

**PENGARUH *BURNOUT* DAN *ANXIETY* TERHADAP PERILAKU
PROKRASTINASI MATA PELAJARAN SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM DI
MTsN 8 KEDIRI**

SKRIPSI



Oleh:

**Ziadatul Amalia
NIM. 932110619**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2024**

**PENGARUH *BURNOUT* DAN *ANXIETY* TERHADAP PERILAKU
PROKRASTINASI MATA PELAJARAN SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM DI
MTsN 8 KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Dalam Menyelesaikan Program Sarjana

Oleh:

**Ziadatul Amalia
NIM. 932110619**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

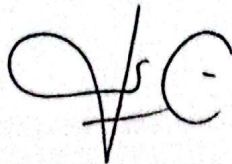
**PENGARUH *BURNOUT* DAN *ANXIETY* TERHADAP PERILAKU
PROKRASTINASI MATA PELAJARAN SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM DI
MTsN 8 KEDIRI**

Oleh:

**Ziadatul Amalia
NIM. 932110619**

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Dosen Pembimbing I



Ummiy Fauziah Laili, M.Si
NIP. 198306062011012012

Dosen Pembimbing II



Novi Rosita Rahmawati, M.Pd
NIP. 199211092018012001

Kediri, 02 Desember 2024

Kepada

Yth. Bapak Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Bapak Rektor untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswi tersebut di bawah ini:

Nama : Ziadatul Amalia

NIM : 932110619

Judul : Pengaruh *Burnout* dan *Anxiety* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera melaksanakan sidang Munasqah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih .

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Dosen Pembimbing I



Ummiy Fauziyah Laili, M.Si
NIP. 198306062011012012

Dosen Pembimbing II



Novi Rosita Rahmawati, M.Pd
NIP. 199211092018012001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *BURNOUT* DAN *ANXIETY* TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI MATA PELAJARAN SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM DI MTsN 8 KEDIRI

ZIADATUL AMALIA

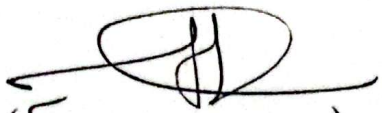
NIM. 932110619

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Kediri. Pada tanggal 18 Desember 2024

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Dr. Iskandar Tsani, M.Ag.
NIP. 196406011998031001


(.....)

2. Penguji I

Dr. Ummiy Fauziah Laili, M.Si.
NIP. 198306062011012012


(.....)

3. Penguji II

Novi Rosita Rahmawati, M.Pd
NIP. 199211092018012001


(.....)

Kediri, 18 Desember 2024

Dekan Fakultas Tarbiyah





**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
PERPUSTAKAAN**

Jl. Sunan Ampel No. 07 Ngronggo Kota Kediri
E-Mail: perpustakaan@iainkediri.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ziadatul Amalia

NIM : 932110619

Fakultas/Jurusan : Tarbiyah / Pendidikan Agama Islam

E-mail address : ziadatulamalia841@gmail.com

Jenis Karya Ilmiah : ☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi
☐ Lain-lain (.....)

Judul Karya Ilmiah : Pengaruh *Burnout* dan *Anxiety* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri

Dengan ini menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Kediri, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah tersebut diatas beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Kediri berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Kediri, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Kediri, 06 Mei 2025

Penulis

(Ziadatul Amalia)

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ziadatul Amalia

NIM : 932110619

Prodi/Fakultas : Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah

Judul Skripsi : PENGARUH *BURNOUT* DAN *ANXIETY* TERHADAP
PERILAKU PROKRASTINASI MATA PELAJARAN
SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM DI MTsN 8 KEDIRI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan di depan tim
penguji adalah hasil karya sendiri dan bukan hasil ciptaan orang lain atau dibuat
oleh siapapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan saya bersedia menerima
sanksi apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Kediri, 02 Desember 2024



Ziadatul Amalia

MOTTO

“Keberuntungan pada pihak yang berani” – John Wick

“Saya menang atas diri saya sendiri. Rasulullah SAW mengatakan bahwa jihad yang terbesar adalah jihad melawan nafsumu sendiri. Menang atas saya adalah Allah SWT ridho kepada saya” - Mbah Nun

ABSTRAK

Banyaknya tugas dan kegiatan akademik menyebabkan seorang siswa menjadi kewalahan dalam pembelajaran. sehingga siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas yang biasa disebut dengan prokrastinasi. kecemasan (*anxiety*) dan *burnout* dapat memicu prokrastinasi, terutama ketika seseorang merasa tertekan oleh tugas. Individu yang merasa cemas mengenai hasil tugas, atau yang merasa kelelahan mental akibat tuntutan yang berlebihan, lebih cenderung untuk menunda pekerjaan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari *burnout* dan *anxiety* terhadap tingkat prokrastinasi akademik mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Penelitian ini menggunakan analisis data regresi linier berganda dengan mengambil sample penelitian berfokus pada siswa kelas IX MTsN 8 Kediri. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa kedua variabel yaitu *burnout* dan *anxiety* berpengaruh positif terhadap perilaku prokrastinasi. Hal tersebut dilihat dari hasil analisis data uji F yang menunjukkan bahwa nilai Fhitung sebesar 6,290 Ftabel 3,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh antara *burnout* dan *anxiety* secara simultan terhadap prokrastinasi. Dari hasil uji koefisien determinasi bahwa *burnout* dan *anxiety* berkontribusi dengan perilaku prokrastinasi sebesar 0,311. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 31,1% variabel perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh variabel *burnout* dan variabel *anxiety*, sedangkan untuk sisanya sebesar 68,9% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Kata kunci : Prokrastinasi, *Burnout*, *Anxiety*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SW atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Burnout* dan *Anxiety* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri”.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

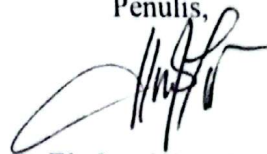
1. Dr. Wahidul Anam, M.Ag, selaku Rektor IAIN Kediri
2. Prof. Dr. Hj. Munifah, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Kediri
3. Moh. Zainal Fanani, M.Pd.I, selaku Kepala Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Kediri
4. Ummiy Fauziyah Laili, M. Si, dan Novi Rosita Rahmawati, M.Pd, selaku pembimbing skripsi I dan pembimbing skripsi II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Kepala MTsN 8 Kediri, beserta bapak ibu guru, staf dan karyawan MTsN 8 Kediri yang telah memberikan kesempatan dan kerjasama selama penelitian ini dilakukan.
6. Orang tua tercinta saya yaitu (Alm) Bapak Juliono dan Ibu Zulaikah, yang senantiasa memberikan dukungan baik materil maupun moral, serta selalu memberikan do'a yang tak putus sampai hari ini sehingga saya dapat

menyelesaikan tugas akhir skripsi. Kasih sayang yang tak dapat terbalaskan, semoga Allah SWT menjadikan umur Ibu menjadi berkah dan memberikan Bapak tempat terbaik di sisi-Nya.

7. Kepada saudara saya, Achmad Junaidi, terima kasih telah menjadi saudara sekaligus pengganti bapak sehingga adikmu ini tetap merasa lengkap kasih sayang. Terima kasih atas segala didikan, usaha dan doa yang telah diberikan kepada adikmu ini.
8. Teman – teman seperjuangan dari Prodi PAI Angkatan 19 IAIN Kediri, terima kasih temanku “Keluarga Cemara” (Arif, Bayu, Rohmat, Fatih, Dul, Hengki, Faya, Ria, Dinda, Bela, dan Nilna) yang secara tulus menjadikanku sebagai kawan dari pertama kuliah sampai saat ini, meskipun saya terlambat langkah dari kalian semua. Terima kasih *support* dan do’anya selama ini.
9. Teman muda desa Sumberjo, terima kasih telah memberikan saya do’a, motivasi semangat, peluang mengembangkan diri di desa, serta pengalaman sehingga saya dapat lebih siap dalam mengerjakan tugas akhir ini.
10. Keluarga besar yayasan MI A’yunul Huda, terima kasih telah memberikan saya dukungan penuh, do’a, serta motivasi kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Kediri, 02 Desember 2024

Penulis,



Ziadatul Amalia
NIM. 932110619

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	3
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penelitian Terdahulu	8
F. Definisi Operasional	10
BAB II.....	12
KAJIAN TEORI	12
A. Deskripsi Teori.....	12
1. Prokrastinasi Akademik	12
2. <i>Burnout</i>	18
3. <i>Anxiety</i>	25
B. Variabel Penelitian.....	29
C. Kerangka Teoritis.....	29
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III	32
METODE PENELITIAN.....	32
A. Rancangan Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Teknik Pengumpulan Data.....	36
D. Instrumen Penelitian	36
E. Uji Validitas dan Uji Reabilitas	39
F. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV	49

HASIL PENELITIAN.....	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Analisis Data.....	52
BAB V.....	58
PEMBAHASAN.....	58
A. Pengaruh <i>Burnout</i> Terhadap Perilaku Prokrastinasi pada Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam.....	58
B. Pengaruh <i>Anxiety</i> dengan Perilaku Prokrastinasi pada Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam.....	60
C. Pengaruh <i>Burnout</i> dan <i>Anxiety</i> dengan Perilaku Prokrastinasi pada Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam.....	63
BAB VI.....	68
PENUTUPAN.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
DAFTAR LAMPIRAN.....	73
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah siswa kelas IX MTsN 8 Kediri	33
Tabel 3. 2 Skala Prokrastinasi.....	37
Tabel 3. 3 Skala <i>Burnout</i>	38
Tabel 3. 4 Skala <i>Anxiety</i>	39
Tabel 3. 5 r Hitung Angket <i>Burnout</i>	40
Tabel 3. 6 r Hitung Angket <i>Anxiety</i>	41
Tabel 3. 7 r Hitung Angket Prokrastinasi.....	43
Tabel 3. 8 Hasil Perhitungan Pengujian Reabilitas <i>Burnout</i>	44
Tabel 3. 9 Hasil Perhitungan Pengujian Reabilitas <i>Anxiety</i>	44
Tabel 3. 10 Hasil Perhitungan Pengujian Reabilitas Perilaku Prokrastinasi	44
Tabel 3. 11 Rangkuman Uji Hipotesis	47
Tabel 4. 1 Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin	49
Tabel 4. 2 Pedoman Hasil Pengukuran	50
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4. 4 Hasil Uji Multikolinieritas	52
Tabel 4. 5 Hasil Uji Heteroskedastisitas	53
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda.....	53
Tabel 4. 7 Hasil Uji T	55
Tabel 4. 8 Hasil Uji F.....	56
Tabel 4. 9 Hasil Koefisien Determinasi	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1: Kerangka Teoritis.....	30
Gambar 4. 1 Kategorisasi <i>Burnout</i>	50
Gambar 4. 2 Kategorisasi perilaku <i>anxiety</i>	50
Gambar 4. 3 Kategorisasi perilaku prokrastinasi akademik.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kuisioner	74
Lampiran 2. Data Sebaran Angket	80
Lampiran 3. Output SPSS	87
Lampiran 4. Surat Penelitian.....	90
Lampiran 5. Dokumentasi.....	91