
ARTIKEL PENELITIAN

Peran *Academic Burnout* dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Strategi Koping sebagai Moderator pada Mahasiswa Fakultas Teknik di Surabaya

Aneyra Ersha Ceria & Achmad Chusairi*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik serta peran strategi koping sebagai moderator pada mahasiswa Fakultas Teknik di Surabaya. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik secara sengaja. Tingginya tuntutan akademik pada mahasiswa teknik meningkatkan risiko *academic burnout*, sedangkan dukungan sosial dipandang sebagai faktor protektif yang dapat menekan prokrastinasi akademik. Selain itu, strategi koping berperan menentukan kuat atau lemahnya hubungan kedua variabel tersebut terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei terhadap 141 mahasiswa aktif Fakultas Teknik di Surabaya yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), *Tuckman Procrastination Scale* (TPS), dan *Brief COPE Scale*. Analisis data dilakukan menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) dengan *IBM SPSS Statistics 29*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = 0.899$, $p < 0.001$), sedangkan dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = -0.841$, $p < 0.001$). *Problem-focused coping* terbukti memoderasi hubungan *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik ($t = 3.740$, $p = 0.000$) dan hubungan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik ($t = 3.533$, $p = 0.001$). Sedangkan *emotion-focused coping* tidak terbukti memoderasi hubungan *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik ($t = -0.438$, $p = 0.665$) dan *emotion-focused coping* tidak terbukti memoderasi hubungan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik ($t = 0.428$, $p = 0.669$). Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik tidak hanya dipengaruhi oleh *academic burnout* dan dukungan sosial, tetapi juga oleh penggunaan strategi koping yang berorientasi pada penyelesaian masalah.

Kata kunci: *academic burnout*, dukungan sosial, prokrastinasi akademik, strategi koping, mahasiswa teknik.

ABSTRACT

This study aimed to examine the effects of academic burnout and social support on academic procrastination, as well as the moderating role of coping strategies among engineering students in Surabaya. Academic procrastination refers to the tendency to intentionally delay the completion of academic tasks. The high academic demands experienced by engineering students increase the risk of academic burnout, while social support is considered a protective factor that may reduce academic procrastination. In addition, coping strategies are assumed to determine the strength or weakness of the relationship between these variables and academic procrastination. This study employed a quantitative approach with a survey design involving 141 active engineering students in Surabaya selected through purposive sampling. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Tuckman Procrastination Scale (TPS), and

Brief COPE Scale. Data were analyzed using Moderated Regression Analysis (MRA) with IBM SPSS Statistics 29. The results showed that academic burnout had a significant positive effect on academic procrastination ($\beta = 0.899$, $p < 0.001$), while social support had a significant negative effect on academic procrastination ($\beta = -0.841$, $p < 0.001$). Problem-focused coping was found to significantly moderate the relationship between academic burnout and academic procrastination ($t = 3.740$, $p = 0.000$), as well as the relationship between social support and academic procrastination ($t = 3.533$, $p = 0.001$). In contrast, emotion-focused coping did not significantly moderate the relationship between academic burnout and academic procrastination ($t = -0.438$, $p = 0.665$), nor the relationship between social support and academic procrastination ($t = 0.428$, $p = 0.669$). These findings indicate that academic procrastination among engineering students is influenced not only by academic burnout and social support, but also by the use of problem-oriented coping strategies in dealing with academic pressures.

Keywords: *academic burnout, social support, academic procrastination, coping strategy, engineering students.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada masa transisi dari pendidikan menengah menuju perguruan tinggi dengan tuntutan akademik yang lebih kompleks. Perubahan sistem pembelajaran, tingginya ekspektasi akademik, serta tuntutan untuk belajar secara mandiri sering kali menimbulkan kesulitan adaptasi pada mahasiswa (Coertjens dkk., 2016). Dalam kondisi tersebut, salah satu permasalahan yang banyak muncul adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas atau aktivitas akademik yang seharusnya segera dilakukan (Ferrari dkk., 2009). Dalam konteks akademik, perilaku ini tampak ketika mahasiswa sengaja mengalihkan perhatian pada aktivitas lain dan mengabaikan tugas hingga mendekati tenggat waktu (Ulum, 2016).

Fenomena prokrastinasi akademik masih memiliki prevalensi yang tinggi pada mahasiswa di Indonesia. Rizal dkk. (2023) menemukan bahwa 68% mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi sedang, sedangkan penelitian Farkhah dkk. (2022) dan Caroline & Jannah (2024) menunjukkan temuan serupa pada mahasiswa di berbagai perguruan tinggi. Tingginya prevalensi tersebut menjadi perhatian karena prokrastinasi akademik berdampak pada meningkatnya tekanan psikologis, penurunan performa akademik, dan keterlambatan masa studi (Steel, 2007; Moraga-Pumarino dkk., 2023).

Tingkat prokrastinasi diketahui cenderung lebih tinggi pada mahasiswa Fakultas Teknik. Mahasiswa Teknik menghadapi tuntutan akademik yang kompleks berupa kombinasi perkuliahan teori, praktikum, proyek, dan kerja lapangan dengan tenggat waktu yang ketat. Kondisi tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami *academic burnout*, yaitu kelelahan emosional akibat tuntutan akademik yang tinggi (Yang, 2004). Penelitian Ocal (2016) menunjukkan bahwa *academic burnout* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sehingga semakin tinggi *burnout* yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula kecenderungan menunda tugas akademik.

Selain *academic burnout*, dukungan sosial juga berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun institusi pendidikan dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan menurunkan tingkat burnout. Cohen & Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* terhadap tekanan, sedangkan penelitian Prayuda dkk. (2025) dan Rachmawan dkk. (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa teknik. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka kecenderungan prokrastinasi akademik akan semakin rendah.

Hubungan antara *academic burnout*, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh strategi koping yang digunakan mahasiswa. Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa strategi koping merupakan upaya individu untuk mengelola tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas dirinya. Mahasiswa yang menggunakan *problem-focused coping* cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif sehingga dampak burnout terhadap prokrastinasi dapat ditekan. Sebaliknya, penggunaan *emotion-focused coping* yang maladaptif justru dapat memperkuat kecenderungan prokrastinasi akademik (Afriyanti & Sofah, 2022; Mulyana dkk., 2022). Dengan demikian, strategi koping dipandang berperan sebagai moderator yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji peran strategi koping sebagai moderator dalam hubungan antara *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik di Surabaya.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk menguji pengaruh *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik serta peran strategi koping sebagai moderator pada mahasiswa Fakultas Teknik di Surabaya. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring (Google Form) yang disebarakan melalui berbagai media sosial. Kuesioner memuat informed consent, data demografis, dan instrumen penelitian yang diisi secara self-report oleh partisipan.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria partisipan penelitian meliputi: (1) mahasiswa aktif jenjang sarjana Fakultas Teknik di universitas negeri maupun swasta di Surabaya dan (2) bersedia mengikuti penelitian dengan menyetujui informed consent. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan *software G*Power* 3.1.9.7 dan diperoleh kebutuhan minimal sampel sebanyak 138 partisipan. Penelitian ini melibatkan 141 mahasiswa Fakultas Teknik di Surabaya.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel *academic burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS) milik Schaufeli dkk. (2002) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Dayanti (2019). Kuesioner MBI-SS terdiri dari 15 item yang mengukur tiga dimensi, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*. Uji validitas konstruk dilakukan menggunakan CFA dan menunjukkan model yang fit dengan nilai $\chi^2 = 55.51$, $p\text{-value} = 0.05233$, dan RMSEA = 0.044. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.86.

Uji validitas untuk alat ukur *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) milik Zimet dkk. (1988) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Dayanti (2019) menggunakan CFA pada masing-masing dimensi. Kuesioner MSPSS terdiri dari 12 item yang mengukur tiga dimensi, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan *significant other*. Uji validitas konstruk dilakukan. Dimensi dukungan keluarga memperoleh nilai $\chi^2 = 1.78$, $p\text{-value} = 0.18168$, dan RMSEA = 0.063. Dimensi dukungan teman memperoleh nilai $\chi^2 = 0.13$, $p\text{-value} = 0.93922$, dan RMSEA = 0.000. Dimensi *significant other* memperoleh nilai $\chi^2 = 1.39$, $p\text{-value} = 0.49835$, dan RMSEA = 0.000. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.97.

Uji validitas alat ukur *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) milik Tuckman (1991) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Handayani (2022) menggunakan CFA. Kuesioner TPS terdiri dari 35 item yang terbagi ke dalam dimensi membuang waktu, *task avoidance*, dan *blaming others*. Menunjukkan model yang fit dengan nilai $\chi^2 = 82.92$, $p\text{-value} = 0.06625$, dan RMSEA = 0.035. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.96.

Uji validitas alat ukur *Brief COPE Scale* milik Carver dkk. (1997) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Meida & Ariana (2021) menggunakan CFA oleh Saragih (2026). Kuesioner *Brief COPE* terdiri dari 28 item yang mengukur dua bentuk strategi koping, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Menunjukkan model yang fit dengan nilai $\chi^2 = 843$, $p\text{-value} < 0.001$, dan RMSEA = 0.077. Sandiana & Oriza (2018) menguji daya beda item korelasi item-total dengan rentang nilai 0.36–0.49. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.71 dan 0.67.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics 29*. Tahap awal analisis meliputi pembersihan data dan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, homoskedastisitas, dan deteksi *outlier*. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis statistik deskriptif, uji korelasi *Pearson*, dan *Moderated Regression Analysis* (MRA) untuk menguji pengaruh *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan strategi koping sebagai variabel moderator.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 141 mahasiswa aktif Fakultas Teknik di Surabaya yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Mayoritas partisipan berjenis kelamin laki-laki (63%), berasal dari angkatan 2023 (35,5%), dan didominasi oleh mahasiswa Teknik Elektro (22%).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* memiliki nilai rata-rata sebesar 34,13 (SD = 13,50), dukungan sosial sebesar 33,67 (SD = 11,11), prokrastinasi akademik sebesar 81,34 (SD = 22,90), dan strategi koping sebesar 74,96 (SD = 6,71). Nilai *skewness* dan *kurtosis* seluruh variabel berada dalam rentang normal sehingga data dinilai terdistribusi normal.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi deteksi *outlier*, normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan homoskedastisitas. Hasil uji normalitas menunjukkan residual terdistribusi normal (*Kolmogorov-Smirnov* $p = 0,060$; *Shapiro-Wilk* $p = 0,139$). Uji multikolinearitas menunjukkan tidak terdapat gejala multikolinearitas ($VIF = 5,642$; *tolerance* = 0,177), sedangkan uji homoskedastisitas menunjukkan persebaran residual yang acak sehingga model regresi dinilai layak digunakan.

Hasil *Moderated Regression Analysis* (MRA) menunjukkan bahwa *academic burnout* berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = 0,899$; $p < 0,001$), sedangkan dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = -0,841$; $p < 0,001$). *Problem-focused coping* juga berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = 0,756$; $p = 0,026$), sedangkan *emotion-focused coping* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($\beta = -0,020$; $p = 0,853$).

Hasil uji moderasi menunjukkan bahwa *problem-focused coping* mampu memoderasi hubungan *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = 0,173$; $p < 0,001$) serta hubungan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = 0,184$; $p = 0,001$). Sebaliknya, *emotion-focused coping* tidak terbukti memoderasi hubungan *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = -0,009$; $p = 0,662$) maupun hubungan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = 0,012$; $p = 0,669$). Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik tidak hanya dipengaruhi oleh *academic burnout* dan dukungan sosial, tetapi juga oleh penggunaan strategi koping yang berorientasi pada pemecahan masalah.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik di Surabaya, serta menguji peran strategi koping sebagai variabel moderator. Hasil analisis menunjukkan bahwa *academic burnout* berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi *academic burnout* yang dialami mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Marchella dkk. (2023), Sujadi dan Ahmad (2023), serta Ocal (2016) yang menunjukkan bahwa *academic burnout* berkaitan positif dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa Fakultas Teknik memiliki tuntutan akademik yang tinggi, seperti jadwal perkuliahan padat, praktikum, kerja lapangan, serta tenggat waktu yang ketat (Godfrey & Parker, 2010; Beddoes & Danowitz, 2022). Berdasarkan *Cognitive Load Theory* (Sweller, 1988), beban akademik yang melebihi kapasitas kognitif individu dapat mengganggu pemrosesan informasi dan memunculkan kelelahan akademik. Jika berlangsung secara terus-menerus, kondisi ini berkembang menjadi *burnout* yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan penurunan efikasi akademik (Schaufeli dkk., 2002), sehingga mahasiswa cenderung menunda tugas sebagai bentuk penghindaran (Balkis dkk., 2013).

Selain itu, dukungan sosial terbukti berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan akademik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Temuan ini

konsisten dengan Prayuda (2025), Rachmawan (2021), dan Rohana dkk. (2023) yang menemukan bahwa dukungan sosial, khususnya dari orang tua, berperan dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Secara teoritis, Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* yang dapat mengurangi dampak negatif stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan yang memadai membantu mahasiswa merasa lebih mampu menghadapi tekanan akademik sehingga kecil kemungkinan merespons tuntutan dengan perilaku menghindar atau menunda tugas.

Hasil uji moderasi menunjukkan bahwa *problem-focused coping* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($B = 0,756$; $p = 0,026$), serta memoderasi hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik ($B = 0,173$; $p < 0,001$) dan hubungan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik ($B = 0,184$; $p = 0,001$). Dengan demikian, hipotesis terkait *problem-focused coping* diterima. *Problem-focused coping* merupakan strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984), seperti manajemen waktu, perencanaan tugas, dan *problem solving*. Strategi ini memungkinkan mahasiswa mengelola tekanan akademik secara aktif, sehingga dampak *burnout* terhadap prokrastinasi dapat ditekan dan dukungan sosial yang diterima dapat dimanfaatkan secara optimal. Temuan ini sejalan dengan Afriyanti dan Sofah (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan *problem-focused coping* yang efektif berkaitan dengan rendahnya prokrastinasi akademik.

Sebaliknya, *emotion-focused coping* tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($B = -0,020$; $p = 0,853$) dan tidak memoderasi hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik ($B = -0,009$; $p = 0,662$) maupun hubungan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik ($B = 0,012$; $p = 0,669$). Oleh karena itu, hipotesis terkait *emotion-focused coping* ditolak. Temuan ini dapat dijelaskan karena *emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan respons emosional tanpa menyelesaikan sumber stres secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984). Pada mahasiswa Teknik yang menghadapi tuntutan akademik kompleks, strategi yang hanya menenangkan emosi tanpa menyelesaikan tugas akademik menjadi kurang efektif dalam menurunkan prokrastinasi. Hasil ini didukung oleh Mulyana dkk. (2022) yang menemukan bahwa *emotion-focused coping* yang kurang adaptif justru berkaitan dengan kecemasan lebih tinggi dan peningkatan perilaku prokrastinasi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik dipengaruhi oleh faktor internal berupa *academic burnout*, faktor eksternal berupa dukungan sosial, serta jenis strategi koping yang digunakan. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Teknik perlu difokuskan tidak hanya pada pengurangan *burnout* dan peningkatan dukungan sosial, tetapi juga pada pengembangan kemampuan *problem-focused coping*, seperti pelatihan manajemen waktu, *problem solving*, dan konseling berbasis tindakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *academic burnout* berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik di Surabaya, sedangkan dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *academic burnout*, semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik.

Hasil uji moderasi menunjukkan bahwa *problem-focused coping* mampu memoderasi hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik ($B = 0,173$; $p < 0,001$), serta hubungan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik ($B = 0,184$; $p = 0,001$). Selain itu, *problem-focused coping* juga berpengaruh signifikan secara langsung terhadap prokrastinasi akademik ($B = 0,756$; $p = 0,026$). Temuan ini menunjukkan bahwa strategi koping yang berorientasi pada penyelesaian masalah berperan dalam mengelola tekanan akademik dan memanfaatkan dukungan sosial secara lebih efektif.

Sebaliknya, *emotion-focused coping* tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($B =$

-0,020; $p = 0,853$) dan tidak mampu memoderasi hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik ($B = -0,009$; $p = 0,662$) maupun hubungan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik ($B = 0,012$; $p = 0,669$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik dipengaruhi oleh *academic burnout*, dukungan sosial, serta jenis strategi koping yang digunakan, dengan *problem-focused coping* sebagai moderator yang terbukti signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Achmad Chusairi, M.A, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, sahabat-sahabat, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

PUSTAKA ACUAN

- Afriyanti, R., & Sofah, R. (2022). Hubungan *problem-focused coping* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sriwijaya. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(2), 132–139. <https://doi.org/10.29210/152900>
- Akerina, F. V., & Wibowo, D. H. (2022). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 6(1), 62–74.
- Anggraini, D., Fitriah, R., & Azizah, N. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 45–55.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, Y., & Candra, Y. (2019). Pengaruh beban akademik terhadap kelelahan mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sangga Buana YPKP. *Jurnal Teknik*, 8(1), 21–30.
- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study Demands–Resources Theory: Understanding Student Well-Being in Higher Education. *Educational Psychology Review*, 36(3). <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- Balkis, M., Duru, E., & Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A structural model. *European Journal of Education*, 48(2), 232–245. <https://doi.org/10.1111/ejed.12018>
- Balkis, M., Ergin, E., & Keskin-Cirpici, G. (2025). Social support, academic burnout, and academic procrastination among engineering students: A structural model. *International Journal of Educational Psychology*, 14(1), 1–22.
- Beddoes, K., & Danowitz, A. (2022). Engineering students' experiences of stress and anxiety: A multi-institution study. *Journal of Engineering Education*, 111(1), 194–218. <https://doi.org/10.1002/jee.20435>
- Calcatin, S., Sinval, J., Lucas Neto, L., Marôco, J., Gonçalves Ferreira, A., & Oliveira, P. (2022). Burnout and dropout intention in medical students: the protective role of academic engagement. *BMC Medical Education*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03094-9>
- Caroline, A., & Jannah, M. (2024). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas X Surabaya: Studi deskriptif. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*, 2(1), 10–18.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.

- <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2009). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. https://lchc.ucsd.edu/MCA/Mail/xmcamail.2012_11.dir/pdfYukILvXsL0.pdf
- Coertjens, L., Brahm, T., Trautwein, C., & Lindblom-Ylänne, S. (2016). Students' transition into higher education from an international perspective. *Higher Education*, 73(3), 357–369. <https://doi.org/10.1007/s10734-016-0171-z>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Da'awi, I., & Nisa, A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 36–45.
- Darmawan, D., & Djaelani, M. S. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan strategi koping pada mahasiswa Fakultas Teknik. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 10(1), 55–63.
- Dayanti, F. (2019). *Adaptasi dan uji psikometri Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) versi bahasa Indonesia* [Skripsi, Universitas Indonesia]. Repositori UI.
- Dinata, A. C., & Supriyadi, E. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 11–21.
- Dluha, M. S., & Solicha, S. (2019). Pengaruh Perfeksionisme, Achievement Goal Orientation dan Jenis Kelamin Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *TAZKIYA JOURNAL of PSYCHOLOGY*, 6(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11003>
- Enindari, D., & Nurmala, I. (2023). Strategi koping dan prokrastinasi akademik mahasiswa: Peran koping adaptif dalam mengurangi penundaan. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 7(2), 90–100.
- Fakultas Teknologi Maju dan Multidisiplin Universitas Airlangga. (2024). *Panduan pendidikan Fakultas Teknologi Maju dan Multidisiplin tahun ajaran 2024–2025*. Universitas Airlangga.
- Farkhah, L., Maulia, D. A., & Khasanah, U. (2022). Pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 567–576.
- Fernández-Martín, F. D., Flores-Carmona, L., & Arco-Tirado, J. L. (2022). Coping Strategies Among Undergraduates: Spanish Adaptation and Validation of the Brief-COPE Inventory. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 15, 991–1003. <https://doi.org/10.2147/prbm.s356288>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (2009). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer.
- Fitriani, N., Akmal, N., Psikologi, F., Negeri, U., Astiti, M., Ahmad, T., & Pemasyarakatan, P. (2025). PERANAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA AKTIF DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR. *Journal of Correctional Issues*, 8(1).
- Gadosey, C. K., Nyarko, K., & Asante, K. O. (2021). Academic anxiety and procrastination among university students: The moderating role of self-efficacy. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 11(1), 64–73. <https://doi.org/10.5539/jedp.v11n1p64>
- Godfrey, E., & Parker, L. (2010). Mapping the cultural landscape in engineering education. *Journal of Engineering Education*, 99(1), 5–22. <https://doi.org/10.1002/j.2168-9830.2010.tb01038.x>
- Handayani, T. (2022). *Adaptasi Tuckman Procrastination Scale (TPS) ke dalam bahasa Indonesia* [Skripsi,

- Universitas Airlangga]. Repositori UNAIR.
- Hayat, A. A., Shateri, K., Amini, M., & Shokrpour, N. (2020). Relationships between academic self-efficacy, learning-related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: A structural equation model. *BMC Medical Education*, 20(1), 76. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-01995-9>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Jensen, K. J., Mirabelli, J. F., Kunze, A. J., Romanchek, T. E., & Cross, K. J. (2023). Undergraduate student perceptions of stress and mental health in engineering culture. *International Journal of STEM Education*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40594-023-00419-6>
- Jannah, M. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 4(3), 251042.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82(0191-8869), 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Kumala, I. D., Sari, D. P., & Wahyuni, E. (2022). Peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(1), 45–58.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Machella, V. N., Alfian, M., & Putri, D. (2023). Hubungan *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 67–76.
- Marinu Waruwu, F., Daeli, N. E., & Harefa, A. (2025). Metodologi penelitian kuantitatif: Konsep dan aplikasi. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 9(1), 1–12.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2000). *The truth about burnout : how organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass, A Wiley Imprint, Dr.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination* [Master's thesis, University of Texas at Arlington]. UTA Repository.
- Meida, G. Z., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Self-Esteem dengan Strategi Coping Remaja yang mengalami Kekerasan Emosional masa Kanak. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1132. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28548>
- Moraga-Pumarino, Salvo-Garrido, S., & Polanco-Levicán, K. (2023). Profiles of University Students Who Graduate on Time: A Cohort Study from the Chilean Context. *Behavioral Sciences*, 13(7), 582–582. <https://doi.org/10.3390/bs13070582>
- Moskovitz, C. (2004). The coping literature: Is it useful? Directions for future research. *Psychological Inquiry*, 15(3), 276–279.
- Mulyana, O. P., Zulkaidah, S., & Ningsih, R. (2022). *Emotion-focused coping* dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 6(2), 100–110.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45–52.
- Nurazizah, T. R., Fitriani, S. N., & Herdiani, N. (2024). Dampak prokrastinasi akademik terhadap kualitas tugas dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 13(1), 24–33.
- Ocal, K. (2016). Academic procrastination in Turkish university students: The role of perfectionism, test anxiety, and academic motivation. *International Journal of Educational Sciences*, 12(3), 257–261.

- Permendikbud No. 25 Tahun 2020 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Tinggi. (2020). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Prayuda, R., Suherman, M. M., & Agustina, N. (2025). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Vokasional Teknik Mesin Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Pendidikan Teknik*, 13(1), 44–53.
- Rachmawan, A., Setiawan, J. L., & Dewi, R. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Psikologi Universitas Hang Tuah*, 5(2), 78–88.
- Rahmah, S. (2018). Hubungan antara strategi koping dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 105–118.
- Ramadhan, R., Pratiwi, N., & Wijaya, A. (2024). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian psikologi: Panduan praktis. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 13(1), 34–45.
- Rengganis, A. (2017). *Prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya* [Skripsi, Universitas Negeri Surabaya]. Repositori UNESA.
- Rizal, M. S., Pratama, D., & Putri, H. (2023). Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(1), 14–22.
- Rohana, S., Kusumawati, D., & Hadi, S. (2023). Pengaruh dukungan orang tua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi UNS yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Bisnis*, 11(2), 101–110.
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2022). Psychometric properties of the Pure Procrastination Scale, the Irrational Procrastination Scale, and the Susceptibility to Temptation Scale in a Swedish adult sample. *BMC Psychology*, 10(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00712-x>
- Ruihua, L., Chen, Z., & Wang, Y. (2025). Social support and well-being in university students: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1445672. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1445672>
- Sandiana, L., & Oriza, I. I. D. (2018). *Adaptasi Brief COPE Scale ke dalam bahasa Indonesia* [Skripsi, Universitas Indonesia]. Repositori UI.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Saragih, J. I. (2026). *Pengembangan model kesejahteraan psikologis mahasiswa doktor di Indonesia* [Disertasi doctoral yang tidak diterbitkan]. Universitas Airlangga.
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress, & Coping*, 20(2), 177–196. <https://doi.org/10.1080/10615800701217878>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92. <https://doi.org/10.1023/a:1015630930326>
- Scheepers, R. A., Femke Hilverda, & Vollmann, M. (2024). Study demands and resources affect academic well-being and life satisfaction of undergraduate medical students in the Netherlands. *Medical Education*. <https://doi.org/10.1111/medu.15456>
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11–36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.
- Suhadianto, & Pratitis, N. T. (2020). Eksplorasi faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 26(1), 30–39. <https://doi.org/10.17977/um048v26i1p30-39>
- Sujadi, E., & Ahmad, S. (2023). Pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(2), 132–142.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- Taylor, S. E. (1995). *Health psychology* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Thapa, N., & Rimal, D. (2024). Academic procrastination among medical students of a tertiary care center of Nepal: A cross-sectional study. *Journal of BP Koirala Institute of Health Sciences*, 7(1), 47–52.
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, Boston, MA.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Ulum, M. I. (2016). *Strategi self-regulated learning untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa*. Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, 13(2), 52–61.
- UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. (2012). *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158*. Kementerian Hukum dan HAM RI.
- Wilson, D., Jones, D., Bocell, F., Crawford, J., Kim, M. J., Veilleux, N., Floyd-Smith, T., Bates, R., & Plett, M. (2022). Belonging and academic engagement among undergraduate STEM students: A multi-institutional study. *Journal of Engineering Education*, 111(3), 464–497. <https://doi.org/10.1002/jee.20457>
- Xu, Y., Chen, J., & Zhang, L. (2023). Competency frameworks for engineering education: A systematic review. *European Journal of Engineering Education*, 48(2), 198–220.
- Xue, C., Helian, Z., & Li, Y. (2025). Academic pressure and academic procrastination: The mediating role of negative coping strategies. *PLOS One*, 20(12), e0338956. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0338956>
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.09.001>
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social Support and Academic Burnout Among University Students: A Moderated Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 14, 335–344. <https://doi.org/10.2147/prbm.s300797>
- Yolanda, P. A., & Rahayuningsih, I. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dan *academic burnout* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 98–107.
- Zaki, M., Apriani, R., & Fadillah, N. (2023). Uji asumsi klasik dalam analisis regresi linear berganda. *Jurnal Statistika dan Aplikasinya*, 7(1), 11–20.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
