

## HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KEJENUHAN BELAJAR : STUDI LITERATUR

Renny Sulistiyoningrum<sup>1</sup>, Suhendri<sup>2</sup>, Nurul Hidayah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Pascasarjana Universitas PGRI Semarang

<sup>2</sup> Pascasarjana Universitas PGRI Semarang, <sup>3</sup> MAN 1 Kota Semarang

Email Korespondensi: yoniarennny@gmail.com

### ABSTRAK

Salah satu permasalahan yang dialami oleh peserta didik dalam proses belajar adalah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar ini dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal termasuk didalamnya adalah tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang hubungan antara efikasi diri dengan kejenuhan belajar yang dialami peserta didik. Metode penelitian yang dilakukan adalah studi literatur dengan mengumpulkan beberapa penelitian sejenis yang telah dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan kejenuhan belajar serta sebagai langkah awal dalam rangka untuk menyiapkan kerangka penelitian yang bertujuan memperoleh informasi penelitian sejenis dan memperdalam kajian teoritis tentang efikasi diri dan kejenuhan belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kejenuhan belajar dimana semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah tingkat kejenuhan belajar yang dialami peserta didik. Hal ini didasarkan pada hasil penelitian dari peneliti dalam negeri maupun luar negeri.

**Kata kunci:** Efikasi diri; Kejenuhan Belajar

### ABSTRACT

*One of the problems experienced by students in the learning process is academic burnout. This academic burnout is influenced by external factors and internal factors including the level of self-efficacy by students. This study aims to collect information about the relationship between self-efficacy and academic burnout among students. The research method used is a literature study that involves collecting several similar studies that have been conducted to find out the relationship between self-efficacy and academic burnout as a first step in order to prepare a research framework that aims to obtain information on similar research and deepen theoretical studies on self-efficacy and academic burnout. The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic burnout, where the higher the self-efficacy, the lower the level of academic burnout among students. This is based on research results from domestic and foreign researchers.*

*Keywords: Academic Burnout; Self Efficacy*

### PENDAHULUAN

Dalam proses belajar di sekolah ada beberapa masalah yang timbul dan sering dialami peserta didik. Salah satu masalah yang muncul adalah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar terjadi karena adanya tuntutan untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diberikan

kepada peserta didik. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan belajar yang cenderung monoton setiap harinya. Kejenuhan ini sangat berdampak bagi keberhasilan peserta didik dalam menyelesaikan pendidikannya (Vitasari, 2016). Peserta didik merasa bahwa tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak dan tuntutan akademik sangat tinggi sehingga peserta didik menjadi sangat rentan mengalami kejenuhan belajar. Peserta didik yang mengalami kejenuhan akan merasa bosan selama kegiatan belajar, sebagian dari mereka kehilangan motivasi dalam mengerjakan tugas akibatnya mereka cenderung menunda-nunda tugas. Selama belajar di sekolah mereka tidak bisa berkonsentrasi karena yang ada dipikiran mereka hanya ingin segera pulang ke rumah (Ramadan, 2022).

Telah banyak penelitian yang membahas mengenai masalah kejenuhan yang terjadi pada peserta didik yang dikaitkan dengan efikasi diri yang dimiliki oleh peserta didik seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Charkhabi (2013); Rahmati (2014); Arlinkasari (2017); Jenaabadi (2017); Fariborz (2019); Khanza & Djamhoer (2020); Permatasari (2021). Beberapa peneliti ini menjelaskan bahwa kejenuhan belajar yang dimiliki peserta didik salah satunya dipengaruhi oleh efikasi diri yang peserta didik miliki.

Kejenuhan belajar secara bahasa diartikan sebagai kelelahan, kegagalan yang diakibatkan karena lelah, atau kelelahan karena adanya tuntutan yang berlebihan sehingga harus mengeluarkan banyak energi, kekuatan, atau sumber daya yang dimiliki. Kejenuhan belajar menifestasikan dirinya dalam beberapa gejala yang berbeda bergantung karakteristik seseorang (Freudenberger, 1974 & Schaufeli, 2002). Sedangkan efikasi diri merupakan salah satu faktor yang dapat meminimalisir terjadinya kejenuhan belajar pada peserta didik (Schwarzer & Hallum, 2008). Dalam hal ini efikasi diri diartikan sebagai keyakinan peserta didik akan kemampuan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas (Zajacoca, 2005).

Penelitian tentang hubungan efikasi diri dan kejenuhan belajar telah dilakukan di beberapa negara seperti di Indonesia (Arlinkasari, 2017; Khanza & Djamhoer, 2020; Permatasari, 2021), di Iran (Charkhabi, 2013; Rahmati, 2014; Jenaabadi, 2017; Fariborz, 2019); di Taiwan (Yang, 2004). Beberapa penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kejenuhan belajar yang dialami peserta didik. Yang (2004) mendefinisikan kejenuhan belajar sebagai kondisi dimana peserta didik mengalami stress akibat beban tugas yang berat atau faktor psikologis lainnya dimana gejala yang muncul akibat kejenuhan belajar ini seperti kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, perasaan rendah diri.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan adalah studi literatur dari hasil penelitian yang sudah dipublikasikan dalam jurnal nasional dan internasional. Studi literatur mencakup kegiatan pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian. Salma (2023) menjelaskan bahwa studi literatur ini digunakan untuk menemukan suatu masalah untuk diteliti, mencari informasi yang relevan dengan masalah yang diteliti serta mengkaji beberapa teori dasar yang relevan dengan masalah yang akan diteliti yakni berkaitan dengan kejenuhan belajar. Studi literatur digunakan sebagai langkah awal dalam rangka untuk menyiapkan kerangka penelitian yang bertujuan memperoleh informasi penelitian sejenis, memperdalam kajian teoritis (Khatibah, 2011).

Referensi yang digunakan dalam studi literatur ini diakses melalui beberapa website/database seperti google scholar, google book, google, dan sciencedirect. Pencarian variabel penelitian menggunakan kata kunci efikasi diri (*self efficacy*) dan kejenuhan belajar (*academic burnout*). Beberapa penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan berkaitan dengan hubungan efikasi diri dan kejenuhan belajar. Ada 18 jurnal penelitian yang dilakukan sejak tahun 2005 sampai dengan tahun 2022 yang memiliki hasil penelitian yang sama yakni terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kejenuhan belajar yang dialami peserta didik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

#### **Efikasi Diri**

Bandura (1994) menjelaskan efikasi diri sebagai keyakinan akan kemampuan yang dimiliki seseorang yang dapat menghasilkan kinerja atau performa yang maksimal. Efikasi diri menentukan bagaimana seseorang berpikir, merasa, memotivasi diri, serta berperilaku baik. Efikasi diri terjadi melalui empat proses yakni kognitif, motivasional, afektif, dan proses seleksi. Efikasi diri berpusat pada kemampuan yang diyakini peserta didik bahwa mereka mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademis dengan cara mengelola kegiatan belajar secara mandiri. Pengelolaan efikasi diri yang baik bertujuan untuk meminimalisir rasa jenuh, cara untuk menguasai banyak materi pelajaran, serta bertujuan untuk memenuhi harapan akademis.

Orang-orang dengan efikasi diri yang tinggi memiliki pemikiran bahwa tugas akademik yang sulit adalah suatu tantangan yang harus diselesaikan. Pemikiran seperti itulah

yang dapat mengurangi kejenuhan belajar yang mungkin saja terjadi ketika peserta didik harus menyelesaikan mata pelajaran tersulit menurut mereka.

### **Kejenuhan Belajar**

*Burnout* adalah istilah yang diciptakan oleh psikolog Amerika Herbert Freudenberger. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan konsekuensi yang terjadi akibat stress yang berlebihan terhadap tuntutan pekerjaan yang tinggi. Kejenuhan belajar juga dapat diartikan sebagai sindrom kelelahan emosi yang sering muncul pada peserta didik dengan pekerjaan dalam berbagai bidang (Vitasari, 2016). Penyebab kejenuhan belajar menurut Freudenberger (1974) karena terlalu banyak tugas yang harus dilakukan di waktu yang bersamaan. Adanya ekspektasi yang tinggi terhadap tugas yang dikerjakannya dan tidak adanya kerjasama dengan orang lain akan menyebabkan kejenuhan yang dialami peserta didik semakin parah ditambah lagi tidak adanya keyakinan akan kemampuan diri membuat peserta didik semakin jenuh.

### **PEMBAHASAN**

Kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik adalah kondisi yang terjadi berlarut-larut dan dibiarkan begitu saja. Freudenberger dalam Kraft (2006) menjabarkannya dalam 12 tahap pembentukan kejenuhan. Berikut merupakan proses terbentuknya kejenuhan belajar:

1. *A compulsion to proveoneself* adalah suatu perasaan dimana muncul suatu keharusan untuk membuktikan diri. Peserta didik ingin menunjukkan prestasi terbaiknya di bidang akademik maupun non akademik.
2. *Working harder* adalah kecenderungan peserta didik ingin bekerja lebih keras,. Peserta didik memiliki keinginan untuk membuktikan bahwa peserta didik tersebut mampu menyelesaikan tugas dengan baik dengan kemampuan sendiri tanpa meminta bantuan orang lain baik teman, orang tua, maupun guru.
3. *Neglecting their needs* merupakan kondisi dimana peserta didik melalaikan kebutuhan dasar. Peserta didik memiliki anggapan bahwa dengan membuktikan kemampuan yang dimilikinya maka peserta didik perlu mengorbankan kebutuhan dasar yang dimilikinya seperti mengorbankan jam tidur, tidak makan, dan tidak refreasing.
4. *Displacement of conflicts* berarti kesenjangan konflik yang terjadi ketika peserta didik mulai menyadari bahwa pada dasarnya mereka memiliki masalah hanya saja mereka tidak tahu sumber dari masalah tersebut. Kejenuhan belajar mulai muncul pada fase ini.
5. *Revision of values* merupakan perubahan nilai. Nilai yang dimiliki oleh peseta didik seiring waktu berubah. Peserta didik sudah mulai tidak mengutamakan hobi dan teman dalam kehidupan sehari-hari.

6. *Denial of emerging problems* artinya penolakan terhadap masalah yang muncul. Peserta didik tidak memiliki toleransi sehingga ada kecenderungan peserta didik berpikir bahwa temannya malas, manja, atau tidak disiplin. Pertemanan yang dimiliki oleh peserta didik menyempit, adanya sinisme dan perlawanan serta timbul kompetisi antar peserta didik.
7. *With drawal* artinya penarikan diri. Peserta didik mulai membatasi diri dari interaksi sosial, mereka mulai tertutup terhadap lingkungan sekitar. Peserta didik mulai kehilangan arah dan harapan. Hal yang paling ditakutkan adalah ketika peserta didik melampiaskan ke alkohol dan obat-obatan terlarang.
8. *Obvious behavioral changes* artinya perubahan perilaku secara jelas. Peserta didik berubah menjadi lebih penakut, pemalu dan acuh, dan tidak berharga
9. *Depersonalization* artinya depersonalisasi. Hal ini terjadi ketika peserta didik mulai kehilangan jati dirinya sehingga mereka kehilangan nilai-nilai dari lingkungannya yang telah mereka dapatkan sebelumnya. Peserta didik memiliki pandangan yang terbatas, fokusnya pada masa kini.
10. *Inneremptiness* artinya kekosongan dalam diri. Kekosongan yang dirasakan dalam diri peserta didik semakin buruk. Peserta didik merasa putus asa. Reaksi akibat kekosongan diri yang dialami peserta didik bisa saja dilampiaskan pada yang hal seksualitas, makan dalam jumlah banyak atau malah kehilangan selera makan, konsumsi alkohol dan narkoba psikotropika.
11. *Depression* artinya depresi. Peserta didik merasa lelah, putus asa, dan merasa bahwa masa depan yang peserta didik miliki tidak berarti.
12. *Burnout syndrome* artinya sindrom *burnout*. Peserta didik yang mengalami *burnout* memiliki kecenderungan untuk membolos. Hal ini peserta didik lakukan untuk keluar dari situasi kejenuhan yang dialami. Selain itu peserta didik bisa saja memutuskan untuk putus sekolah karena mereka merasa sangat jenuh selama menjalani aktivitas di sekolah.

Selanjutnya Maslach & Jackson (1981) berpendapat bahwa ada tiga aspek yang menyebabkan peserta didik mengalami kejenuhan diantaranya adalah *emotional exhaustion* (kelelahan emosi), *depersonalization* (depersonalisasi), dan *personal accomplishment* (pencapaian individual). Faktor yang pertama adalah kelelahan emosi disebabkan adanya beban kerja yang terlalu banyak yang diterima peserta didik baik berupa tugas rumah maupun tugas selama jam belajar di sekolah. Kelelahan emosi terjadi karena adanya tuntutan yang besar terhadap kesempurnaan tugas yang dikerjakan peserta didik. Adanya tuntutan yang besar itulah yang menyebabkan peserta didik merasa lelah (*overloaded*).

Lebih jauh lagi penyebab kejenuhan adalah depersonalisasi merupakan situasi ketika peserta didik menarik diri karena merasa takut dikecewakan oleh lingkungan sosialnya. Sedangkan pencapaian individual ini erat kaitannya dengan efikasi diri yang dimiliki oleh peserta didik dimana peserta didik merasa pesimis akan kemampuan yang dimilikinya dikarenakan pencapaian yang peserta didik lakukan gagal atau kurang berhasil. Perasaan yang kurang efektif itu lah yang mengakibatkan hilangnya kompetensi dan kemampuan yang sebelumnya dimiliki oleh peserta didik. Hal ini juga ditandai dengan gejala yang ditunjukkan peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah seperti mudah lelah dan kurang mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan dan tugas-tugas yang diberikan. Efikasi diri mempengaruhi pilihan individu, tujuan, reaksi emosional, usaha, dan penyesuaian seorang individu (Rahmati, 2015). Efikasi diri yang tinggi membantu menciptakan ketenangan saat mengerjakan tugas yang berat sehingga mampu manajemen berbagai macam tuntutan tugas dan terhindar dari kejenuhan belajar (Rumapea & Rahayu, 2022).

Efikasi diri rendah akan mengarah pada pengembangan stress, despresi, dan pemecahan masalah yang lemah. Hubungan efikasi diri dan kejenuhan belajar adalah kejenuhan belajar disebabkan oleh kelelahan tugas akademik dan efikasi diri merupakan keyakinan diri yang akan berpengaruh pada performa dalam mengerjakan tugas tersebut. Semakin yakin akan kemampuan diri maka akan semakin rendah kejenuhan belajar yang dialami (Rahmati, 2015; Jenaabadi, 2017).

Fariborz (2019) menjelaskan lebih lanjut mengenai efikasi diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kejenuhan belajar. Pada penelitian yang dilakukannya, Fariborz (2019) menggunakan variabel efikasi diri sebagai variabel mediasi (intervening). Efikasi diri memiliki peran mediasi dalam hubungan antara stres akademik, respon stres dan kejenuhan belajar. Efikasi diri memediasi hubungan antara stres akademik dengan kejenuhan belajar. Peserta didik yang tidak yakin akan kemampuannya akan mengalami stress dan ini akan menyebabkan kejenuhan belajar.

Selain itu efikasi diri yang rendah menyebabkan peserta didik sulit mengambil keputusan dan hanya fokus pada kekurangan yang peserta didik miliki. Mereka dengan efikasi diri rendah akan tenggelam dalam skeptisisme tentang kemampuan dan berpikir akan gagal sebelum mencoba. Hal ini lah yang akan meningkatkan tekanan psikologis akibatnya mereka akan merasakan kejenuhan belajar. Sedangkan peserta didik dengan efikasi diri tinggi akan lebih fokus pada analisis dan berupaya mengambil keputusan yang tepat untuk pemecahan masalah yang dihadapinya melalui perencanaan yang matang (Charkhabi, 2013; Fariborz,

2019). Efikasi diri penting untuk dimiliki oleh peserta didik dan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh untuk meminimalisir kejenuhan belajar yang dialami peserta didik. Peserta didik yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih terampil dalam proses belajar sehingga kejenuhan belajar dapat dicegah (Fernández, Dominguez, & Merino, 2017; Pristanti, Syafitri, & Reba, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan Charkhabi (2013) mengenai efikasi diri dan kejenuhan belajar juga menambahkan variabel pengalaman belajar sebagai anteseden kejenuhan belajar. Selain efikasi diri yang menjadi penyebab kejenuhan belajar juga disebutkan bahwa kualitas pengalaman belajar, kedewasaan, dan dukungan sosial juga memiliki peran dalam terjadinya kejenuhan belajar peserta didik (Charkabi, 2013; Rohmani, & Andriani, 2021; Srivaniwati, 2022). Efikasi diri digunakan anteseden internal dan pengalaman belajar serta dukungan sosial adalah anteseden eksternal.

Semua peserta didik memiliki potensi mengalami kejenuhan belajar. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari, Latifah, Pambudi (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar yang dialami peserta didik laki-laki dan perempuan menunjukkan hasil yang sama. Tidak ada perbedaan kejenuhan belajar yang berdasarkan jenis kelamin, tingkat kejenuhan belajar antara peserta didik laki-laki dan perempuan, keduanya memiliki potensi yang sama dalam mengalami kejenuhan belajar. Dalam penelitian yang sama Permatasari, Latifah, & Pambudi (2021) juga menyebutkan bahwa terdapat perbedaan efikasi diri yang dimiliki peserta didik laki-laki dan perempuan dimana pada penelitiannya menjelaskan bahwa peserta didik perempuan memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan efikasi diri yang dimiliki peserta didik laki-laki. Dengan begitu penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa kualitas pengalaman belajar, kedewasaan, dan dukungan sosial juga memiliki peran terhadap terjadinya kejenuhan belajar sehingga efikasi bukan lah satu-satunya penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada peserta didik. Namun diluar itu efikasi diri dapat meminimalisir peserta didik dalam pengelolaan diri terhadap tugas-tugas sekolahnya sehingga kejenuhan belajar dapat teratasi dengan baik.

Beberapa penelitian dan pengembangan telah dilakukan berkaitan dengan hubungan efikasi diri dan kejenuhan belajar. Banyak jurnal penelitian dengan variabel penelitian serupa yang dilakukan sejak tahun 2005 sampai dengan tahun 2022 dapat menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kejenuhan belajar yang dialami peserta didik. *Burnout* (kejenuhan) adalah istilah yang diciptakan oleh psikolog

Amerika Herbert Freudenberger. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan konsekuensi yang terjadi akibat stress yang berlebihan terhadap tuntutan pekerjaan yang tinggi. Kehidupan yang penuh tekanan akan membuat seseorang merasa tertekan sehingga mengakibatkan rasa lelah, kosong, dan perasaan tak berdaya. Kelelahan adalah reaksi normal terhadap stress. *Burnout* secara bahasa diartikan sebagai kelelahan, kegagalan yang diakibatkan karena lelah, atau kelelahan karena adanya tuntutan yang berlebihan sehingga harus mengeluarkan banyak energi, kekuatan, atau sumber daya yang dimiliki.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kajian literatur secara sistematis dari beberapa penelitian dari tahun 2005 sampai dengan 2022 dengan variabel penelitian yang sama diperoleh hasil penelitian yang sama yakni efikasi diri memiliki hubungan negatif signifikan dengan kejenuhan belajar yang dialami peserta didik. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah tingkat kejenuhan belajar yang dialami peserta didik. Beberapa peneliti juga menambahkan variabel lain sehingga efikasi diri bukanlah satu-satunya faktor penyebab kejenuhan belajar. Beberapa peneliti lain juga menjadikan variabel efikasi diri sebagai variabel mediasi (intervening) bukan sebagai variabel independen.

Untuk penelitian selanjutnya dengan variabel sejenis dapat dilakukan dengan meninjau pengalaman belajar dan tingkat kedewasaan seseorang. Hal ini dapat dilakukan untuk mengetahui apakah masing-masing tingkat dalam jenjang sekolah yang sama akan memiliki kontribusi bagi tingkat efikasi diri peserta didik sehingga dapat meminimalisir kejenuhan belajar yang dialami peserta didik. Bagi guru bimbingan dan konseling hasil dari studi literatur ini dapat dijadikan referensi dalam pemilihan strategi intervensi layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik mengatasi kejenuhan belajar yang dialaminya dengan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki peserta didik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arlinkasari, F & Akmal, S.Z.(2017). Hubungan Antara School Angagment, Academic Self Efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahapeserta didik. *Humanitas*, 1 (2). Diakses melalui <https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/418/413>
- Arsono, R.P., Suci, R.P, & Mas, N.(2021). Analisis Self Efficacy Terhadap Burnout yang Dimediasi Organzational Citizenship Behaviour. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 7 (2).

- Diakses melalui <http://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/jim/article/view/2955/1606>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998). Diakses melalui <https://sci-hub.se/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.76.2.258>
- Charkhabi, M., Abarghueu, M.A, & Hayati, D. (2013). The Association of Academic Burnout with Self Efficacy and Quality Of Learning Experience Among Irian Student. *SpringerPlus*, 2 : 677. Diakses melalui <https://springerplus.springeropen.com/articles/10.1186/2193-1801-2-677>
- Fariborz, N.(2019). Social Sciences & Humanities Student Academic Stress, Stress Response And Academic Burnout : Mediating Role Of Self Efficacy. *Ertanika J. Soc. Sci. & Hum.* 27 (4): 2441 – 2454. Diakses melalui [http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2027%20\(4\)%20Dec.%202019/16%20JSSH-3103-2018.pdf](http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2027%20(4)%20Dec.%202019/16%20JSSH-3103-2018.pdf)
- Fernández, A.M; Dominguez, S.A; Merino, S.C (2017). Single-Item Academic Burnout And Its Relationship with Academic Self-Efficacy In College Students. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 27(1), 60–61. Diakses melalui <https://sci-hub.hkvisa.net/10.1016/j.enfcl.2016.07.001>
- Freudenberger, H.J.(1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30 (1), 159-165. Diakses melalui <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Institute for Quality and Efficiency in Health Care. (2023). *Depression : what is burnout?* InformedHealth.org. Diakses melalui <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279286/>
- Jenaabadi, H., Nastiezaie, N., & Safarzaie, H. (2017). The Relation Of Academic Burnout And Academic Stress With Academic Self Efficacy Among Graduate Student. *The New Educational Review* 49(3):65-76. Diakses melalui <http://www.educationalrev.us.edu.pl/e49/a5.pdf>
- Khansa, F., & Djamhoer T.D.(2020). Hubungan Academic Self Efficacy dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 834-839. Diakses melalui <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/24457>

- Khatibah. (2011). Penelitian Kepustakaan. *Jurnal Iqra'*, 36-39. Diakses melalui <http://repository.uinsu.ac.id/640/>
- Kraft, U.(2006). Burnout. Scientific American Mind. Diakses melalui <http://www.jb-schnittstelle.de/wp-content/uploads/2014/08/Burned-Out.pdf>
- Maslach Christina and Susan E. Jackson.(1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Juournal of Occupational Behavior*. 2, 99-113. Diakses melalui <https://smlr.rutgers.edu/sites/default/files/Documents/Faculty-Staff-Docs/TheMeasurementofExperiencedBurnout.pdf>
- Naderi, Z., Bakhtiari, S., Momennasab, M., Abootalebi, M., & Mirzaei, T. (2018). Prediction of Academic Burnout and Academic Performance Based on The Need for Cognition and General Self-Efficacy: A Cross-Sectional Analytical Study. *Revista Latinoamericana de Hipertension*. (13): 584-591. Diakses melalui [https://www.researchgate.net/publication/332902109\\_Prediction\\_of\\_academic\\_burnout\\_and\\_academic\\_performance\\_based\\_on\\_the\\_need\\_for\\_cognition\\_and\\_general\\_self-efficacy\\_A\\_cross-sectional\\_analytical\\_study](https://www.researchgate.net/publication/332902109_Prediction_of_academic_burnout_and_academic_performance_based_on_the_need_for_cognition_and_general_self-efficacy_A_cross-sectional_analytical_study)
- Orpina, S., Prahara, S. A. (2019). Self Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahapeserta didik yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. 3(2)p. 119-130. Diakses melalui <http://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/93>
- Permatasari, D, Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi Academic Burnout dan Self Efficacy Mahapeserta didik. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4 (2) 373-384. Diakses melalui <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/JKP/article/view/7418>
- Pristanti, N.A, Syafitri, R.A, & Reba, YA.(2022). Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau dari Self Efficacy Dan Regulasi Emosi. *Psychocentrum Review*, 4 (1), 107-117. Diakses melalui <https://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/article/view/884/pdf>
- Rahmati, Z.(2014). The Study of Academic Burnout in Students With High and Low Level Of Self Efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171 (2015) 49–55. Diakses melalui <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1877042815001172?token=91F1021AA7A73F3C3988ECF8D97188245BC1B6EE4D3C9719A768A75C8B582E3027709B5E67F3018CA7A0EBCFB8FF4BC5&originRegion=eu-west-1&originCreation=20230315154750>
- Ramadan, M.R.(2022). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Burnout Akademik Pada Peserta didik Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-Risalah.

- Jurnal Riset Psikologi*, 5 (3), 87-98. Diakses melalui <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/13738/pdf>
- Rohmani, N., & Andriani, R. (2021). Correlation Between Academic Self-Efficacy And Burnout Originating From Distance Learning Among Nursing Students In Indonesia During The Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Journal of Education Evaluation for Health Professions*. Diakses melalui <https://www.jeehp.org/journal/view.php?doi=10.3352/jeehp.2021.18.9>
- Rumapea, L.R.R., & Rahayu, M.N.M. (2022). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahapeserta didik. *Talenta Jurnal Psikologi*, 8(1), 27-36. Diakses melalui <https://ojs.unm.ac.id/talenta/article/view/33971>
- Salma. (2023). *Menulis Karya Ilmiah*. Diakses melalui <https://penerbitdepublish.com/studi-literatur/#:~:text=Studi%20kepustakaan%20yang%20dilakukan%20sebelum,dengan%20masalah%20yang%20akan%20diteliti>.
- Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived Teacher Self-Efficacy as a Predictor of Job Stress And Burnout: Mediation Analyses. *Applied Psychology*, 57, 152–171. Diakses melalui <https://sci-hub.hkvisa.net/10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x>
- Srivaniwati, Y.2022. Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makasar yang Sedang Melaksanakan Kuliah Online. *PINISI Journal of Education*, 1-12. Diakses melalui [http://eprints.unm.ac.id/25299/1/JURNAL\\_YISRIL%20SRIVANIWATI\\_1744041038.pdf](http://eprints.unm.ac.id/25299/1/JURNAL_YISRIL%20SRIVANIWATI_1744041038.pdf)
- Ugwu, F. O., Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A. (2013). Exploring The Relationships Between Academic Burnout, Self Efficacy and Academic Engagement Among Nigerian College Students. *The African Symposium*, 13(2), 37-45. Diakses melalui [https://www.researchgate.net/publication/319321495\\_EXPLORING\\_THE\\_RELATIONSHIPS\\_BETWEEN\\_ACADEMIC\\_BURNOUT\\_SELF-EFFICACY\\_AND\\_ACADEMIC\\_ENGAGEMENT\\_AMONG\\_NIGERIAN\\_COLLEGE\\_STUDENTS](https://www.researchgate.net/publication/319321495_EXPLORING_THE_RELATIONSHIPS_BETWEEN_ACADEMIC_BURNOUT_SELF-EFFICACY_AND_ACADEMIC_ENGAGEMENT_AMONG_NIGERIAN_COLLEGE_STUDENTS)
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan Belajar Ditinjau Dari Kesepian Dan Kontrol Diri Peserta didik Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. 5 (7), 60-75. Diakses melalui <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/4062/3715>

Zajacova, A., Scott M. L. & Thomas J. E. (2005) Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College. *Research In Higher Education*. 6 (46). Diakses melalui <https://sci-hub.hkvisa.net/10.1007/s11162-004-4139-z>