

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **4.1 Orientasi kancah dan persiapan**

##### **4.1.1 Orientasi Kancah**

Tahap pertama yang dilakukan sebelum melakukan penelitian adalah dengan menentukan terlebih dahulu lokasi penelitian. Peneliti memilih SMA N 01 Mayong yang terletak di kota Jepara dengan beralamat di desa Sengonbugel, Kec. Mayong, Kab. Jepara, Jawa tengah, dengan kode pos 59465. Fasilitas yang disediakan di sekolah diantara adalah listrik untuk membantu kegiatan belajar mengajar dari sumber PL, serta menyediakan akses internet yang dapat mendukung proses kegiatan belajar mengajar serta provider dengan sambungan internet telkomsel flash.

SMA 01 Mayong memiliki ruang kelas berjumlah 29 kelas, 2 perpustakaan, laboratorium MIPA, laboratorium IPS, laboratorium bahasa dan laboratorium komputer. Jumlah total toilet yang dimiliki sebanyak 4 toilet guru dan 19 toilet untuk siswa. Sekolah memiliki ekstra kurikuler diantaranya pramuka, voli, pencak silat, pasutama, jurnalistik, futsal, karawitan, tata boga, musik, rohis, pecinta alam, theater, basket, PMR, Pembelajaran yang dilakukan dalam sehari penuh selama 5 hari senin sampai jum'at dan libur pada hari sabtu dan minggu. SMA N 01 Mayong memiliki visi dan misi sebagai berikut:

Visi :

1. Terciptanya lulusan yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa

Tertib dalam menjalankan ibadah, unggul dalam kegiatan sosial keagamaan, disiplin, beretika, santun, dalam berbudi, dan berkepribadian yang tangguh

2. Menguasai IPTEK dan seni

Tertib dalam PBM, kompetitif dalam perolehan nilai ujian, kompetitif dalam melanjutkan ke sekolah yang lebih tinggi, berprestasi dalam lomba akademik dan non akademik, dan aktif pada kegiatan penelitian ilmiah atau kreasi seni.

3. Berpijak pada budaya bangsa

Menjunjung tinggi persatuan dan kebersamaan (gotong – royong), menjunjung tinggi sikap toleransi, ramah dan mencintai almamater dan cinta pada lingkungan yang nyaman, sehat, hijau.

Misi:

1. Mengembangkan kompetensi keagamaan

Memperkokoh syariaah agama, meningkatkan ketaqwaan terhadap tuhan yang Maha Esa meningkatkan akhlakul karimah (kejujuran, tanggung jawab, disiplin, peduli, santun, percaya diri, kerja keras, kreatif), mewujudkan nilai – nilai toleransi dan solidaritas bagi kehidupan sekolah, dan meningkatkan kegiatan

keagamaan di sekolah

2. Mengembangkan kompetensi akademik

Mengembangkan pembelajaran yang inovatif, mengembangkan pembelajaran eksplorasi dan kooperatif (kolaboratif), mengembangkan prinsip pembelajaran “ala takambang jadi guru (kontekstual), mengembangkan kegiatan penelitian ilmiah, dan meningkatkan prestasi akademik (OSN, debat, KIR, Karya cipta kreatif).

3. Mengembangkan kompetensi sosial pribadi

Mengembangkan kegiatan peduli sosial, mengembangkan (kebersamaan, toleransi, gotong royong, ramah dan santun), membangun pribadi (tangguh, mantap, dan percaya diri) meningkatkan *competitiveness* dan *self efficacy*, dan mengembangkan mencari peluang untuk sukses dan berani menanggung resiko.

4. Mengembangkan dan memupuk bakat seni

Mengembangkan kegiatan apresiasi dan kreasi daya seni yang berpijak pada budaya bangsa, dan menerapkan keunggulan seni yang dikuasai untuk kemajuan dan keindahan lingkungan sekolah.

#### 4.1.2 Persiapan Penelitian

Tahap sebelum memulai untuk melakukan penelitian adalah dengan mempersiapkan terlebih dahulu beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya adalah:

##### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan untuk melakukan pengambilan data adalah di sekolah SMA N 01 Mayong yang berada di lokasi Jepara, Jawa Tengah. Peneliti mendatangi lokasi sekolah tersebut dengan tujuan menemui bapak dan ibu guru untuk meminta izin dalam melakukan penelitian terhadap siswa. Peneliti sebelumnya sudah melakukan survey lokasi terlebih dahulu sebelum proses pengambilan data.

##### 2. Persiapan administrasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan surat izin yang sudah diberikan kepada instansi untuk pihak sekolah, karena penelitian dilakukan secara offline. Persetujuan pihak sekolah diperlukan untuk memberikan perizinan peneliti menemui siswa di kelas. Pihak sekolah sudah memberikan perizinan untuk melakukan penelitian, kemudian guru yang bersangkutan memberikan jadwal waktu kepada peneliti untuk bisa masuk pada tiap kelas. Sesampainya di kelas, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan kepada siswa serta meminta izin kepada siswa dengan kesediaannya dalam mengisi kuesioner, sehingga dalam pengisian kuesioner ada unsur paksaan. Peneliti juga menyantumkan kesediaan pengisian berupa *informend*

*consent* di kuesioner agar siswa mengetahui bahwa data siswa aman karena peneliti menjaga kerahasiaan data tersebut karena tidak akan diketahui oleh orang lain.

### 3. Persiapan alat ukur

Alat ukur yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian adalah skala *academic burnout* dan prokrastinasi. Peneliti melakukan persiapan alat ukur untuk melakukan penyebaran data.

#### 3.1 Skala prokrastinasi

Skala prokrastinasi yang dilakukan menggunakan skala yang dimodifikasi dari skala Atiyaf (2019). Skala dimodifikasi pada pernyataan aitem dan peneliti melakukan modifikasi dari skor 1–4 menjadi skor 1-5. Skala ini menggunakan aspek dan teori dari Ferrari. Skala berjumlah 38 aitem yang terdiri dari favorabel berjumlah 21 dan unfavorabel berjumlah 17. Peneliti melakukan uji bahasa pada siswa dengan mengukur terkait apakah aitem mudah dipahami atau tidak. Peneliti melakukan review eksternal kepada dosen dengan mengukur relevan atau tidaknya aitem. Selanjutnya melakukan *expert judgment* dengan skor yang telah diberikan *expert* sebelum melakukan penelitian. Hasil yang diperoleh pada *expert judgement* menghasilkan validitas skala prokrastinasi dengan jumlah aitem 38 aitem valid secara keseluruhan berdasarkan hasil perhitungan validitas aiken's V dengan bantuan menggunakan *microsoft excel*. Berikut adalah

skala prokrastinasi setelah peneliti melakukan pengujian validitas.

Tabel 4.1 *Blue print* prokrastinasi (Setelah di uji)

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Perilaku menunda	a. Melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas	1,14,15,2 9,32	8,21	10
	b.Kondisi fisik	37,38	36	
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	a.Memerlukan waktu yang lama dalam mengerjakan tugas	9,35	2,7	9
	b.Menghabiskan waktu untuk hal yang tidak penting	3,18	17,22,3 0	
Kesenjangan waktu dan niat perilaku	a.Ketidaksesuainya antara niat/rencana dan tindakan dalam mengerjakan tugas	6,10,31	5,12	10
	b.Keterlambatan memenuhi waktu menyelesaikan	19,26	20,24,3 4	

Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	a.Pengaruh sekitar	4	13,33	9
	b.Melakukan kegiatan lain yang menyenangkan	11,25,27,28	16,23	
	Jumlah	21	17	38

### 3.2 Skala *Academic Burnout*

Skala *Academic Burnout* yang dilakukan menggunakan skala yang dimodifikasi dari skala Mughia (2020). Skala dimodifikasi pada pernyataan aitem, peneliti melakukan modifikasi dari skor 1–4 menjadi skor 1-5 dan modifikasi aitem yang bersifat favorabel dan unfavorabel yang kebalik. Skala ini menggunakan aspek dan teori dari Maslach & Leiter. Skala berjumlah 40 aitem yang terdiri dari favorabel berjumlah 20 dan unfavorabel berjumlah 20. Peneliti melakukan uji bahasa pada siswa dengan mengukur terkait apakah aitem mudah dipahami atau tidak. Peneliti melakukan review eksternal kepada dosen dengan mengukur relevan atau tidaknya aitem, selanjutnya melakukan *expert judgment* dengan skor yang telah diberikan *expert* sebelum melakukan penelitian Hasil yang diperoleh pada *expert judgement* menghasilkan validitas skala *academic burnout* dengan jumlah aitem 36 aitem valid dan 4 aitem yang gugur

pada nomor aitem 2,4,7 dan 11. Hasil yang diperoleh dari perhitungan validitas aiken's V menggunakan bantuan *microsoft excel*. Berikut adalah skala *academic burnout* setelah peneliti melakukan pengujian validitas.

Tabel 4.2 *Blue print academic burnout* (Sesudah di uji)

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Kelelahan	Perasaan gagal dalam belajar, merasa terimidasi oleh waktu, mudah cemas, kurang mampu mengontrol diri dalam belajar, insomnia, merasa lelah dan letih setiap hari, napsu makan tidak teratur	2,4,5,6,1 0,11,14	1,3,7,8,9, 12,13,	14
Depersonalisasi	Apatitis dalam belajar, inferior, dan hilangnya harapan dalam belajar	16,17	15,18,32, 33,34,35, 36	9
Rendahnya keinginan untuk mencapai prestasi diri	Mudah merasa rendah diri dari hasil belajar yang diperoleh, konsentrasi rendah dan mudah lupa, statistik akademik	20,21,23, 25,28,30,	19,22,24, 26,27,29, 31,	13

yang menurun, mudah menyerah, dan kepuasan dalam belajar			
Jumlah	15	21	36

### 3.3 Uji coba alat ukur

Peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu berupa *tryout* kepada siswa satu kelas yaitu kelas XII Ips 1 dengan jumlah 32 siswa. Peneliti melakukan uji coba pada tanggal 22 Juli 2023 dengan memberikan lembar kuesioner yang dibagikan kepada 32 siswa. data yang dihasilkan dari hasil uji coba akan dihitung untuk menghasilkan nilai Reliabilitas. Perhitungan Reliabilitas dihitung menggunakan bantuan *spps for windows 16*.

### 3.4 Hasil Uji coba

Berdasarkan hasil yang diperoleh setelah melakukan uji coba adalah

#### 1. Skala Prokrastinasi

Hasil menyatakan bahwa 38 aitem dinyatakan valid dengan koefisien Reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,928

#### 2. Skala *Academic Burnout*

Hasil menyatakan bahwa 36 aitem dinyatakan secara valid dengan koefisien Reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,925

## 4.2 Laporan pelaksanaan penelitian

Peneliti melaksanakan pengambilan data pada tanggal 24 Juli 2023. Pengambilan data tersebut dilakukan dengan menemui siswa dikelas dengan dibantu oleh guru yang bersangkutan pada jam mata pelajaran. Pengambilan data dilakukan melalui *gogle form* dengan dibagikan ke grup *whats app* kelas melalui perwakilan ketua kelas masing – masing. Peneliti menjelaskan kepada siswa terkait tata cara pengisian dan kesediaan diawal dalam mengisi kuesioner sehingga tidak ada paksaan untuk siswa dalam mengisi. Peneliti juga menjelaskan kepada tiap kelas bahwa data identitas akan dijaga kerahasiaannya sehingga data aman dan tidak akan diketahui orang lain.

Peneliti melaksanakan pengambilan data dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mengambil subjek berdasarkan kriteria tertentu yaitu kriteria pada siswa kelas XII. Peneliti melakukan pengambilan di disekolah dimulai dari kelas XII Ips 3 pada jam ke-4 pukul 09.30 – 10.15 WIB, kemudian kelas XII Mipa 2 pada jam ke-6 pukul 11.00 – 11.45 WIB dan selanjutnya kelas XII Ips 2 pada jam ke-8 pukul 13.00 – 13.45 WIB.

### 4.3 Hasil Penelitian

#### 4.3.1 Deskripsi Subjek Penelitian

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa subjek berjumlah sebanyak 102 sisw. Dari jumlah siswa memiliki perbedaan jumlah siswa laki – laki dan perempuan. Berikut ini adalah gambaran terkait persentase siswa laki – laki dan Perempuan.

Tabel 4.3 Deskripsi subjek penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentasi
Laki – laki	34	33%
Perempuan	68	67%
Total	102	100%

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa dari 102 jumlah siswa, terdiri dari siswa kelas XII ips 3 sebanyak 35 siswa, XII mipa 2 sebanyak 35 siswa dan XII ips 2 sebanyak 32 siswa terdapat siswa laki – laki sebanyak 34 siswa dengan persentase 33%. Jumlah siswa Perempuan sebanyak 68 siswa dengan persentase 67%, sehingga hal ini menunjukkan bahwa siswa paling banyak di dominasi oleh siswa Perempuan.

### 4.3.2 Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.4 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Prokrastinasi	38	190	114	25,33	54	190	105,27	18,76
<i>Academic burnout</i>	36	180	108	24	48	132	96,95	13,61

Deskripsi data pada variabel terhadap data hipotetik dan data empirik yang terdiri dari nilai minimal, nilai maksimal, mean dan standar deviation pada masing – masing variabel. Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dari data hipotetik dan empirik, Langkah selanjutnya adalah menentukan kategorisasi pada subjek penelitian yang terdiri dari tingkatan sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Berikut ini rumus untuk menentukan kategorisasi menurut Azwar (2017) sebagai berikut:

Tabel 4.5 Rumus Norma kategorisasi

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1	Sangat Rendah	$x < M - 1,5\delta$
2	Rendah	$M - 1,5\delta \leq x < M - 0,5\delta$
3	Sedang	$M - 0,5\delta \leq x < M + 0,5\delta$
4	Tinggi	$M + 0,5\delta \leq x < M + 1,5\delta$
5	Sangat Tinggi	$x \geq M + 1,5\delta$

Keterangan:

M: mean

$\delta$ : standar deviation

Berdasarkan rumus pada perhitungan kategorisasi diatas menghasilkan kategorisasi pada variabel *academic burnout* dan prokrastinasi yaitu

Tabel 4.6 Kategorisasi

No	Kategorisasi	Prokrastinasi	<i>Academic burnout</i>
1	Sangat Rendah	$X < 90.27$	$X < 80.95$
2	Rendah	$90.27 \leq X < 100.27$	$80.95 \leq X < 90.95$
3	Sedang	$100.27 \leq X < 110.27$	$90.95 \leq X < 100.95$
4	Tinggi	$110.27 \leq X < 120.27$	$100.95 \leq X < 110.95$
5	Sangat Tinggi	$X \geq 120.27$	$X \geq 110.95$

Tabel 4.7 Distribusi frekuensi

Kategorisasi	Prokrastinasi		<i>Academic burnout</i>	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	19	18,6%	10	9,8%
Rendah	21	20,6%	21	20,6%
Sedang	22	21,6%	29	28,4%
Tinggi	26	25,5%	33	32,4%
Sangat Tinggi	14	13,7%	9	8,8%
Total	102	100%	102	100%

Berdasarkan hasil deskripsi kategorisasi prokrastinasi menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat katagori sangat rendah sebesar 18,6% dengan jumlah 19 siswa, siswa memiliki tingkat katagori rendah sebesar 20,6 % dengan jumlah 21 siswa, tingkat katagori sedang sebesar 21,6% sebanyak 22 siswa, siswa dengan katagori tinggi sebesar 25,5% sebanyak 26 siswa dan siswa dengan katagori sangat tinggi sebesar 13,7% sebanyak 14 siswa. Kategorisasi *academic burnout* menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat katagori sangat rendah sebesar 9,8% dengan jumlah

10 siswa, siswa memiliki tingkat katagori rendah sebesar 20,6 % dengan jumlah 21 siswa, tingkat katagori sedang sebesar 28,4% sebanyak 29 siswa, siswa dengan katagori tinggi sebesar 32,4% sebanyak 33 siswa dan siswa dengan katagori sangat tinggi sebesar 8,8% sebanyak 9 siswa.

### 4.3.3 Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dapat berdistribusi normal atau tidak dari populasi yang digunakan. Pada uji normalitas yang digunakan penelitian ini adalah menggunakan cara uji normalitas pada *Kolmogrov-Smirnov* dengan melihat nilai sig. (2-tailed)  $> 0,05$  dapat dikatakan bahwa data bersignifikan normal.

Tabel 4.8 Uji Normalitas

Variabel	Sig	interpretasi
Prokrastinasi	0,097	Normal
<i>Academic burnout</i>	0,011	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, dapat diinterpretasikan bahwa data prokrastinasi memiliki nilai signifikan (p) sebesar  $0,097 > 0,05$  sehingga data prokrastinasi dapat terdistribusi normal. Sedangkan data *academic burnout* tidak terdistribusi normal karena memiliki nilai signifikan (p) sebesar  $0,011 < 0,05$

### b, Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah memiliki hubungan linear antara dua variabel yang signifikan atau tidak. Apabila nilai dikatakan signifikan jika nilainya  $< 0,05$ .

Tabel 4.9 Uji Linearitas

Variabel	P	Interpretasi
Prokrastinasi <i>Academic burnout</i>	0,00	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas, dapat interpretasikan bahwa nilai linearity memiliki nilai 0,00 sehingga dapat dikatakan jika nilai memiliki signifikan linear karena linearity  $< 0,05$ .

#### 4.3.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan menggunakan nonparametrik dengan uji *Spearman's rho* karena bertujuan untuk menguji apakah dua variabel yaitu variabel X yaitu *academic burnout* dan variabel Y yaitu prokrastinasi saling berhubungan.

Tabel 4.10 Uji Hipotesis

Variabel	R	P	Interpretasi
<i>Prokrastinasi</i> <i>Academic burnout</i>	0,662	0,000	Terdapat hubungan yang positif

Berdasarkan hasil diatas, menunjukkan bahwa nilai R memiliki nilai 0,662 dengan nilai signifikan (p) sebesar 0,000. Hasil nilai signifikan

tersebut dapat diartikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  yang berarti *academic burnout* memiliki hubungan terhadap prokrastinasi siswa SMA Program *full day school* karena telah memenuhi nilai signifikan ( $p < 0,05$ ). Menurut Sugiyono (2016) dikatakan adanya keterkaitan hubungan apabila nilai signifikan nilainya lebih kecil dari 0,05. Memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka semakin tinggi prokrastinasi yang terjadi pada siswa. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini **diterima**.

Tabel 4.11 Koefisien Determinasi

Variabel	R Square
Prokrastinasi <i>Academic burnout</i>	0,439

Berdasarkan hasil koefisien determinan diatas, memperoleh nilai sebanyak 0,439 yang memiliki arti bahwa variabel *academic burnout* dan prokrastinasi memiliki sebesar 43,9 %.

### 4.3.5 Uji Analisis Tambahan

Tabel 4.12 Uji Analisis Tambahan

Variabel	$\bar{x}$ Laki – laki	$\bar{x}$ Perempuan
Prokrastinasi	108,71	103,46
<i>Academic burnout</i>	96,50	95,77

$\bar{x}$  : mean

Siswa laki laki dan perempuan memiliki perbedaan jumlah mean. Berdasarkan data diatas menunjukan pada Prokrastinasi sebesar 108,71 pada siswa laki – laki dan 103,46 pada siswa perempuan. *Academic burnout* siswa laki – laki sebesar 96,50 dan Perempuan 95,77.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACIM/DIPONEGORO  
YOGYAKARTA

#### 4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini menyatakan bahwa tingkat *academic burnout* memiliki hubungan terhadap prokrastinasi pada siswa SMA N 01 Mayong dengan Program *full day school*. Hasil menyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  yang memiliki arti bahwa *academic burnout* memiliki hubungan terhadap prokrastinasi siswa SMA Program *full day school* dengan nilai signifikan yang telah memenuhi sehingga hipotesis **diterima**. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian di terima secara positif yang memiliki arti bahwa semakin tinggi pada tingkat *academic burnout* maka semakin tinggi juga prokrastinasi pada siswa. Penelitian yang sejalan pada penelitian (Balkis, 2013) bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan positif dimana prokrastinasi akademik mengalami peningkatan jika burnout meningkat.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan *burnout academic* terhadap prokrastinasi pada siswa SMA Program *full day school*. Pembelajaran *full day school* di SMA N 01 Mayong dilakukan setiap lima hari dalam seminggu dengan waktu pembelajaran yang dimulai dari waktu pagi sampai sore hari. Menurut Peter Salim (Wijaya, Djono & Pelu, 2019) Pembelajaran *full day school* berkaitan dengan memadukan kegiatan belajar mengajar secara intensif selama lima hari sehingga waktu libur seperti sabtu dan minggu akan diisi dengan relaksasi atau kreativitas. Pembelajaran *full day school* pada penelitian ini melibatkan 102 siswa dengan jumlah 35 siswa kelas XII ips 3, 35 siswa kelas XII mipa 2 dan 32 siswa kelas XII ips 2. Siswa

memiliki perbedaan terhadap jenis kelamin laki – laki sebanyak 34 siswa dan perempuan sebanyak 68 siswa.

Penelitian ini memiliki tingkat hubungan antara masing – masing variabel yang sejalan dengan penelitian (Dinata dkk, 2023) yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan *burnout akademik* terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik, yang memicu dan menimbulkan berbagai permasalahan. Selain itu, penelitian ini sejalan dengan penelitiannya (Vitanolary, 2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif signifikan terhadap academic burnout dengan prokrastinasi academic dengan nilai p sebesar 0,000 sehingga memiliki peran yang penting mahasiswa dalam pembelajaran daring. Penelitian (Akbar, dkk, 2022) membuktikan adanya pengaruh *burnout* terhadap *academic procrastination* mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan, dengan nilai signifikan (p) sebesar  $0,00 < 0,05$  dan koefisien determinasi *R square* sebesar 0,699. Penelitian yang serupa (Sholihat, dkk, 2023) mengemukakan bahwa memiliki nilai signifikan sebesar 0,000 sehingga memiliki hubungan yang searah antar keduanya.

Berdasarkan hasil deskripsi pada kategorisasi terhadap prokrastinasi menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa SMA N 01 Mayong mengalami prokrastinasi pada tingkat tinggi, yang dialami sebanyak 26 dari 102 siswa. Siswa melakukan penundaan disebabkan karena kondisi siswa yang kurang memprioritaskan serta mengerjakan tugas tidak sesuai dengan perencanaan karena lebih mementingkan untuk melakukan kegiatan lainnya. Menurut Stell (Hasanah & Muslimin, 2016) yang menyatakan bahwa individu dengan

kecenderungan melakukan penundaan terhadap pekerjaan yang sudah terjadwal sehingga penting untuk dilaksanakan. Waktu pengerjaan yang sudah ditentukan oleh siswa tidak dapat berjalan dengan baik karena siswa terlalu sibuk menyelesaikan kegiatan lainnya. Perilaku siswa dengan kebiasaan menyelesaikan tugas dengan menunda nunda cenderung membuat siswa merasa jenuh karena mereka merasa bosan dan memiliki motivasi yang rendah untuk menyelesaikan tugas dengan segera. Didukung oleh penelitian (Rozaqyah, 2021) bahwa kejenuhan belajar muncul karena disebabkan karena kelelahan emosi, kehilangan motivasi dan komitmen.

Perilaku menunda menyebabkan siswa menyelesaikan tugas satu malam bahkan dikerjakan ketika paginya saat disekolah sebelum jam dikumpulkan. Didukung dari penelitian (Sari & Aprianti, 2022) bahwa penundaan yang dilakukan dapat menghambat individu karena ketidak tepatan waktu serta keterlambatan yang menyebabkan tugas tidak terselesaikan dengan baik. Cara tersebut dapat mengakibatkan siswa terlambat dalam pengumpulan tugas karena merasa terburu – buru dalam menyelesaikan dengan segera mungkin karena dikejar oleh waktu yang tersisa akibat tidak bisa menggunakan waktu dengan efektif.

Berdasarkan hasil deskripsi katagori *academic burnout* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA N 01 Mayong mengalami *academic bournout* pada tingkat tinggi yang dialami siswa sebanyak 33 dari 102 siswa. Siswa dengan kondisi *academic burnout* cenderung mengalami kelelahan selama proses belajar karena munculnya perasaan kurang semangat sehingga siswa

mengalami penurunan terhadap hasil belajar. *Academic burnout* yang terjadi pada siswa mengakibatkan memproses informasi pada otak terhadap kinerja tidak dapat berjalan baik sehingga menghambat dalam penerimaan selama belajar, sehingga mempengaruhi hasil kerja yang buruk (Wange, Santoso, Kartika & Febriani, 2021). Penelitian didukung oleh penelitian dari Amanda dan Satingsih (2022) bahwa dampak dari *burnout* sendiri membawa pengaruh yang dapat merugikan siswa seperti menurunkan prestasi akademik, menurunkan minat belajar, memunculkan perasaan tertekan dan tidak nyaman, serta susah dalam mengontrol emosi. Penelitian serupa (Alimah, dkk, 2016) *academic burnout* yang terjadi pada siswa dengan katagori sedang diharapkan dapat mengatur waktu dengan baik terhadap padatnya kegiatan pembelajaran. Siswa SMA N 01 Mayong membutuhkan pengaturan diri terhadap pengelolaan waktu dengan sebaik mungkin yang disebabkan kurangnya dalam melakukan perencanaan terkait waktu menyelesaikan tugas.

Memaksakan diri untuk menyelesaikan dengan terburu – buru menimbulkan perasaan gelisah serta kelelahan fisik seperti kurang tidur karena begadang mengejar deadline. Siswa membutuhkan waktu tambahan agar dapat menyelesaikan tugas dan pada saat itu memunculkan rasa penyesalan yang ada karena tidak mengerjakan saat tugas tersebut tidak dikerjakan jauh hari saat dari deadline pengumpulan, didukung oleh penelitian (Hasanah & Muslimin, 2016) bahwa siswa yang menghindar dari pengerjaan tugas menimbulkan cemas yang membuat perasaan ketidaknyamanan karena tugas yang dikerjakan terbengkalai akibat mengalami keterlambatan terhadap deadline yang telah dibuat. Pengaruh

terhadap perilaku menunda membuat siswa mengalami penurunan terhadap kondisi fisik karena menyebabkan tubuh mudah sakit dan lemah akibat terlalu memaksakan diri untuk mengejar waktu. Didukung oleh penelitian (Wicaksono, 2017) individu harus memforsir kemampuan pikiran serta fisik dalam memenuhi target dimungkinkan mengakibatkan kelelahan fisik atau kondisi individu yang mudah sakit.

Peneliti menyadari penelitian ini memiliki kekurangan dalam proses penyusunan. Peneliti membutuhkan waktu lebih lama dengan menunggu tahun ajaran baru terlebih dahulu agar dapat melaksanakan penelitian. Waktu bersamaan ketika siswa sedang liburan semester yang mengharuskan peneliti menunggu. Penelitian ini memiliki aitem yang cukup banyak sehingga siswa merasa bosan terhadap pengerjaan terutama pada saat peneliti masuk ke kelas pada pembelajaran terakhir. Hambatan selama pengambilan data adalah terdapat siswa yang meminta untuk mengisi kuesioner dirumah karena urusan kegiatan lain disekolah yang mengharuskan untuk meninggalkan kelas pada jam pelajaran. Siswa juga mengeluh terhadap kendala dari beberapa siswa terhadap jaringan yang kurang stabil sehingga meminta izin untuk mengisi di rumah, sehingga peneliti perlu membuka akses waktu lebih luang dalam waktu pengisian. Kekurangan pada penelitian ini juga memiliki jumlah responden yang minim pada saat melakukan uji coba yaitu hanya satu kelas. Penelitian ini memiliki tingkat hubungan sebesar 43,9% sedangkan sisanya tidak terdapat pada penelitian ini.