

DAMPAK EFIKASI DIRI TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR PADA SANTRI

Serly Amria¹, Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia^{2*}

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

Email: kalyla.zahra@yudharta.ac.id

Abstract

Academic burnout is an emotional situation that occurs when someone feels tired, exhausted or bored as a result of increased study demands, so they are less enthusiastic or uninterested to do learning activities. This study aims to find out the effect of self efficacy on academic burnout in students. This study uses a quantitative approach. Subjects in this study were students of the 6th grade madrasah diniyah ibtidaiyah Pondok Pesantren Ngalah. The scale for this study used scale of self efficacy and academic burnout. This study used accidental sampling technique and obtained 81 students. Data were analyzed used simple regression analysis techniques. From the results of analysis, it was obtained if F is 182,971 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). It means that there is an effect of self efficacy on academic burnout.

Kata kunci : *Academic Burnout, Self Efficacy, Student*

Abstrak

Kejenuhan belajar adalah keadaan emosi yang terjadi pada seseorang ketika merasa lelah, lesu atau bosan karena tuntutan belajar yang meningkat, sehingga menyebabkan mereka kurang bersemangat atau tidak tertarik dalam kegiatan belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efikasi diri mempengaruhi kejenuhan belajar santri. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah santri madrasah diniyah kelas 6 Pondok Pesantren Ngalah. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri dan kejenuhan belajar. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik accidental sampling kepada 81 santri. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil perhitungan menunjukkan nilai F sebesar 182,971 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, efikasi diri berpengaruh terhadap kejenuhan santri dalam belajar.

Kata kunci : *Efikasi Diri, Kejenuhan Belajar, Santri*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan aspek kehidupan yang sangat penting guna mengarahkan perkembangan kepribadian manusia ke arah yang lebih baik. Karena hanya dengan perkembangan yang tepat tujuan hidup manusia dapat tercapai. Hal ini berarti peran pendidikan bukan hanya membentuk peserta didik yang pandai, tetapi juga menuntun peserta didik agar mampu membentuk karakter yang baik, serta akhlak yang mulia. Untuk mendukung hal tersebut pada kehidupan milenial seperti sekarang ini bukan hanya pendidikan umum yang dibutuhkan, tapi juga pendidikan agama. Hal ini karena pendidikan agama merupakan landasan bagi seseorang untuk berbuat kebaikan, sekaligus pijakan dalam kehidupan baik di dunia maupun akhirat. Salah satu tempat pendidikan agama yang mendukung adalah pondok pesantren.

Pendidikan di pondok pesantren tidaklah mudah, santri (siswa) tidak hanya

belajar pelajaran umum saja, namun santri dituntut belajar agama, menghafalkan, membaca Al-Qur'an, membaca kitab, menerjemah kitab, dan lain-lain. Selain itu ketika memasuki pesantren ada pendidikan wajib yang harus diikuti seluruh santri, yaitu pendidikan madrasah diniyah. Seorang santri harus bisa membagi waktu, fokus, dan bertanggung jawab atas komitmen dari kedua kegiatan tersebut. Aktivitas yang harus dilaksanakan oleh santri bisa menjadi *distress* tersendiri. Hal tersebut dapat membuat santri merasa lelah secara fisik, maupun secara mental dan pada akhirnya menjadi jenuh dalam belajar. Berdasarkan hasil wawancara pada santri diniyah kelas 6 ibtidaiyah Pondok Pesantren Ngalah yang berinisial "W" mengatakan bahwa, subjek sering merasa sekolah diniyah adalah beban, tidak jarang muncul rasa bosan dengan rutinitas yang ada. Bagian kesiswaan madrasah diniyah juga mengatakan bahwa banyak santri yang sering mengabaikan pelajaran dengan tidur atau bahkan sampai keluar kelas. Selanjutnya, hasil wawancara tersebut didukung oleh hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan kepada 20 santri madrasah diniyah kelas 6 ibtidaiyah. Hasilnya menunjukkan bahwa 75% santri merasa bahwa kegiatan diniyah adalah beban, 55% sering merasa lelah dengan rutinitas diniyah, 50% merasa bosan dengan kegiatan pesantren dan diniyah, bahkan 55% dengan sengaja menjalani kegiatan di luar dengan tujuan untuk tidak masuk di kelas diniyah. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan jika santri mengalami kejenuhan belajar atau *burnout academic*.

Schaufeli dkk. (2002) menyebutkan jika *burnout* atau kejenuhan tidak hanya terjadi pada pekerja saja, namun siswa juga bisa mengalaminya (Sagita & Meilyawati, 2021). *Burnout* atau kejenuhan di kalangan siswa mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan akademik, skeptis, dan merasa tidak berguna sebagai peserta didik (Schaufeli dkk., 2002). Kejenuhan dapat didefinisikan sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional dan mental akibat meningkatnya tuntutan (Slivar, 2001). Akibatnya dampak kejenuhan belajar ini menyebabkan siswa tidak efisien ketika belajar dan potensinya terhambat. Selain itu, bentuk lain dari rasa jenuh dalam belajar juga menyebabkan proses belajar tidak efisien dan tidak kondusif.

Pada umumnya hanya sedikit individu yang mampu mengatasi berbagai permasalahan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya keyakinan dalam diri individu untuk mengatasi masalah atau dengan kata lain karena efikasi diri yang rendah. Efikasi diri adalah keyakinan untuk menarik kesimpulan terhadap situasi yang dihadapi (Bandura, 1995 dalam Fatimah dkk., 2021). Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam tugas atau konteks tertentu yang memiliki pengaruh kuat pada perilaku dan hasil individu (Permatasari dkk., 2021). Santri dikatakan memiliki efikasi diri yang tinggi dan baik ketika mereka memiliki semangat yang tinggi, optimis dalam meraih mimpinya, dan percaya diri akan kemampuan dirinya. Efikasi diri yang tinggi menjadikan seseorang selalu berfikir maju, *positive thinking*, mampu mengenali diri dan potensinya, tidak bergantung pada orang lain. Sedangkan orang dengan efikasi diri yang rendah mengindikasikan seseorang yang lemah, mudah menyerah, putus asa, kurang percaya diri, *insecure*, merasa diri tidak mampu, selalu berfikir negatif, tidak memiliki kemandirian. Efikasi diri yang rendah memicu munculnya stressor yang tinggi sehingga kurang memiliki kontrol pada kondisi lingkungan, dan ketidakberdayaan dalam menjalani akademik (Permatasari dkk., 2021).

Jiang (2016, dalam Permatasari dkk., 2021) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejenuhan belajar adalah faktor individual. Di dalam faktor individual terdapat karakteristik kepribadian, salah satunya adalah keyakinan akan kemampuan diri. Keyakinan individu pada kemampuannya disebut dengan efikasi diri. Penelitian yang dilakukan Wasito & Yoenanto (2021), menunjukkan bahwa efikasi diri berdampak negatif terhadap kejenuhan belajar. Orang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa kegagalan bukanlah kesalahan melainkan jalan menuju keberhasilan, dan orang dengan efikasi diri tinggi merasa mengatasi berbagai masalah dengan kemampuan yang ia miliki. Artinya, ketika santri memiliki efikasi diri yang tinggi, maka santri akan mampu menghadapi permasalahan dan mengendalikan dirinya serta menjalani kegiatan sekolah maupun pesantren dengan lebih baik, sehingga bisa meminimalisir kejenuhan belajar yang dialami.

Korelasi efikasi diri dan kejenuhan belajar bernilai negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah kejenuhan akademik. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin tinggi kejenuhan belajar yang dialami (Permatasari dkk., 2021). Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap kejenuhan belajar pada santri diniyah Pondok Pesantren Ngalah.

Tinjauan Pustaka

Kejenuhan Belajar

Fraudenberger mengatakan bahwa kejenuhan adalah keadaan kelelahan fisik, mental dan emosional individu akibat adanya ketidakseimbangan antara keadaan pribadi dengan tugas atau pekerjaan (Hartawati & Mariyanti, 2014). Kejenuhan di bidang akademik juga dapat disebut dengan istilah kejenuhan belajar, yaitu ketika seorang siswa merasa lelah karena tuntutan akademik yang menimbulkan sikap skeptis dan pesimis, serta berkurangnya motivasi dan minat untuk melakukan kegiatan akademik (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Schaufeli dkk. (2002) menyebutkan bahwa kejenuhan pada siswa mengacu pada perasaan kelelahan mental akibat tuntutan untuk belajar, memiliki perilaku sinis pada kegiatan akademik, serta merasa tidak kompeten sebagai siswa. Selanjutnya, Schaufeli dkk. (2002) mengungkapkan bahwa kejenuhan belajar memiliki 3 dimensi diantaranya yaitu: (1) *exhaustion*, merupakan perasaan kelelahan emosional saat melakukan tugas; (2) *cynicism*, merupakan sikap acuh dalam proses pembelajaran; (3) *reduce of professional efficacy*, merupakan perasaan tidak sanggup akan tugas-tugas yang dihadapi dalam proses pembelajaran.

Efikasi Diri

Bandura (1997, dalam Efendi, 2013) mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tertentu. Efikasi diri menunjuk pada keyakinan seseorang bahwa mereka berhasil melakukan tindakan yang diinginkan dalam situasi tertentu (Amalia, 2017). Bandura (dalam Ghufon & Suminta, 2017) mengungkapkan bahwa efikasi diri mencakup tiga aspek,

yaitu: (1) *level* (tingkat), yaitu seberapa sulit tugas yang diyakini individu dapat mereka atasi; (2) *generality* (keluasan), adalah anggapan bahwa efikasi diri seseorang tidak terbatas pada situasi tertentu. Hal ini menegaskan bahwa individu memiliki efikasi diri tidak terbatas pada satu hal saja melainkan pada berbagai macam aktivitas. Orang dengan efikasi diri tinggi akan mahir dalam banyak bidang untuk menyelesaikan tugas yang komprehensif. Sedangkan orang dengan efikasi diri yang rendah akan terbatas dalam menguasai bidang tugas tertentu; (3) *strength* (kekuatan), yaitu kekuatan penilaian tentang kecakapan individu.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya. Adanya korelasi antara dua variabel atau lebih tidak berarti adanya pengaruh atau hubungan sebab akibat antara satu variabel dengan variabel lainnya. Variabel dalam penelitian ini adalah kejenuhan belajar sebagai variabel independen dan efikasi diri sebagai variabel dependen.

Sampel Penelitian

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah santri madrasah diniyah yang bermukim di pondok pesantren, yang dimaksud santri madrasah diniyah disini peneliti berfokus pada santri madrasah diniyah kelas 6 ibtida'iyah, yaitu di pondok pesantren Ngalah, yayasan Darut Taqwa Sengonagung, Purwosari, Pasuruan, yang berjumlah 435 santri. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan memberikan kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dihitung dengan menggunakan rumus Slovin dan diperoleh 81 orang.

Pengumpulan Data

Suatu kondisi mental santri yang merasa lelah secara emosional sebagai akibat dari tuntutan belajar yang membuat santri bersikap acuh terhadap proses pembelajaran dan memiliki perasaan tidak sanggup dalam menghadapi tugas yang ada. Sedangkan efikasi diri adalah suatu keyakinan bahwa santri dapat melaksanakan tugas maupun tanggungjawabnya dengan adanya keyakinan, kekuatan, serta kemampuan dalam melakukan tindakan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, yaitu skala kejenuhan belajar dan skala efikasi diri. Skala kejenuhan belajar disusun berdasarkan teori Schaufeli dkk. (2002), sedangkan skala efikasi diri disusun berdasarkan teori Bandura (dalam Ghufroon & Suminta, 2017).

Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis

regresi linier sederhana, karena penelitian ini menguji pengaruh satu variabel independen dan satu variabel dependen. Sebelum analisis data dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data yang diperoleh, yaitu uji normalitas dan uji linieritas dengan menggunakan program SPSS versi 22.

Hasil Penelitian

Berdasarkan perhitungan uji normalitas diperoleh nilai *Asymp.Sig* 0,604 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Sedangkan berdasarkan hasil pengujian uji linieritas diperoleh nilai *deviation of linearity* 0,824 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linier secara signifikan.

**Tabel 1. Perhitungan Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		81
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,43739907
Most Extreme Differences	Absolute	,085
	Positive	,085
	Negative	-,053
Kolmogorov-Smirnov Z		,764
Asymp. Sig. (2-tailed)		,604

**Tabel 2. Perhitungan Uji Linieritas
ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kejuhan Belajar * Efikasi	Between Groups	(Combined)	20223,854	48	421,330	3,961	,000
		Linearity	16502,494	1	16502,494	155,144	,000
		Deviation from Linearity	3721,360	47	79,178	,744	,824
Within Groups			3403,800	32	106,369		
Total			23627,654	80			

Berdasarkan perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana diperoleh:

- a. Nilai F sebesar 182,971 dengan tingkat signifikansi 0,000. Dimana $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan antara efikasi diri terhadap kejuhan belajar santri. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Perhitungan Analisis Regresi
ANOVA^a**

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
-------	----------------	----	-------------	---	------

1	Regression	16502,494	1	16502,494	182,971	.000 ^b
	Residual	7125,160	79	90,192		
	Total	23627,654	80			

- b. Dari hasil perhitungan diketahui nilai R square 0,698 yang berarti bahwa efikasi diri memiliki pengaruh sebesar 69,8% terhadap kejenuhan belajar santri. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Perhitungan Koefisien Determinan
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.836 ^a	,698	,695	9,497

- c. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai t sebesar -13,527 dengan signifikan 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara variabel independen (efikasi diri) terhadap variabel dependen (kejenuhan belajar). Hasil perhitungan bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji-t
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	118,953	4,507	26,391	,000	
	Efikasi	-,793	,059	-,836	-,13,527	,000

- d. Berdasarkan hasil perhitungan uji parsial terhadap variabel efikasi diri (X) di atas diperoleh nilai *constant* (a) sebesar 118,953. Hasil ini merupakan konstanta yang menunjukkan bahwa, jika tidak ada efikasi diri (X) maka nilai konstanta dari kejenuhan belajar santri adalah 118,953. Selanjutnya nilai koefisien regresi (b) adalah -0,793 yang menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1% tingkat efikasi diri (X), maka kejenuhan belajar santri (Y) akan berkurang sebesar 0,793. Dengan demikian dapat diketahui bahwa persamaan regresi ini dapat digunakan untuk memprediksi atau meramalkan besar nilai dari kejenuhan belajar santri.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data diperoleh nilai F sebesar 182,971 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 dimana $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh efikasi diri terhadap kejenuhan belajar santri. Hasil ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Maslach dkk. (2001) yang menyebutkan jika ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kejenuhan belajar individu, yaitu faktor personal dan faktor situasional. Faktor personal adalah karakteristik kepribadian individu, salah satunya adalah efikasi diri.

Pendidikan merupakan proses yang tidak mudah, keharusan belajar, menjadi pintar, terbentuknya peserta didik yang cerdas, dapat menggapai cita-cita seakan menjadi keharusan bagi orang yang berpedidikan. Peserta didik umumnya akan melakukan kewajibannya untuk belajar dan sebagainya, namun lain dengan peserta didik yang bermukim di pesantren. Santri memiliki peran ganda dalam proses pendidikan, ia memikul dua tanggung jawab sebagai peserta didik dan santri, yang mana menjalankan tugas, kewajiban, pendidikan secara bersamaan. Hal tersebut membuat santri merasa kelelahan dan jenuh dalam belajar. Maka dari itu dampak dari

kejenuhan belajar ini menjadikan santri belajar tidak efisien dan potensinya terhambat. Hal ini terjadi karena santri merasa lelah secara fisik, mental dan emosional. Efikasi diri merupakan salah satu faktor penting dalam diri individu yang menjelaskan fenomena kejenuhan belajar.

Hasil analisis korelasi menunjukkan jika efikasi diri dan kejenuhan belajar memiliki korelasi negatif. Artinya, ketika efikasi diri individu tinggi, maka kejenuhan belajar akan rendah. Sebaliknya, ketika efikasi diri individu rendah, maka tingkat kejenuhan belajar yang dialami akan tinggi. Hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian Harnida (2015) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kejenuhan. Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Bandura (1977, dalam Rahmati, 2015) menyebutkan bahwa efikasi diri mempengaruhi tekanan pribadi dan kecemasan dalam menghadapi tugas. Artinya saat individu merasa dirinya mampu melakukan suatu tugas atau aktivitas tertentu, maka individu tersebut memiliki efikasi diri yang tinggi sehingga mampu menghadapi permasalahan dan mengendalikan dirinya termasuk dalam hal kejenuhan belajar. Berbeda dengan individu dengan efikasi diri yang rendah, mereka merasa tidak yakin dan tidak percaya dengan kemampuannya sendiri, termasuk dalam hal belajar, sehingga akan rentan mengalami kejenuhan dalam belajar.

Kejenuhan belajar merupakan kondisi yang dialami individu seperti kebosanan dan kelelahan fisik dan kehilangan semangat (Nopriani dkk., 2021). Kejenuhan belajar bisa muncul karena adanya tuntutan dalam belajar yang semakin tinggi. Kejenuhan belajar memiliki dampak terhadap proses akademik seseorang, seperti rasa stress bahkan kemunduran hasil belajar. Oleh karena itu dibutuhkan adanya keyakinan dan usaha dalam diri individu untuk bisa mengatasi tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kegiatan akademik.

Hasil penelitian Arlinkasari & Akmal (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kejenuhan belajar. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Rumapea & Rahayu (2018) yang menunjukkan jika efikasi diri dan kejenuhan belajar memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hasil tersebut berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri individu maka semakin rendah kejenuhan belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kejenuhan belajarnya. Adanya hubungan tersebut menunjukkan jika efikasi diri merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kejenuhan belajar. Ketika individu merasa yakin pada kemampuan yang dimilikinya maka mereka memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lebih cepat, dapat menentukan tujuan serta memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tugas yang diterima, sehingga tingkat kejenuhan belajar juga akan semakin rendah.

Rahmati (2015) menyebutkan jika ada hubungan negatif dan signifikan diantara efikasi diri dan kejenuhan belajar. Efikasi diri mempengaruhi pilihan individu, tujuan, reaksi emosional, usaha maupun penyesuaian diri. Oleh karena itu tingginya efikasi diri dapat memberikan ketenangan kepada individu saat menghadapi tugas maupun aktivitas lain yang dianggap berat, sehingga kejenuhan belajar juga akan rendah. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah mengarah kepada sulitnya pemahaman individu terhadap suatu masalah yang dapat menyebabkan stress bahkan depresi. Dengan kata lain, efikasi diri memegang peranan penting termotivasinya perilaku selanjutnya (Rahmati, 2015).

Koefisien determinasi yang diperoleh (R square) adalah 0,698. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh sebesar 69,8% terhadap kejenuhan belajar. Artinya 30,2% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti ketahanan yang rendah, pengendalian diri, penerimaan diri.

Simpulan dan Saran

Dari hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan analisis regresi sederhana diketahui nilai $F = 182,971$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa efikasi diri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kejenuhan belajar, dengan koefisien regresi yang bernilai negatif (-). Jadi dapat dikatakan bahwa ada korelasi negatif antara efikasi diri dan kejenuhan belajar. Artinya, semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka semakin rendah kejenuhan belajarnya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri seseorang, maka semakin tinggi pula kejenuhan belajarnya.

Daftar Pustaka

- Amalia. (2017). Pengaruh Hardiness Dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Diri. *Psikoborneo*, 5(4), 521–530.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Efendi, R. (2013). Self Efficacy: Studi Indigenous pada Guru Bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2).
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25–36.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Perawat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(01), 31–43.
- Hartawati, D., & Mariyanti, S. (2014). Hubungan Antara Self-efficacy Dengan Burnout Pada Pengajar Taman Kanak-kanak Sekolah “X” Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(2).
- 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>
- Nopriani, U., Syahrman, & Herawati, A. A. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Talk terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa XI MIPA F di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. *Triadik*, 20(1), 10–19.
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7418>
- Permatasari, N., Sutanto, L., & Ismail, N. S. (2021). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19. *Jurnal Sosio Sains*, 7(1), 36–50.
- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Rumapea, L. R. R., & Rahayu, M. N. M. (2018). Hubungan Antara Self-Efficacy

- dengan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(1).
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic Burnout Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(2), 104–119.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 22(5), 464–481.
- Slivar, B. (2001). The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety with Grammar School Students. *Psiholoöka obzorja / Horizons of Psychology*, 10(2), 21–32.
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 112–119.