlm 3

a) Gaya pengasuhan orang tua

Tingkat pengasuhan otoriter ayah dapat menimbulkan munculnya perilaku prokrastinasi yang kronis pada anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah akan menghasilkan anak perempuan yang tidak melakukan prokrastinasi. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi juga akan menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi.

b) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang penuh pengawasan akan memiliki kecenderungan prokrastinasi yang rendah, sedangkan kondisi lingkungan yang kurang pengawasan akan memiliki kecenderungan prokrastinasi yang tinggi.<sup>32</sup>

d. Jenis-jenis Prokrastinasi

Menurut Ferrari, John dan McCown dalam bukunya Widodo Winarso berdasarkan manfaat dan tujuannya dibagi menjadi dua, antara lain sebagai berikut:

1) *Functional Procrastination* (Penundaan Fungsional)

*Functional Procrastination* merupakan penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.

2) *Dysfunctional Procrastination* (Penundaan Disfungsional)

*Dysfunctional Procrastination* merupakan penundaan yang tidak bertujuan, dapat berakibat buruk, dan menimbulkan masalah. Yang mana

---

<sup>32</sup> M. Nur Ghufon, Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2012), hlm 165-166

*dysfunctional procrastination* dibagi lagi menjadi dua hal, antara lain sebagai berikut:

a) *Decisional Procrastination* (Penundaan Keputusan)

*Decisional procrastination* merupakan prokrastinasi yang menjadi penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan/tugas dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan dengan penuh stress.

b) *Behavioral/Avoidance Procrastination* (Perilaku/Penghindaran Penundaan)

*Behavior/avoidance procrastination* merupakan penundaan yang dilakukan dengan cara menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dikerjakan.<sup>33</sup>

## 2. Dukungan Sosial Keluarga

### a. Pengertian

Manusia tidak bisa hidup sendiri atau biasa disebut dengan makhluk sosial. Manusia sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya untuk menyelesaikan semua permasalahan dalam hidup. Kata “dukungan” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti sokongan, bantuan.<sup>34</sup> Manusia selalu membutuhkan bantuan serta dukungan dari orang terdekat. Dukungan sosial membantu individu untuk mengatasi permasalahan dengan lebih baik.

---

<sup>33</sup> Dr. Widodo Winarso, M.Pd.I, *Mengelola Prokrastinasi Akademik*, (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023), hlm. 4-5

<sup>34</sup> KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), *Kamus Versi Online/Daring (Dalam Jaringan)*, diakses pada 22 September, 2023, <https://kbbi.web.id/dukungan>

Menurut Sarafino 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.<sup>35</sup> Seseorang yang mendapat dukungan pasti merasa dihargai, dianggap, dan dipercaya ketika dirinya membutuhkan seseorang untuk membantu menyelesaikan masalah hidupnya. Dukungan sosial berarti bentuk dorongan atau bantuan yang didapatkan seseorang dari orang sekitarnya.

Seperti halnya menurut Cobb dalam bukunya Irwin G. Sarason dan Barbara R. Sarason mengatakan bahwa dukungan sosial mencakup kenyamanan, perhatian, bantuan, dan penghargaan yang individu rasakan dari orang lain sehingga individu tersebut merasa bahwa dirinya diperhatikan, dicintai, dan dihargai.<sup>36</sup> Dukungan sosial memiliki dampak positif untuk membantu individu menyelesaikan masalah, prestasi akademik khususnya siswa, penyesuaian diri yang baik, serta untuk bersosialisasi dengan lingkungan yang nantinya individu tersebut memiliki kesehatan fisik dan psikologis yang baik.

Keluarga dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti satuan kekerabatan yang sangat mendasar dalam masyarakat, ibu dan bapak beserta anak-anaknya.<sup>37</sup> Seperti halnya dalam bukunya Mahfudh Fauzi, keluarga adalah manusia yang selalu berhubungan dan hidup bersama untuk memenuhi

---

<sup>35</sup> Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7<sup>th</sup> Edition*, (New York: John Wiley & Sons Inc, 2011), hlm 81

<sup>36</sup> Irwin G. Sarason, Barbara R. Sarason, *Social Support: Theory, Research, and Applications*, (USA: Published NATO Scientific Affairs Division, 1985), hlm 4

<sup>37</sup> KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), *Kamus Versi Online/Daring (Dalam Jaringan)*, diakses pada 22 September, 2023, <https://kbbi.web.id/keluarga>

kebutuhan dan keinginannya.<sup>38</sup> Ketika salah satu dari keluarga memiliki permasalahan hidup, dukungan sosial nantinya dapat memberikan pelajaran dan pengembangan diri yang baik pada diri individu tersebut.

Menurut House dalam bukunya Glanz, Rimer dan Viswanath menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan kadar keberfungsian dari hubungan keempat hal yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penilaian dalam lingkungan keluarga.<sup>39</sup> Seperti dalam bukunya Syarifan Nurjan mengatakan bahwa dukungan sosial orang tua merupakan bantuan fisik secara material atau non-material yang diberi orang tua kepada anak untuk mendorong atau mendukung pencapaian prestasi yang baik.<sup>40</sup> Dukungan sosial terutama dari keluarga akan mempengaruhi proses belajar dan semua hal di masa yang akan datang dalam diri individu.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan motivasi atau dorongan positif berupa perhatian, penghargaan, serta bantuan secara fisik dan psikologis yang diterima individu dalam lingkungan keluarga sehingga individu merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai oleh keluarganya.

#### b. Dimensi dan Indikator Dukungan Sosial Keluarga

---

<sup>38</sup> Mahfudh Fauzi, *Diktat Mata Kuliah Psikologi Keluarga*, (Tangerang: PSP Nusantara Press, 2018), hlm 18

<sup>39</sup> Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K. Viswanath, *Health Behavior and Health Education*, (San Francisco: John Wiley & Sons, 2008), hlm 190

<sup>40</sup> Syarifan Nurjan, *Psikologi Belajar*, (Ponorogo: Wade Grup, 2016), hlm 186



Menurut House dalam bukunya Glanz, Rimer dan Viswanath menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki 4 aspek/dimensi, antara lain sebagai berikut:

1) Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan suatu bantuan berbentuk dorongan yang dapat membesarkan hati, kehangatan, dan kasih sayang. Dukungan emosional memiliki indikator yaitu: perhatian dan empati dari keluarga, rasa kasih sayang dari keluarga.

2) Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan sesuatu yang diberikan kepada individu yang bersifat nyata seperti materi dan jasa. Dukungan instrumental memiliki indikator yaitu: mendapat bantuan berbentuk barang dari keluarga, mendapat bantuan berbentuk jasa atau tindakan dari keluarga.

3) Dukungan Informasi

Dukungan informasi merupakan bentuk informasi yang dapat membantu individu seperti memberikan solusi dari masalah yang sedang dihadapi yakni seperti: nasihat, suatu petunjuk atau intruksi, maupun penghargaan. Dukungan informasi memiliki indikator yaitu mendapatkan nasihat dan solusi dari keluarga.

4) Dukungan Penilaian

Dukungan penilaian merupakan dukungan yang memiliki informasi terhadap individu untuk menilai kemampuan dan mengenali dirinya sendiri. Dukungan penilaian memiliki indikator yaitu: adanya respon yang positif dari keluarga.<sup>41</sup>

c. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Stanley dalam bukunya Irwan, faktor yang mempengaruhi dukungan sosial keluarga, yaitu sebagai berikut:

1) Kebutuhan Fisik

Kebutuhan fisik mencakup tiga hal yaitu sandang, pangan, dan papan. Apabila individu tidak terpenuhi kebutuhan fisiknya, individu tersebut akan merasa kurang menerima dukungan dari orang terdekat.

2) Kebutuhan Sosial

Apabila aktualisasi diri yang dimiliki individu itu baik, individu tersebut selalu ingin mendapat pengakuan atau penghargaan dari masyarakat dan orang-orang terdekatnya.

3) Kebutuhan Psikis

Kebutuhan psikis tidak dapat terpenuhi dari orang lain. Jika individu memiliki masalah ringan ataupun berat, individu tersebut akan mencari dukungan atau solusi dari orang lain agar merasa dihargai, dicintai, dan juga diperhatikan.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K. Viswanath, *Health Behavior and Health Education*, (San Francisco: John Wiley & Sons, 2008), hlm 190

<sup>42</sup> Dr. Irwan S.KM, M. Kes, *Etika dan Perilaku Kesehatan*, (Yogyakarta: CV. Absolute Media, 2017), hlm 159

#### d. Jenis Dukungan Sosial

Dalam bukunya Sudarman dan Faisal Adnan, dukungan sosial ada dua jenis, antara lain:

##### 1) Dukungan yang Diterima (*Received Support*)

Dukungan yang diterima merupakan perilaku alami berupa menolong atau perilaku menolong yang sudah terjadi.

##### 2) Dukungan yang Dipersepsi (*Perceived Support*)

Dukungan yang dipersepsi merupakan keyakinan yang ada dalam diri individu bahwa akan ada pertolongan jika diperlukan, atau perilaku menolong yang akan terjadi.<sup>43</sup>

### 3. *Burnout*

#### a. Pengertian

Menurut Maslach dan Jackson, *burnout* merupakan sindrom psikologis berupa kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya prestasi diri yang terjadi pada individu.<sup>44</sup> *Burnout* dapat menyebabkan individu tidak mempunyai tujuan dan tidak dapat memenuhi tuntutan dari pekerjaan atau tugasnya. Tingginya tuntutan yang dihadapi dapat memunculkan gejala *burnout*. Seperti halnya dalam buku yang berjudul "*Burnout the Secret to Unlocking the Stress Life*" yang ditulis oleh Emily Nagoski dan Amelia Nagoski mengatakan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi pada tubuh maupun emosi seseorang yang mengalami kehancuran.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> Dr. Sudarman, M.Ag, Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., Psikolog, *Dukungan Sosial Keluarga pada Survivor Covid-19*, (Bandar Lampung: Arjasa Pratama, 2021), hlm 28

<sup>44</sup> Christina Maslach, Susan E Jackson, *Maslach Burnout Inventory*, (Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1981), hlm 192

<sup>45</sup> Emily Nagoski, Amelia Nagoski, *Burnout the Secret to Unlocking the Stress Life*, (New York: Ballantine Books, 2019), hlm 2

Menurut Dessler sebagaimana dalam bukunya Asih, Widhiastuti, Dewi mengatakan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan terkurasnya sumber daya fisik dan mental karena usaha-usaha berlebihan yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya.<sup>46</sup> Seringkali seseorang mengalami kelelahan yang berbeda-beda tingkatannya. Mulai dari rendah, sedang, ataupun tinggi dan memiliki dampak yang berbeda pula sesuai dengan individu masing-masing.

Sementara itu, *burnout* dalam bukunya Roslina Alam merupakan kelelahan yang terjadi secara terus-menerus yang disebabkan oleh pekerjaan yang intens tanpa memikirkan kebutuhan dirinya.<sup>47</sup> Sehingga nantinya individu yang mengalami kecenderungan *burnout* menjadi kurang maksimal dalam menjalankan pekerjaan atau tugas yang dimilikinya.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi individu yang merasakan kelelahan baik secara fisik maupun psikis saat mengerjakan pekerjaan atau tugas. Kelelahan secara fisik contohnya seperti mengantuk saat pembelajaran dan merasa bosan saat proses pembelajaran berlangsung. Sedangkan kelelahan secara psikis contohnya seperti depresi, stress, dan emosional.

#### b. Dimensi dan Indikator *Burnout*

Menurut Maslach dan Jackson, *burnout* memiliki tiga aspek/dimensi yaitu: *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization*

---

<sup>46</sup> Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, Rumalia Dewi, *Stress Kerja*, (Semarang: Semarang University Press, 2018), hlm 47

<sup>47</sup> Dr. Roslina Alam, S.E, M.Si, *Kelelahan Kerja (Burnout) Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi dan Penelitian*, (Yogyakarta: Penerbit Kampus, 2022), hlm 42

(depersonalisasi), dan *reduced personal accomplishment* (berkurangnya prestasi diri).

1) *Emotional Exhaustion* (Kelelahan Emosional)

*Emotional Exhaustion* (kelelahan emosional) mengacu pada perasaan emosional yang berlebihan dan terkurasnya sumber daya emosi seseorang. *Emotional exhaustion* (kelelahan emosional) memiliki indikator yaitu: kekurangan sumber energi dan tekanan dari lingkungan sekitar.

2) *Depersonalization* (Depersonalisasi)

*Depersonalization* (depersonalisasi) mengacu pada respon negatif, sinis, atau terlalu acuh terhadap orang lain yang seringkali menyebabkan hilangnya rasa peduli dengan orang lain. *Depersonalization* (depersonalisasi) memiliki indikator yaitu hilangnya minat dalam belajar, bersikap tidak peduli, dan malas belajar.

3) *Reduced Personal Accomplishment* (Berkurangnya Prestasi Diri)

*Reduced Personal Accomplishment* (berkurangnya prestasi diri) mengacu pada penurunan perasaan dan produktivitas. Menurunnya prestasi diri ini dikaitkan dengan ketidakmampuan menghadapi dan menyelesaikan tuntutan pekerjaan atau tugas, hal ini dapat memperburuk keadaan individu karena kurangnya peluang untuk berkembang.<sup>48</sup> *Reduced personal accomplishment* (berkurangnya prestasi diri) memiliki indikator yaitu: tidak percaya diri dan menganggap bahwa dirinya tidak berguna bagi orang lain.

---

<sup>48</sup> Christina Maslach, Susan E Jackson, *Maslach Burnout Inventory*, (Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1981), hlm 192

c. Faktor yang Mempengaruhi *Burnout*

Faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* dalam bukunya Asih, Widhiastuti, Dewi antara lain sebagai berikut:

1) Tuntutan Tugas

Tuntutan tugas mencakup waktu sekolah yang telah disepakati dari masing-masing lembaga dan banyaknya konflik yang berkaitan dengan penyelesaian pekerjaan atau tugas tersebut.

2) Permasalahan dalam Peran

Permasalahan dalam peran merupakan penyebab individu merasakan *burnout* yang nantinya akan menimbulkan permasalahan ketika tuntutan tugas diberikan dalam waktu yang bersamaan atau berdekatan.

3) Minimnya Dukungan Sosial

Dukungan sosial mampu mengurangi kecenderungan mengalami *burnout*. Jika dukungan sosial dari orang terdekat sesuai dengan kebutuhan individu, maka individu tidak akan mengalami *burnout*.

4) Minimnya Aktivitas Regulasi Diri

Regulasi diri mempunyai fungsi penting dalam pengambilan keputusan tiap individu. Saat menyelesaikan masalah, individu tersebut mempunyai kewajiban untuk mengambil keputusan sesuai dengan keinginannya.

5) Berhubungan dengan Adanya Tuntutan daari Klien atau Orang Lain

Setiap individu pasti bertemu dengan klien untuk menyelesaikan tuntutan pekerjaannya, akan tetapi jika individu memiliki konflik dengan klien maka kecenderungan *burnout* menjadi tinggi.<sup>49</sup>

d. Cara Mengatasi *Burnout*

Dalam bukunya Helmawati cara mengatasi *burnout* antara lain sebagai berikut:

- 1) Tidur atau istirahat yang cukup dan mengkonsumsi makanan serta minuman yang sehat.
- 2) Penjadwalan kembali waktu-waktu pada hari-hari belajar yang lebih efektif untuk belajar lebih giat.
- 3) Menata kembali kondisi atau lingkungan belajar, seperti contohnya mengubah posisi lemari, rak buku, meja tulis, perlengkapan belajar, dan lain-lain.
- 4) Memberikan semangat atau motivasi baru agar siswa dapat belajar dengan lebih giat.
- 5) Siswa harus memiliki tekad yang kuat agar dapat menghadapi kondisi atau situasi yang sulit sehingga terus mencoba untuk belajar lebih giat lagi.<sup>50</sup>

## **B. Pengaruh Antar Variabel**

### 1. Pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi siswa

Siswa SMK kelas XII adalah individu yang sedang melaksanakan tingkatan pendidikan akhir sebelum perguruan tinggi dan tentunya memiliki

---

<sup>49</sup> Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, Rusmalia Dewi, *Stress Kerja*, (Semarang: Semarang University Press, 2018), hlm 54-56

<sup>50</sup> Dr. Helmawati, S.E, M.Pd.I, *Pendidikan Keluarga dan Praktis*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm 216

banyak tugas yang harus diselesaikan dan kegiatan non-akademik yang dilaksanakan dalam waktu yang hampir bersamaan, sehingga dengan banyaknya tugas dan kegiatan non-akademik siswa seringkali menyebabkan siswa menunda-nunda penyelesaian tugasnya dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan non-akademik yang lebih menyenangkan.

Perilaku menunda dalam istilah psikologi disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan tindakan sederhana akan tetapi sangat menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan dan menyelesaikan pekerjaan atau tugas. Dampak buruk dari prokrastinasi yaitu menurunnya prestasi belajar yang nantinya dapat menyebabkan nilai siswa menurun atau bahkan tidak naik kelas. Hal tersebut dikarenakan oleh beberapa sebab yang meliputi prokrastinasi seperti faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti kondisi fisik dan kondisi psikologis, sedangkan faktor eksternal seperti pola asuh orang tua dan dukungan sosial.<sup>51</sup>

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firda dan Mirna berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Siswa yang Bermukim di Pesantren Madrasah” menyatakan bahwa usia remaja memiliki tingkat prokrastinasi berkategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan perilaku siswa yang sengaja menunda mengerjakan tugas dan memilih melakukan kegiatan yang sifatnya dapat membahagiakan dirinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa yang bermukim di pesantren madrasah. Oleh sebab

---

<sup>51</sup> Rohmatun, “*Prokrastinasi Akademik dan Faktor yang Mempengaruhinya*”, Jurnal Prosiding Berkala Psikologi, Vol. 3, (2021)



itu, perlu adanya dukungan dari orang terdekat untuk mengurangi perilaku prokrastinasi.<sup>52</sup>

Penelitian lain yang dilakukan oleh Giovanni, Deetje, dan Dewo berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi UNIMA” menyatakan bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa berada pada tahap remaja akhir. Ketika mahasiswa memiliki orientasi yang baik dalam membangun hubungan sosial, tentunya akan memiliki dukungan sosial yang tinggi. Sedangkan mahasiswa yang memiliki orientasi yang rendah, tentunya akan memiliki dukungan sosial yang rendah juga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa prodi psikologi UNIMA masuk kategori sedang yang dibuktikan dengan presentase sebesar 79,2% dan dukungan sosial masuk dalam kategori sedang pula yaitu sebesar 61,0%, yang artinya dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.<sup>53</sup>

Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Hendrik dan Victor berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi” menyatakan bahwa agar individu tidak mengalami prokrastinasi, maka perlu adanya dukungan tidak hanya dari dalam diri tetapi juga dukungan dari luar seperti dukungan sosial. Dukungan sosial diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungan sekitar seperti keluarga,

---

<sup>52</sup> Firda Laily Novia C.W, Mirna Wahyu Agustina, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Siswa yang Bermukim di Pesantren Madrasah”, *Happines: Journal of Psychology*, Vol. 6, Edisi 2, (2022)

<sup>53</sup> Giovanni Soben, Deetje J. Solang, Dewo A.N Narosaputra, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi UNIMA”, *Psikopedia*, Vol. 2, No. 3, (2021)

pasangan, maupun teman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan prokrastinasi memiliki hubungan negatif.<sup>54</sup>

Penelitian lain yang dilakukan oleh Agus, Faisal, dan Rizki berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Prokrastinasi Akademik Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Keperawatan” menyatakan bahwa minimnya dukungan sosial keluarga kepada individu dikarenakan kurangnya pemahaman keluarga akan tugas yang diberikan kepada individu, sehingga seringkali terjadi perilaku prokrastinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial keluarga dengan prokrastinasi akademik saat aktivitas belajar daring pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Kencana Bandung.<sup>55</sup>

Seperti halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Marcellyna Purede dan Christina Hari Soetjningsih berjudul “Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Daring Pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga” menyatakan bahwa dalam mengerjakan tugas kuliah mahasiswa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas atau menerapkan sistem kebut semalam, dimana tugas dikerjakan sehari sebelum dikumpulkan. Ada pula mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas karena lebih sibuk dengan kegiatan diluar perkuliahan, dan juga beralasan kendala dalam jaringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada

---

<sup>54</sup> Hendrik Tuaputimain, Victor D. Tutupary, “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi”, Jurnal Ilmiah Tangkoleh Putai, Vol. 18, No. 2, (2021)

<sup>55</sup> Agus Miraj Darajat, Faisal Fedryansyah Syawal, Rizki Muliani, “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Prokrastinasi Akademik Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Keperawatan”, Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan, Vol. 12, No. 3, (2021)

hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas kuliah yang memiliki hubungan negatif signifikan.<sup>56</sup>

Berdasarkan penelitian yang ditulis oleh Firda dan Mirna, Giovanni dkk, Hendrik dan Victor, Agus dkk, serta Marcellyna dan Christina dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi dapat berkurang dengan adanya dukungan yang kuat dari orang terdekat terutama keluarga. Siswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan memiliki pemikiran yang lebih positif terhadap situasi sulit contohnya seperti banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dan harus dikumpulkan dalam waktu yang berdekatan dengan pemberian tugasnya. Dukungan sosial nantinya dapat mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa.

## 2. Pengaruh antara *burnout* terhadap prokrastinasi siswa

Siswa SMK khususnya kelas XII tentunya memiliki banyak tugas yang harus diselesaikan dan ujian-ujian yang dilaksanakan dalam waktu yang hampir berdekatan. Banyaknya beban atau tuntutan akademik yang dirasakan secara terus-menerus menyebabkan siswa mengalami kejenuhan atau kelelahan yang biasa disebut dengan *burnout*.

Siswa yang mengalami *burnout* seringkali mengeluh bahwa mereka tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Ketika siswa mengalami *burnout*, siswa seringkali menunda-nunda untuk menyelesaikan tugasnya dan lebih memilih melakukan hal yang lebih menyenangkan. Hal tersebut dikarenakan adanya faktor yang dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi.

---

<sup>56</sup> Marcellyna Purede, Christina Hari Soetjningsih, “Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Daring Pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga”, Jurnal Psikologi, Vol. 5, No. 2, (2022)

Prokrastinasi memiliki dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis. Kondisi psikologis contohnya ketika seseorang mengalami kelelahan emosional (*burnout*).<sup>57</sup>

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sabrina, dkk berjudul “Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa” menyatakan bahwa adanya berbagai kesulitan-kesulitan yang dirasakan oleh individu sering menjadi beban yang berat, sehingga beban tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang dapat menyebabkan individu menunda bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik.<sup>58</sup>

Penelitian lain dilakukan oleh Pomarida dan Nagoklan berjudul “Hubungan *Academic Burnout* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan” menyatakan bahwa penundaan banyak dilakukan oleh individu yang disebabkan karena merasa kelelahan sehingga melakukan prokrastinasi tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi mahasiswa ners tingkat III Stikes Santa Eliabeth Medan Tahun 2020.<sup>59</sup>

Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Karolin, dkk berjudul “Hubungan *Burnout* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau” menyatakan bahwa individu yang mengalami

---

<sup>57</sup> Willya Dinata, dkk, “Hubungan Antara *Burnout Akademik* dan Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik”, Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol. 7, No. 1, (2023)

<sup>58</sup> 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)

<sup>59</sup> Pomarida Simbolon, Nagosklan Simbolon, “Hubungan *Academic Burnout* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan”, Jurnal Pendidikan, Vol. 12, No. 2, (2021)

kesulitan menyeimbangkan kompetensi akan tertunda atau gagal untuk menuntaskan tugasnya sesuai tenggat waktu yang ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau.<sup>60</sup>

*Burnout* mempengaruhi prokrastinasi dalam diri individu. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ayu dan Melani berjudul “Pengaruh *Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Bekerja” menyatakan bahwa *burnout* berkaitan dengan faktor internal dari prokrastinasi akademik yang meliputi kondisi kelelahan secara emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 15% yang sifatnya positif atau searah.<sup>61</sup>

Seperti halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Anita dan Diniy berjudul “Studi Literatur: Hubungan *Burnout Academic* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa” menyatakan bahwa dimana semakin siswa mengalami kejenuhan dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya, maka siswa tersebut cenderung mengerjakan kegiatan yang dirasa menyenangkan sebagai bentuk kebebasan dari rasa jenuh yang dirasakan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan *burnout academic* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa. Tinggi rendahnya *burnout academic* dalam diri siswa berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik siswa.<sup>62</sup>

---

<sup>60</sup> Karolin Paninzela Dwi Putri, dkk, “Hubungan *Burnout* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau”, Jurnal Kesehatan Jompa, Vol. 2, No. 02, (2022)

<sup>61</sup> Ayu Kholifah Sari, Melani Aprianti, “Pengaruh *Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Bekerja”, Merpsy Journal, Vol. 14, No. 1, (2022)

<sup>62</sup> Anita Tri Rahayu, Diniy Hidayatul Rahman, “Studi Literatur: Hubungan *Burnout Academic* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa”, Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan, Vol. 4, No. 3, (2024)

Berdasarkan penelitian yang ditulis Sabrina dkk, Pomarida dan Nagoklan, Karolin dkk, Ayu dan Melani, serta Anita dan Diniy dapat disimpulkan bahwa *burnout* dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada siswa. Pengaruh ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi *burnout* maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi. Sebaliknya, semakin rendah *burnout* maka semakin rendah perilaku prokrastinasi.

3. Pengaruh antara dukungan sosial keluarga dan *burnout* terhadap prokrastinasi siswa

Dalam proses pembelajaran, pastinya siswa memiliki kegiatan akademik yang banyak seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan berbagai ujian sekolah yang harus dilaksanakan. Selain adanya kegiatan akademik, kegiatan non-akademik juga harus diikuti siswa. Hal tersebut menyebabkan siswa menunda dan mengabaikan tugas akademiknya. Ambisi siswa terhadap kegiatan non-akademik lebih tinggi dibanding kegiatan akademiknya, sehingga siswa cenderung mengalami perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas atau biasa disebut prokrastinasi.

Prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Adapun faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua dan dukungan sosial. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, salah satu faktor internal yang dapat menyebabkan prokrastinasi adalah kondisi psikologis individu yang

mengalami kelelahan emosional (*burnout*). Sedangkan salah satu faktor eksternal yang dapat menyebabkan prokrastinasi adalah dukungan sosial.<sup>63</sup>

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Dyah dan Hadi berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan *Student Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo” menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kegiatan menunda yang tidak mempunyai tujuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *burnout* akademik terhadap prokrastinasi memiliki nilai sebesar 0,511. Sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial dan *burnout* akademik mempunyai hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA 3 Sidoarjo.<sup>64</sup> Berdasarkan penelitian yang ditulis oleh Dyah dan Hadi dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *burnout* dapat mempengaruhi prokrastinasi secara signifikan.

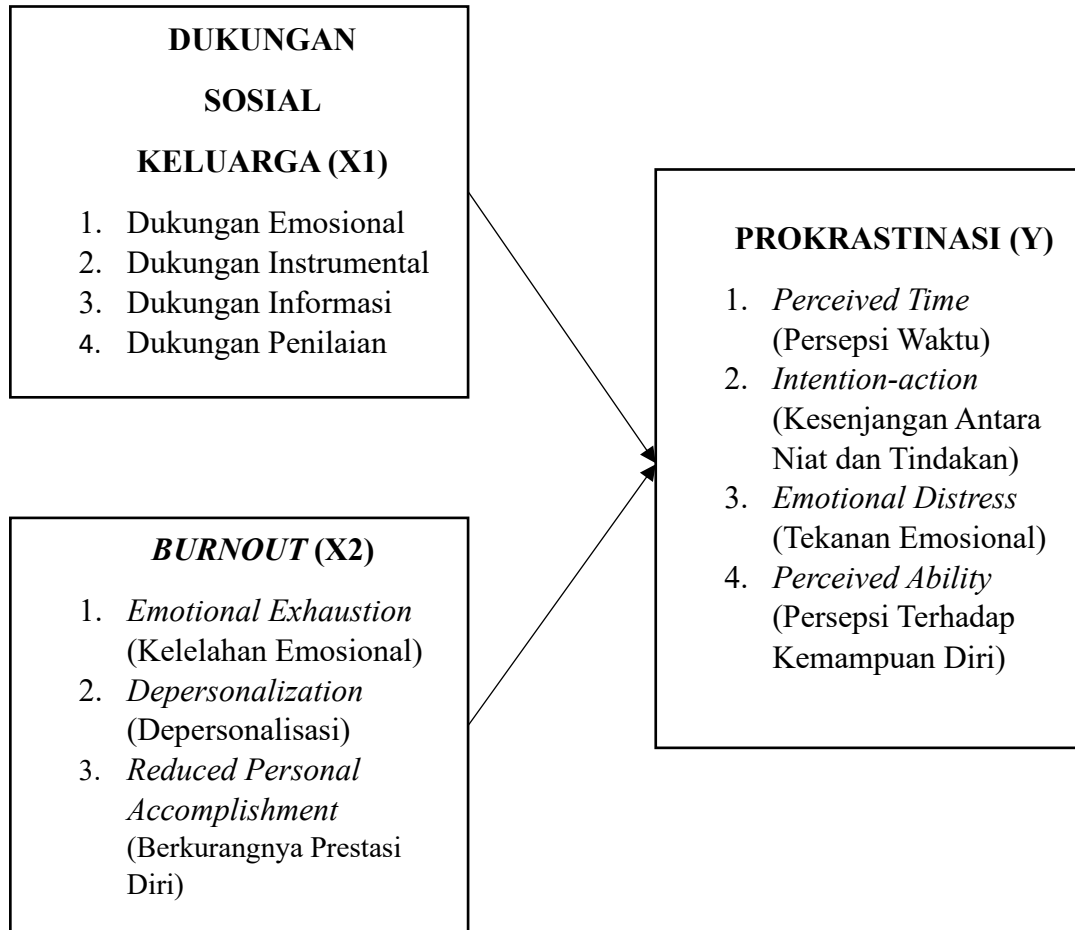
---

<sup>63</sup> Rohmatun, “*Prokrastinasi Akademik dan Faktor yang Mempengaruhinya*”, Jurnal Prosiding Berkala, Vol. 3, (2021)

<sup>64</sup> Dyah Mustika Kusuma Winahyu, Hadi Warsito Wiryosutomo, “*Hubungan Dukungan Sosial dan Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA 3 Sidoarjo*”, Jurnal BK UNESA, Vol. 11, No. 1, (2020)

### C. Kerangka Teoritis

**Bagan 2.1**  
**Kerangka Teori Penelitian**



Proses pembelajaran memberikan berbagai dampak bagi siswa. Seringkali siswa mengalami permasalahan dalam kegiatan pembelajarannya seperti banyaknya tugas yang diberikan dari guru secara berlebihan dan terus-menerus sehingga menyebabkan dampak negatif bagi siswa. Selain adanya kegiatan pembelajaran atau biasa disebut dengan akademik, kegiatan non-akademik akan membuat siswa mengabaikan tugas-tugas yang diberikan guru. Siswa lebih menyukai kegiatan non-akademik daripada kegiatan akademik, sehingga seringkali siswa menunda-nunda



pengerjaan tugas dan baru mengerjakan tugas tersebut disaat waktu pengumpulan tugas sudah dekat, atau bahkan mengerjakan PR di sekolah dan kelas. Perilaku menunda-nunda tersebut disebut prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi dapat berdampak buruk bagi siswa seperti mengalami stress, kecemasan berlebih karena mengerjakan tugas dengan terburu-buru, kurang percaya diri, serta sulit untuk fokus saat mengerjakan tugas. Salah satu faktor eksternal prokrastinasi yaitu dukungan sosial keluarga.

Dukungan sosial terutama dari keluarga yang tinggi mampu menjadi penghambat kecenderungan prokrastinasi pada siswa. Tetapi, jika dukungan sosial keluarga rendah mampu mendorong perilaku penundaan atau penghindaran suatu tugas (prokrastinasi). Oleh sebab itu, dukungan sosial dari keluarga dapat mengurangi prokrastinasi dengan penyesuaian yang dibutuhkan siswa. Semakin tinggi pemberian dukungan sosial dari keluarga maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi pada siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah pemberian dukungan sosial dari keluarga maka semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi.

Selain itu, faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Kondisi psikologis individu meliputi kelelahan emosional (*burnout*). Ketika siswa mengalami kelelahan emosional (*burnout*), seringkali siswa menunda-nunda untuk menyelesaikan tugasnya dan melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan. Semakin tinggi kecenderungan *burnout* maka semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi pada siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah kecenderungan *burnout* maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi.