

## PENGARUH *SELF-EFFICACY*, DUKUNGAN SOSIAL, DAN *BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA (STUDI KASUS PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN UNIVERSITAS DIAN NUSANTARA)

Helmod Zakaria<sup>1,\*</sup>, Rahmat<sup>2</sup>

<sup>1)</sup> Universitas Dian Nusantara, Jakarta

<sup>2)</sup> Universitas Dian Nusantara, Jakarta

\*e-mail: <sup>1)</sup>[111211215@mahasiswa.undira.ac.id](mailto:111211215@mahasiswa.undira.ac.id) <sup>2)</sup>[rahmat@undira.ac.id](mailto:rahmat@undira.ac.id)

### ABSTRACT

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena umum pada mahasiswa kelas karyawan yang menghadapi tekanan ganda antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *self-efficacy*, dukungan sosial, dan *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik. Menggunakan metode kuantitatif dengan sampel 157 responden, data dianalisis melalui regresi linier berganda. Hasil menunjukkan *self-efficacy* berpengaruh negatif signifikan, sementara dukungan sosial dan *burnout* berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Secara simultan, ketiga variabel memberikan kontribusi sebesar 66,8% terhadap perilaku penundaan tugas mahasiswa.

**Keywords:** *Self-Efficacy*, Dukungan Sosial, Burnout, Prokrastinasi Akademik

### 1. Latar Belakang

Di era globalisasi, kualitas sumber daya manusia (SDM) ditentukan oleh disiplin dan manajemen waktu yang baik. Namun, prokrastinasi akademik—perilaku menunda tugas secara sadar meskipun mengetahui dampak negatifnya—masih menjadi kendala utama. Survei menunjukkan lebih dari 60% mahasiswa di Indonesia melakukan prokrastinasi. Pada mahasiswa kelas karyawan, fenomena ini diperburuk oleh kelelahan akibat beban kerja yang memicu *burnout* akademik. Rendahnya keyakinan diri (*self-efficacy*) juga membuat mahasiswa cenderung menghindari tugas menantang. Selain itu, peran dukungan sosial menjadi krusial sebagai mekanisme regulasi stres, meskipun dalam konteks tertentu dapat menjadi distraksi. Penelitian ini penting untuk memberikan strategi manajemen SDM di lingkungan pendidikan dalam menekan angka penundaan akademik.

### 2. Tinjauan Literatur

**Prokrastinasi Akademik (Y):** Merupakan perilaku penundaan tugas-tugas formal seperti kuis atau diskusi daring secara berulang. Dimensinya mencakup kegagalan manajemen waktu dan distraksi oleh aktivitas non-akademik.

***Self-Efficacy* (X1):** Keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki motivasi kuat untuk segera menyelesaikan kewajiban akademik.

**Dukungan Sosial (X2):** Bantuan emosional maupun fungsional dari keluarga, teman, atau dosen. Dukungan ini idealnya meningkatkan rasa nyaman dan kepercayaan diri mahasiswa.

***Burnout* Akademik (X3):** Kondisi kelelahan emosional dan penurunan pencapaian pribadi akibat tekanan akademik berkepanjangan. *Burnout* sering kali menjadi pemicu penundaan sebagai bentuk penghindaran stres.

### 3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori. Populasi terdiri dari 257 mahasiswa kelas karyawan angkatan 2020-2023 di Universitas Dian Nusantara, dengan sampel sebanyak 157 orang yang diambil melalui teknik *simple random sampling* menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala Likert dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda dengan model:  $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$ .

### 4. Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, mayoritas responden berusia 19-29 tahun (85%). Hasil uji regresi adalah sebagai berikut:

#### **Self-Efficacy (X1):**

Berpengaruh negatif dan signifikan ( $a = -0,350$ ;  $\$sig = 0,003$ ). Ini membuktikan bahwa semakin tinggi keyakinan diri, semakin rendah prokrastinasi mahasiswa

#### **Dukungan Sosial (X2):**

Berpengaruh positif dan signifikan ( $a = 0,631$ ;  $\$sig = 0,000$ ). Temuan unik ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang berlebihan pada kelas karyawan justru memfasilitasi perilaku penundaan, mungkin akibat ketergantungan antar teman.

#### **Burnout (X3):**

Berpengaruh positif dan signifikan ( $\$a = 0,457$ ;  $sig = 0,000$ ). Kelelahan emosional memperparah kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas.

#### **Simultan:**

Hasil uji F menunjukkan nilai  $F_{\text{hitung}} = 102,390$  ( $sig = 0,000$ ), artinya ketiga variabel secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai *R-Square* sebesar 0,668 menunjukkan variabel-variabel tersebut menjelaskan 66,8% perilaku prokrastinasi

### 5. Simpulan

Penelitian menyimpulkan bahwa:

- 5.1. Penguatan *self-efficacy* dan pencegahan *burnout* adalah kunci untuk mengurangi prokrastinasi.
- 5.2. Kampus perlu memberikan pelatihan manajemen waktu dan regulasi emosi.
- 5.3. Perlu diperhatikan bahwa dukungan sosial harus dikelola agar tidak berubah menjadi distraksi atau ketergantungan yang justru menghambat kemandirian mahasiswa.

## APPENDIX

### Lampiran 1: Instrumen Penelitian (Kuesioner)

Berikut adalah kisi-kisi instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dari 157 responden mahasiswa kelas karyawan:

Variabel	Indikator Utama (Contoh Pernyataan)
Self-Efficacy (X1)	Keyakinan kemampuan menyelesaikan tugas sulit dan ketekunan menghadapi hambatan akademik.
Dukungan Sosial (X2)	Penerimaan bantuan emosional, informasi, dan penghargaan dari lingkungan sekitar.
Burnout Akademik (X3)	Perasaan lelah karena beban tugas, sikap negatif terhadap belajar, dan penurunan efikasi diri.
Prokrastinasi (Y)	Penundaan tugas, kesulitan manajemen waktu, mudah terdistraksi, dan penyesalan setelah menunda.

## Lampiran 2: Hasil Olah Data Statistik

### 1. Karakteristik Responden:

- **Jenis Kelamin:** Laki-laki (60%) dan Perempuan (40%).
- **Usia:** Mayoritas 19–29 tahun (85%).

### 2. Hasil Uji Regresi Linier Berganda:

- Persamaan Regresi:  $Y = 8,229 - 0,350X_1 + 0,631X_2 + 0,457X_3$ .
- **Uji F (Simultan):** Berpengaruh signifikan dengan nilai  $F_{\text{hitung}} = 102,390$  ( $\text{sig} < 0,05$ ).
- **Koefisien Determinasi ( $R^2$ ):** 0,668 (Variabel independen menjelaskan 66,8% variasi prokrastinasi)

### 3. Uji Validitas & Reliabilitas:

- Seluruh item variabel dinyatakan valid ( $r_{\text{hitung}} > 0,158$ ) dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian

## ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Universitas Dian Nusantara, terutama kepada Biro Lembaga Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat (LRPM) yang telah membantu pendanaan konferensi, serta Biro Administrasi Akademik (BAA) yang telah membantu dalam menyediakan data penelitian.

## REFERENCES

Ali, M. (2021). Vocational students' perception and readiness in facing globalization, industry revolution 4.0 and society 5.0. *Journal of Physics: Conference Series*, 1833(1), 0-7.

Fitriani, R. N., & Pujiastuti, H. (2021). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(3), 2793-2801.

Marchella, et al. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Nabilla, et al. (2025). Dampak burnout akademik terhadap perilaku mahasiswa.

Steel, P., et al. (2021). Academic Procrastination: A Psychology of Postponement.

*9<sup>th</sup> NCBMA 2026 (Universitas Pelita Harapan, Indonesia)*

*“Unpacking Sustainability in Business: Enlightenment for the Future”*

*16 April 2026, Tangerang.*

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*.