

**PENGARUH STRES AKADEMIK DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP *BURNOUT AKADEMIC* PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI



Di susun oleh :

Indra Alvianita

18.0801.0012

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI & HUMANIORA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2023

BAB I

A. LATAR BELAKANG

Suatu syarat untuk memperoleh gelar sarjana mahasiswa diharuskan menulis suatu karya ilmiah atau skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang harus di selesaikan oleh mahasiswa yang mencapai jenjang program studi sarjana untuk tugas akhir dalam studinya. Skripsi juga merupakan bukti yang menunjukkan kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang bertautan dengan masalah Pendidikan sesuai dengan bidang studi (Lisnawati, 2021). Terdapat permasalahan yang terjadi selama mahasiswa mengerjakan skripsi , tidak sedikit mahasiswa mengalami stres yang berat hingga depresi dan parahnya nekat melakukan bunuh diri (kaskus, 2021) .Dampak psikologis saat mahasiswa sedang mengerjakan skripsi antara lain yaitu stres, cemas berkomunikasi, takut, gelisah sulit tidur, dan jenuh (Permatasari, 2021). Dalam penyusunan skripsi mahasiswa banyak sekali menemui kendala-kendala yang dapat menjadi tekanan. Ketika tekanan-tekanan tersebut berlangsung lama maka dapat memicu terjadi *burnout* yang berdampak langsung pada produktifitas mereka dalam proses penyusunan skripsi (Nathania, 2019)

Hasil *preliminary research*, yang telah di lakukan dengan teknik wawancara & survey kepada mahasiswa akhir yang sedang dalam tahap pengerjaan tugas akhir/skripsi, diperoleh bahwa beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka mengalami penurunan kondisi fisik seperti merasa kelelahan yang berlebihan karena merasa tertekan akan *deadline* skripsi yang diberi oleh dosen. Selain itu mahasiwa juga merasakan kelelahan emosi yaitu merasa cemas, emosi kurang stabil dan kurang yakin pada diri sendiri. Peneliti juga melakukan survey kepada 30 Mahasiswa yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi melalui media *google form*. Hasil survey tersebut menunjukkan bahwa 26 dari 30 mahasiswa (86,7%) mengalami kelelahan saat mengerjakan skripsi, 23 dari 30 mahasiswa (76,7%) merasa tertekan akan deadline tugas akhir, selanjutnya sebanyak 18 dari 30 mahasiswa (60%) pernah merasakan bahwa ia tidak bermanfaat bagi orang lain. selanjutnya sebanyak 23 dari 30 (76,7 %) mahasiswa pernah mengalami putus asa ketiga sedang mengerjakan skrips, dan sebanyak 17 dari 30 (56,7%) kurangnya

efikasi diri terhadap tugas akhir yang sudah di kerjakan. Berdasarkan hasil *preliminary* bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *burnout academic*.

Ketika seseorang merasakan tekanan yang berlangsung lama maka dapat memicu terjadinya *burnout* yang berdampak langsung pada produktifitas mereka dalam proses penyusunan skripsi (Nathania, 2019). *Burnout* merupakan gejala kelelahan fisik, emosional perilaku dan sikap. Seseorang dapat merasakan ketidakpuasan pada diri serta tidak percaya akan kemampuan diri dan kurangnya hasrat dalam pencapaian pribadi yang timbul akibat stres kerja berkepanjangan (Hayati & Fitria, 2018). *Burnout academic* mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses belajar yang diikuti oleh siswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan pencapaian pribadi yang rendah (Orpina & Prahara, 2019). Faktor individu yang menyebabkan *burnout academic* berkaitan dengan karakteristik kepribadian, seperti efikasi diri, *self-esteem*, *locus of control*, dan *trait-anxiety*. Sedangkan faktor lingkungan eksternal yang menyebabkan *burnout academic* terutama berasal dari tuntutan studi yang berlebihan (Maharani, 2019).

Salah satu penyebab *burnout academic* karena adanya perbedaan seseorang dalam karakteristik disposisional mahasiswa, yang artinya bahwa efikasi diri secara umum merupakan prediktor penting dalam keterlibatan mahasiswa yang mengalami *burnout academic* (Wasito, 2020). Efikasi diri merupakan suatu keyakinan tentang kemampuan untuk dapat menyelesaikan pekerjaan dengan berhasil (Larengkeng et al., 2019). Efikasi diri adalah keyakinan individu dalam kemampuan untuk melakukan tugas. Mencapai tujuan atau mengatasi rintangan. Hasil penelitian terdahulu mengungkap Terdapat pengaruh efikasi diri akademik terhadap *burnout academic*. Pengaruh bersifat negatif yang artinya semakin tinggi akademik efikasi diri, maka semakin rendah *burnout academic* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik maka semakin tinggi *burnout academic* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Wasito & Nono, 2021). Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan burnout, artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin

rendah burnout, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi *burnout* (Pamungkas, 2018). Selain efikasi diri Menurut (Walburg, 2014) salah satu prediktor utama *burnout* ialah stres akademik selain yang di terima oleh orang tua dan teman sebaya.

Stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan cara kegiatan pendidikan yang dilakukan selama masa pendidikan, yang disebabkan oleh tuntutan yang muncul selama pendidikan seseorang, dan ketika ketegangan emosional terjadi ketika tuntutan tersebut tidak terpenuhi. Stres akademik yaitu terkait dengan kegiatan perkuliahan, misalnya nilai yang tidak baik, banyak tugas, dan pelajaran yang sulit dipahami (Musabiq & Karimah, 2018). Siswa yang mengalami stres akademik emosional merasa gugup atau cemas tentang kebutuhan akademiknya, sedih atau tertekan, dan memiliki harga diri yang berkurang atau tidak dapat memenuhi kebutuhan akademiknya (Barseli et al., 2017). Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa stres akademik berpengaruh secara signifikan pada *burnout academic* (Transiana, 2019).

Berdasarkan Uraian di atas, belum ada penelitian yang mengkaji terkait pengaruh efikasi diri dan stres akademik terhadap *burnout academic* secara bersamaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari stres akademik dan efikasi diri terhadap *burnout akademik* agar diketahui bagaimana upaya yang tepat untuk mengatasi burnout. Maka menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh efikasi diri dan stres akademik terhadap *burnout academic* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah terdapat pengaruh stres akademik dan efikasi diri terhadap *burnout academic* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UNIMMA ?

C. TUJUAN

Untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan efikasi diri terhadap *burnout academic* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UNIMMA

D. MANFAAT

a) Pengembangan Teori

Untuk memberi kontribusi bagi perkembangan psikologi pendidikan kedepannya. Serta menjadikan referensi bagi penelitian selanjutnya terkait stres akademik, efikasi diri dan *burnout academic*

b) Manfaat aplikatif

1. Diharapkan hasil dari penelitian ini menambah pengetahuan mahasiswa mengenai cara mengurangi *burnout academic* yang di alami mahasiswa saat sedang mengerjakan skripsi.
2. Penelitian ini diharapkan menjadikan mahasiswa lebih mengetahui terkait stres akademik, efikasi diri, dan *burnout academic*.
3. Untuk institusi diharapkan dari penelitian ini dapat menjadikan informasi terkait pengurangan *burnout academic* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UNIMMA

E. KEASLIAN PENELITIAN

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mengangkat tema mengenai burnout mahasiswa yang mengerjakan skripsi namun memiliki perbedaan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Penelitian pertama yaitu Wasito & Nono, (2021) yang membahas terkait pengaruh efikasi diri akademik terhadap *burnout academic* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan subjek 323 mahasiswa

yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan hasil terdapat pengaruh efikasi diri akademik terhadap *burnout academic*. Pengaruh bersifat negatif yang artinya semakin tinggi academic efikasi diri, maka semakin rendah *burnout academic* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik maka semakin tinggi *burnout academic* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. yang menjadi pembeda antara penelitian ini dengan penelitian yang akan di lakukan ialah penelitian yang akan di lakukan akan meneliti pengaruh dua variable yaitu efikasi diri dan stres akademik terhadap *burnout academic* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian kedua yaitu penelitian dari Ulfa & Aprianti, (2021) yang membahas tentang Pengaruh efikasi diri terhadap *burnout* dan perbedaan berdasarkan gender dengan menggunakan metode kuantitatif dan 212 responden. Menunjukkan hasil bahwa Efikasi Diri memiliki pengaruh terhadap *Burnout*. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan di lakukan ialah terletak pada subjek dan tempat penelitian. Serta penelitian ini tidak meneliti terkait stres akademik.

Penelitian ketiga dari Idrus, (2014) yang membahas terkait Pengaruh Efikasi diri Terhadap *Burnout* Pramuwisata di Nusa Tenggara Barat. Sampel dalam penelitian sebanyak 150 orang, yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan yang menunjukkan hasil terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan *burnout* yang menunjukkan bahwa tinggi rendahnya efikasi diri berbanding terbalik dengan tinggi rendahnya *burnout*. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan di lakukan ialah terletak pada subjek dan tempat penelitian, kemudian penelitian ini tidak meneliti terkait stres akademik

Penelitian keempat yaitu dari Andi, (2020) yang membahas terkait pengaruh dukungan sosial, *self-esteem* dan efikasi diri terhadap *burnout* mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang) dengan sampel sejumlah 83 responden. Hasil yang di peroleh dari penelitian ini ialah efikasi diri

berpengaruh secara negatif terhadap *burnout* mahasiswa, hal tersebut menunjukkan jika variabel efikasi diri mampu mengurangi *burnout* mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan di lakukan ialah terletak pada subjek dan tempat penelitian. Dan penelitian ini tidak meneliti terkait stres akademik

Penelitian kelima yaitu dari Pamungkas, (2018). yang membahas terkait Hubungan antara Efikasi diri Dengan *Burnout* Terhadap Perawat Rumah Sakit Jiwa dengan Subjek dalam penelitian ini adalah berjumlah 100 orang perawat rumah sakit jiwa. dengan hasil Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *burnout*, artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah *burnout*, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi *burnout*. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan di lakukan ialah terletak pada subjek dan tempat penelitian. Dan penelitian ini tidak meneliti terkait stres akademik

Penelitian keenam yaitu dari Yusriyyah, (2020) yang membahas terkait hubungan stres akademi dengan *burnout* pada mahasiswa Program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana dengan sampel yang diambil sebanyak 86 mahasiswa dengan cara pengambilan sampel *Non-Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Dan hasil yang di peroleh yakni Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua siswa (100%) menunjukkan Tingkat stres belajar sedang. Hampir semua siswa (94,2%) Tingkat kelelahan akademik rendah dan secara aktif dikaitkan dengan kekuatan Korelasi sedang antara stres akademik antara siswa dan kejenuhan akademik Gelar Sarjana Keperawatan dari Universitas Bhakti Kenkana. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan di lakukan ialah terletak pada subjek dan tempat penelitian. Dan penelitian ini tidak meneliti terkait efikasi diri.

Dari pernyataan diatas dapat di simpulkan bahwa perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang akan saya lakukan terdapat pada kedua variable yaitu stres akademik dan efikasi diri yang akan dikaji secara

bersamaan dengan *burnout academic*. Selain itu subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Magelang.

BAB II

A. BURNOUT ACADEMIC

1. Definisi Burnout Accademic

Burnout merupakan perasaan putus asa dan tidak berdaya yang disebabkan oleh stres penelitian jangka panjang (Santrock, 2009). *Burnout* dalam bidang akademik atau *burnout academic* didefinisikan sebagai kelelahan karena tuntutan penelitian, bersikap sinis terhadap tugas kuliah dan merasa tidak kompeten sebagai siswa (Arlinkasari Fitri & Akmal Sari Zakiah, 2017). *Burnout* adalah kondisi emosional di mana seseorang merasa lelah dan lelah secara fisik dan emosional, yang disebabkan oleh intensitas pekerjaan yang terlalu sulit tetapi ketat dan reaksi terhadap penarikan diri. Keadaan psikologis siswa ketika tugas tidak dapat dilakukan dengan baik karena tuntutan emosional dan stres belajar yang dialami siswa (Christiana, 2020). Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *burnout academic* merupakan kondisi seseorang yang merasa lelah baik fisik dan emosional akan tugas yang di rasa sulit dengan bereaksi sinis dan merasa tidak kompeten.

Menurut Schaufeli *burnout academic* adalah Bosan dengan tuntutan studi, sikap sinis terhadap tugas kuliah, Perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017). Menurut Gold & Roth, 1993 *burnout academic* adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa lelah secara fisik. Mental atau emosional, diikuti oleh perasaan sinis atau penghindaran lingkungan, dan harga diri rendah (Muflihah & Ina Savira, 2021).

Berdasarkan definisi di atas maka disimpulkan bahwa *burnout academic* merupakan kondisi individu yang mengalami kelelahan baik secara fisik maupun psikis yang disebabkan oleh tuntutan oleh tugas dan akademik.

2. Aspek Burnout academic

Menurut Maslach, Schaufeli, & Leiter terdapat tiga aspek dalam *burnout* yaitu *exhaustion*, *depersonalization (cynicism)*, dan *emphreduced personal accomplishment*. adalah :

a. *Exhaustion*

Exhaustion adalah reaksi pertama terhadap tekanan permintaan tugas. Ketika orang merasa lelah, mereka akan terlalu merasakan hal-hal lain secara fisik, mental, dan emosional. Konsisten dengan hasil wawancara yang dilakukan, subjek dalam penelitian ini terlihat lelah karena tekanan tugas. Secara fisik, sebagian orang terbiasa begadang untuk mengerjakan pekerjaan rumah tangga, lelah, dan memiliki mata panda yang membuat mereka sulit tidur. Secara psikologis, hampir semua subjek dalam penelitian merasa tertekan karena tuntutan tugas. Itu meningkat dari hari ke hari, membuat mereka stres. Selama waktu itu, beberapa subjek secara emosional mengalami perubahan suasana hati, terkadang merasa sedih, senang, dan kesal (Al-Marwaziyya & Chori, 2021).

b. *depersonalization (cynicism)*,

Depersonalization (cynicism), erat kaitannya dengan ironi dan kecenderungan individu untuk menarik diri dari lingkungan (pekerjaan atau teman kuliah) untuk meminimalkan keterlibatannya dalam pekerjaan kuliah. Konsisten dengan hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memilih untuk menghindari tugas kuliah dengan menunda tugas. Mereka memilih untuk mengatasi tantangan saat mendekati tenggat waktu. Mereka juga cenderung ironis ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang tidak terlalu dipahami

c. *reduced personal accomplishment*

reduced personal accomplishment yaitu kinerja pribadi yang buruk terkait dengan kemampuan diri, motivasi, dan produktivitas yang buruk. Topik penelitian ini adalah sebagian Kebanyakan orang mengalami produktivitas dalam kuliah online. Pada awal kuliah online, mereka bersemangat, namun seiring berjalannya waktu, motivasi belajar mereka berkurang. Bahkan, mereka cenderung menunda pekerjaannya dan merasa malas untuk menyelesaikannya (Al-Marwaziyya & Chori, 2021).

3. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *burnout academic*

Menurut Gold & Roth terdapat empat faktor yang menyebabkan terjadinya *burnout* yaitu :

a. *Lack of social support*

Kurangnya dukungan sosial telah di temukan dapat meningkatkan *burnout* pada beberapa penelitian. Terdapat enam fungsi dukungan sosial yaitu : mendengarkan, dukungan profesional, tantangan profesional, dukungan emosional, tantangan emosional, dan berbagi realitas sosial. Dukungan emosional diartikan dengan adanya seseorang yang selalu menemani dan menghargai apa yang dilakukan. Hal tersebut merupakan fungsi penting untuk mengurangi *burnout*. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa pentingnya dukungan sosial dan emosi sehingga dapat meminimalkan *burnout*

b. *Demographic factors.*

Penelitian telah secara tetap melaporkan bahwa *burnout* lebih mungkin terjadi pada pria daripada wanita dan seseorang yang lajang. Dari penelitian ini dapat di simpulkan bahwa pria rentan mengalami *burnout* daripada wanita. Kurangnya dukungan sosial pada laki-laki dapat menyebabkan perasaan asing, kecewa yang mengarah ke *burnout* dan tidak dapat di identifikasikan langkah-langkah mencegah yang di ambil. Individu yang sedang lajang pun

mengalami tingkat *burnout* yang tinggi, Individu yang masih sendiri terkadang kurang dapat dukungan sosial di rumah dan lebih memilih menghabiskan waktu diluar rumah. Kekecewaan, kesepian, atau bahkan kemarahan dapat terjadi jika imbalan yang diharapkan tidak sesuai dengan upaya yang dilakukan. Imbalan tidak dianggap sebagai sesuatu yang berharga, yang mengakibatkan ketidakpuasan yang ekstrim. Kebutuhan akan dukungan sosial dan interaksi dengan orang lain sangat penting bagi siswa lajang.

c. *Self concept*

Studi *burnout* menunjukkan bahwa orang yang memiliki konsep diri yang tinggi dapat mengatasi stres dengan baik dan mempertahankan rasa pencapaian pribadi di bawah tekanan. Seseorang sering sadar bahwa rasa harga diri dan rasa memiliki terpengaruh ketika bahwa menjadi kecewa dan putus asa.

d. *Role conflict and role ambiguity (Peran konflik dan peran ambiguitas)*

Seseorang memiliki rasa konflik ketika peran dan tuntutan yang tidak sesuai, tidak pantas, tidak kompatibel, dan tidak konsisten dibebankan pada mereka. Ketika dua atau lebih dari perilaku peran yang tidak konsisten ini dialami oleh satu orang, hasilnya adalah konflik peran. Ketika individu tersebut tidak dapat mendamaikan pertentangan antara perilaku peran yang diharapkan, mereka mengalami konflik. Sedangkan kesamaran peran adalah ketika Seseorang tidak memiliki informasi yang konsisten mengenai tujuan mereka, tanggung jawab, hak, dan kewajiban dan bagaimana mereka dapat melaksanakannya dengan baik.

e. *Isolation (Isolasi)*

Momen individu sebagai pemula yang yakin bahwa seorang siswa termasuk dalam kelompok, namun pada kenyataannya kondisi

tersebut membuat individu rentan terhadap kritik. Oleh karena itu, kurangnya dukungan sosial menyebabkan kesepian dan isolasi. Kekecewaan adalah perkembangan alami yang pada akhirnya mengarah pada kelelahan ketika seseorang merasa bahwa emosinya belum ditangani (Christiana, 2020).

Faktor yang faktor yang mempengaruhi *academic burnout* ialah *workload*, *control*, *reward*, *community*, *fairness*, *values*, karakteristik demografi, tingkat/strata pendidikan, *personality*, *levels of hardiness*, *locus of control*, *coping styles*, dan dukungan sosial (Sagita & Meilyawati, 2021).

Dari pernyataan diatas terkait faktor *burnout academic* dapat di simpulkan bahwa terdapat beberapa faktor *burnout academic* yaitu dukungan sosial, konsep diri, beban kerja, kontrol diri, *reward*, tingkat Pendidikan, *locusof control*, karakteristik demografi.

B. EFIKASI DIRI

1. Definisi efikasi diri

Konsep efikasi diri sejak diperkenalkan oleh Albert Bandura pada tahun 1977 didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dan kemudian berkembang untuk diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas dan menghadapi hambatan yang muncul (Amir, 2016). Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan diri. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam mengendalikan kemampuan seseorang dan memanifestasikan dirinya dalam serangkaian tindakan untuk memenuhi tuntutan hidup (Ningsih & Isnaria Rizki Hayati, 2020). Efikasi diri adalah bentuk kepercayaan individu hingga kemampuan untuk meningkatkan kinerjanya dalam kehidupan. Efikasi diri dapat berupa cara orang merasakan individu, cara berpikir motivasi diri, dan keinginan memiliki terhadap sesuatu (Sandra, 2013). Menurut (Jendra & Sugiyono, 2020) efikasi diri adalah keyakinan seorang individu pada kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan pemaparan definisi efikasi di atas oleh para peneliti terdahulu dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan perasaan yakin yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuan diri sendiri.

2. Aspek efikasi diri

Menurut Bandura (1997) menyebutkan tiga aspek pengukuran efikasi diri seseorang.:

a. Tingkat (*Level*)

Dimensi ini berkaitan dengan kesulitan tugas individu yang dirasa mungkin oleh individu. Penilaian efikasi diri setiap individu berbeda pada kedua waktu. Hadapi tugas yang mudah dan sulit. Kesulitan tugas dinilai secara individual dan tergantung pada persepsi individu terhadap tugas tersebut. Oleh

karena itu, ketika menentukan tingkat kesulitan tugas, prosedurnya tergantung pada penilaian individu.

b. Keluasaan (*Generality*)

Dimensi ini mengacu pada situasi yang berbeda di mana orang yakin dengan kemampuan mereka. Terlibat dalam berbagai situasi tugas, dari aktivitas yang biasanya dilakukan hingga aktivitas yang belum pernah dilakukan dalam berbagai tugas atau situasi yang sulit dan beragam. Ini adalah rentang kegiatan di mana seseorang percaya pada kemampuan untuk melakukan beberapa tugas yang berbeda, dari tugas tertentu ke sekelompok tugas yang berbeda.

c. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan yang ada pada mereka yang dapat muncul dalam pelaksanaan tugas tertentu. Individu dengan keyakinan yang lebih kuat dengan kemampuannya, individu akan menikmati pekerjaan yang semakin menantang, dan bahkan jika mengalami banyak kesulitan dan hambatan, mereka akan memiliki stabilitas yang kuat dalam kemampuannya untuk menyelesaikan pekerjaannya dan bertahan dalam bisnis. Seseorang yang tidak percaya diri dengan kemampuannya cenderung menghindari pekerjaan yang menantang dan mencari pekerjaan yang tidak menantang. Ia dapat dengan mudah menyerah ketika menemui kendala dalam menyelesaikan suatu tugas (Hartawati & Mariyanti, 2014).

3. Faktor yang mempengaruhi efikasi diri

Bandura (1997) menjelaskan bahwa tingkat efikasi diri individu di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain sebagai berikut:

- a. Sifat dari tugas yang dihadapi
- b. Intensif eksternal (*reward*), yang diterima individu dari orang lain.
- c. Situasi atau peran individu dalam lingkungannya

d. Informasi tentang kemampuan diri (Kurniyawati, 2012).

Selain itu terdapat faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu, dukungan sosial, motivasi, tersedianya sarana dan prasarana, kesehatan fisik, kompetensi, niat, disiplin dan bertanggung jawab serta dan rasa syukur kepada Tuhan(Efendi, 2013).

Menurut pendapat para ahli di atas terkait faktor efikasi diri dapat di simpulkan bahwa terdapat beberapa faktor efikasi diri yaitu sifat saat menghadapi tugas, reward, situasi lingkungan, informasi terhadap kemampuan diri, motivasi, dukungan sosial, kompetensi, tanggung jawab, niat, dan rasa syukur.

C. STRES AKADEMIK

1. Definisi stres akademik

Stres adalah suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu atau kelompok untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi (Jeffrey S. Nevid, 2015). Menurut Rahmawati, 2012 stres akademik merupakan Kondisi atau situasi di mana tuntutan lingkungan dan sumber daya actual sumber daya actual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Barseli et al., 2017). Stres akademik adalah tekanan yang disebabkan oleh pandangan subjektif terhadap kondisi tersebut. Stres akademik dapat dirasakan melalui pelajaran tertentu. Sangat sulit, mata pelajaran tertentu yang diajarkan oleh guru ditakuti, tidak disukai, dan dirasa terlalu banyak materinya (Barseli et al., 2017).

Berdasarkan pemaparan definisi stres akademik menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang sedang dialami seseorang di karenakan tuntutan akademik di sekolah.

2. Aspek stres akademik

Menurut Robotham (2008) aspek-aspek stres akademik ada empat yaitu:

a. Kognitif

Aspek kognitif meliputi kondisi stres disebabkan oleh pikiran negatif seseorang pada dirinya sendiri dan lingkungan pada proses pembelajaran.

b. Afektif

aspek afektif meliputi perasaan yang negatif dan tidak percaya diri akibat stres tuntutan akademik.

c. Fisiologis

Aspek fisiologis adalah respon fisik diakibatkan oleh stres yang dan mengakibatkan penurunan kondisi fisik

d. Perilaku

Aspek perilaku adalah individu yang berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang disekitarnya (antisosial) (Prasetya, 2020)

3. Faktor faktor yang mempengaruhi stres akademik

Faktor-faktor stres akademik menurut Taylor (2003) mengungkapkan bahwa yaitu :

- a. Faktor Eksternal
 - a) Waktu dan Uang, dapat mempengaruhi coping stres
 - b) Pendidikan
 - c) Standar Hidup
 - d) Dukungan sosial
 - e) Stessor dalam kehidupan
- b. Faktor Internal
 - a) Kepribadian yang diantaranya :
 - 1) Afek
 - 2) Kepribadian Hardiness
 - 3) *Optimisme*
 - 4) Kontrol Psikologi
 - 5) Harga Diri (Oktavia et al., 2019) .

Menurut Puspitasari faktor-faktor, stres akademik yang dapat mempengaruhi yaitu :

- a. Faktor internal

Terdapat dua faktor internal yang mempengaruhi stres akademik yaitu :

 - 1) Kepribadian

Kepribadian individu dapat mempengaruhi tingkat coping stres. Tingkat stres individu yang optimis kecil kemungkinan menimbulkan stres akademik dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.
 - 2) Keyakinan

Keyakinan pada diri merupakan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu.

b. Faktor eksternal

Terdapat empat faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik yaitu :

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum pelajaran yang semakin tinggi mengakibatkan para individu merasa harus mengejar dengan meningkatkan kemampuan akademik dan menjadikan beban pada individu.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Individu diharuskan untuk mendapat nilai tinggi pada prestasi dari ujian-ujian. Tekanan ini diterima dari orang-orang di sekitarnya

3) Dorongan status sosial.

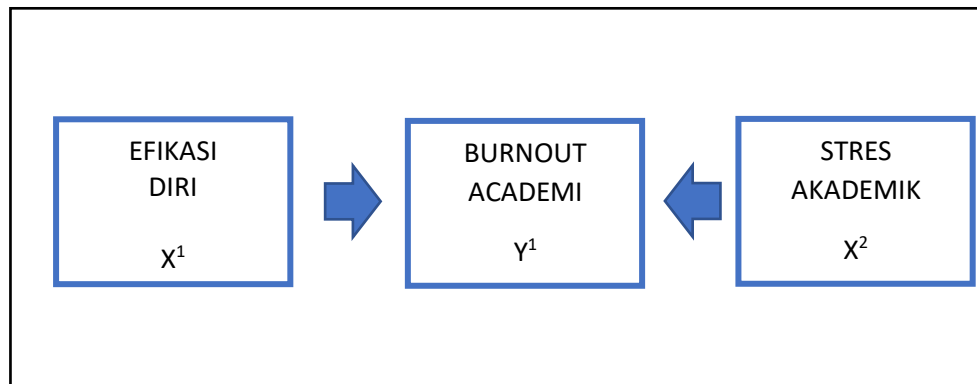
Individu yang mempunyai status Pendidikan yang tinggi lebih sering dihargai daripada individu yang mempunyai status Pendidikan yang rendah,

4) Orang tua selalu berlomba

Para orang tua yang ingin mempunyai anak dengan kemampuan akademik terbaik di banding teman-temannya seringkali menjadi tekanan untuk para anak (Barseli et al., 2017).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan terdapat beberapa faktor stres akademik yaitu faktor internal meliputi waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, stressor dalam kehidupan, kepribadian dan keyakinan. Serta faktor eksternal meliputi afek, kepribadian hardiness, optimisme, kontrol psikologi, harga diri.

D. KERANGKA BERPIKIR



Disaat mahasiswa menyusun skripsi, banyak sekali menemui kendala-kendala yang dapat menjadi tekanan. Ketika tekanan-tekanan tersebut berlangsung lama maka dapat memicu terjadinya burnout yang berdampak langsung pada produktifitas mereka dalam proses penyusunan skripsi (Nathania, 2019). *Burnout academic* merupakan kondisi individu yang mengalami kelelahan baik secara fisik maupun psikis yang di sebabkan oleh tuntutan oleh tugas dan akademik. Saat mahasiswa sedang mengerjakan skripsi, akan menimbulkan gangguan psikis salah satunya yaitu *burnout academic* atau kelelahan akademik. Yang di tandai dengan gejala merasa lemas dan tidak bersemangat, tidak berniat untuk melakukan yang berhubungan dengan akademik, sensitive dan kurang percaya diri. Salah satu penyebab *burnout academic* karena adanya perbedaan seseorang dalam karakteristik disposisional mahasiswa, yang artinya bahwa efikasi diri secara umum merupakan prediktor penting dalam keterlibatan mahasiswa yang mengalami *burnout academic* (Wasito & Nono, 2021).

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang ia miliki dalam dirinya. Efikasi diri yang rendah dapat meningkatkan burnout pada seseorang. Efikasi diri yang rendah cenderung tidak yakin akan kemampuan diri sendiri untuk mencapai sesuatu. Selain efikasi diri Menurut (Walburg, 2014). salah satu prediktor utama *burnout* ialah stres akademik selain yang di terima oleh orang tua dan teman sebaya. Stres akademik merupakan tekanan yang sedang dialami seseorang di karenakan

tuntutan akademik di sekolah. Stres akademik timbul pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dikarenakan tuntutan tuntutan deadline. Gejala stres akademik yang timbul pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi antara lain gelisah, cemas akan deadline tugas, sakit kepala, sulit tidur dan mudah lelah.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh stres akademi dan efikasi diri terhadap burnout akademi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif.

E. HIPOTESIS

Adapun hipotesis atau dugaan sementara berdasarkan penjelasan diatas yaitu :

Hipotesis Minor

H¹ : Stres akademik berpengaruh positif terhadap *Burnout academic* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

H² : Efikasi diri berpengaruh negatif terhadap *Burnout academic* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Hipotesis Mayor

H³ : Stres akademik dan efikasi diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap *burnout academic* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB III

A. JENIS DAN DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, Pendekatan kuantitatif adalah cara mendapatkan data dengan angka dan diolah menggunakan analisis statistik yang benar dapat ditarik suatu kesimpulan sejalan dengan tujuan penelitian. Desain penelitian yang akan di gunakan adalah kuantitatif korelasional antara tiga variable dengan menungganakan analisis regresi berganda untuk mengetahui hubungan antara variable yang akan diteliti.

B. VARIABEL DAN DEFINISI OPERASIONAL PENELITIAN

Variabel Penelitian ini terdiri dari :

- a. Variabel bebas x^1 : Stres akademik
 x^2 :Efikasi diri
- b. Variabel terikat y^1 : Burnout akedemik

C. DEFINISI OPERASIONAL

a. *Burnout academic*

Burnout academic dalam penelitian ini merupakan kondisi mahasiswa yang mengalami kelelahan secara fisik maupun emosi yang di akibatkan oleh tuntutan-tuntutan deadline skripsi. Pengukuran *burnout academic* pada penelitian ini berdasarkan aspek burnout akadeimik yaitu *exhaustion*, *depersonalization (cynicism)*, dan menurunnya efikasi diri/ menurunnya keyakinan terhadap diri sendiri.

b. Stres akademik.

Stres akademik dalam penelitian ini meupakan akademik merupakan tekanan yang sedang dialami seseorang di karenakan tuntutan akademik pada saat mengerjakan skripsi. Pengukuran stress

akademik pada penelitian ini berdasarkan aspek stres akademik aspek akademik meliputi kognitif, afektif, fisiologis, perilaku.

c. Efikasi diri

Efikasi diri dalam penelitian ini adalah perasaan yakin yang di miliki oleh seseorang terhadap kemampuan diri sendiri. Pengukuran efikasi diri pada penelitian ini berdasarkan aspek tingkat kesulitan, tingkat keleluasaan, tingkat kekuatan.

D. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa minimal semester 7 di Universitas Muhammadiyah Magelang dengan jumlah 807 mahasiswa

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini di tentukan menggunakan simple random sampling, dimana seluruh anggota populasi dalam penelitian mempunyai kesempatan untuk menjadi sampel pada penelitian ini. Adapun kriteria yaitu :

- 1) Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Magelang.
- 2) Mahasiswa aktif minimal semester 7 di Universitas Muhammadiyah Magelang.
- 3) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi skala yang di berikan menggunakan angket/google form.

3. Ukuran sampel

Salah satu metode yang bisa digunakan bagi menentukan ukuran sampel dengan menggunakan rumus Slovin (Supriyanto & Iswandari, 2017) yaitu :

$$n = \frac{N}{1+ne^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah Populasi

e : Batas toleransi kesalahan (Error tolerance)

perhitungan jumlah minimal sampel pada penelitian ini adalah

$$n = \frac{807}{1 + 807(0,05)^2}$$
$$\frac{907}{1 + 807(0,0025)^2}$$
$$\frac{807}{3,3075}$$
$$n = 243$$

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus di atas diperoleh, jumlah sampel untuk peneliti berjumlah 243 sampel.

E. METODE PENGUMPULAN DATA

Metode pengumpulan data di penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan skala *burnout academic*, efikasi diri, dan stres akademik yang berbentuk skala Likert. Skala tersebut akan di bagikan melalui media sosial atau pun secara langsung dengan menggunakan link *google form* atau angket yang berisi pertanyaan dari skala yang akan di gunakan dalam penelitian ini. Pertanyaan yang di gunakan pada penelitian ini merupakan pertanyaan tertutup.

1. Lokasi dan waktu penelitian.

Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Muhammadiyah Magelang, Jawa Tengah Indonesia. Penelitian ini akan dilakukan dalam jangka 3 bulan yaitu berlangsung dari bulan Juli 2022-September 2022.

2. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *burnout academic*, skala efikasi diri, dan skala stres akademik. Guna menjawab pertanyaan di skala, responden diminta untuk menjawab dengan pilihan yang telah di sediakan yaitu :

SS : Sangat sesuai

S : sesuai

R : Ragu-ragu

TS : Tidak sesuai

STS : Sangat tidak sesuai

1. Skala *Burnout academic*

Skala *burnout academic* yang digunakan menggunakan 3 aspek *burnout academic* yaitu *exhaustion*, *depersonalization (cynicism)*, dan *reduced personal accomplishment* menurut teori Maslach, Schaufeli, & Leiter . Yang terdiri dari 10 item *favorable* dan 10 item *unfavorable*

Table 1. Aspek dan Indikator skala *Burnout academic*

Aspek	Indikator	ITEM		Jumlah	Bobot
		Favourable	Unfavorable		
Exhaustion	Perasaan putus asa, tertekan, keluhan fisik, perubahan suasana hati.	5,16,19	4,9,10	6	30%
Depersonalization	Tidak peduli terkait	2,6,14	3,7,15	6	30%

	akademik, hilangnya minat pada bidang akademik				
<i>reduced personal accomplishm ent</i>	kinerja pribadi yang buruk terkait dengan kemampuan diri, motivasi, dan produktivitas yang buruk.	1,8,1 2,17	11,13,1 8,20	8	40%
Total				20	100%

2. Skala efikasi diri

Skala efikasi diri terdiri dari tiga aspek yaitu *Level*, *generality*, dan *strength* menurut teroi Bandura, dengan 9 aitem favourable dan 9 aitem unfavourable.

Tabel 2. Aspek dan indicator skala efikasi diri

Aspek	Indikator	ITEM		Jumlah	Bobot
		Favour able	Unfavo urable		
Level	Mengerjakan tugas sesuai kemampuan dan pantang menyerah ketika mengadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas	3,6,13	2,8,14	6	33,3%
Generality	Kerja keras, Optimise, bertahan dalam tuntutan akademik.	1,4,15	5,7,16	6	33,3%
strength	Mampu mengerjakan semua pekerjaan dalam waktu yang sudah di	9,11,17	10,12,1 8	6	33,3%

	tetapkan, dan percaya pada kemampuan untuk		
Total		18	100%

3. Skala stres akademik

Skala stres akademik menggunakan 4 aspek yaitu kognitif, emosi, perilaku dan fisik teori menurut robotham, terdiri dari 8 aitem favourable dan 8 aitem unfavourable.

Tabel 3. Aspek dan Indikator skala stres akademik

Aspek	Indikator	ITEM		Jumlah	Bobot
		Favourable	Unfavourable		
Kognitif	Sulit berkonsentrasi, mudah lupa, susah memahami materi,	2,5	4,7	4	25%
Afektif	Mudah marah, cemas, mudah tersinggung, gelisah, panik	1,3	6,10	4	25%
fisiologis	Sakit kepala, sakit perut, mudah Lelah, kurang nafsu makan.	8,13	11,16	4	25%
perilaku	Gugup, tidak disiplin, takut bertemu dosen, menyendiri, ceroboh	9,12	14,15	4	25%
Total				16	100%

F. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Validitas

Menurut Haynes, dkk 1995 validitas isi merupakan elemen-elemen instrument assessment yang relevan dan untuk mewakili konstruk alat ukur yang telah di targetkan (Ihsan, 2015). Pada penelitian ini dalam menguji validitas isi menggunakan koefisien validitas isi aiken's V dalam perhitungannya berdasarkan oleh penilaian *expert judgement* pada aitem yang mewakili konstruk yang di ukur. Penilaian yang akan dilakukan expert judgment dengan cara memberi nilai dari angka 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai) dengan koefisien 0-1,00. Dan aitem akan dikatakan baik (relevan) jika nilai pada aitem $V > 0,5$. Dan aitem di katakana tidak baik jika nilai $V < 0,5$ (Azwar, 2018) .

Pengembangan alat ukur/ skala dalam penelitian ini di lakukan seleksi aitem menggunakan pendekatan korelasi aitem total, dimana di gunakan Batasan aitem akan di nyatakan baik jika koefisien $\geq 0,30$, dan akan dikatakan aitem kurang baik atau gugur jika koefisien $\leq 0,30$ (Azwar, 2018) . Untuk perhitungan korelasi aitem total untuk melakukan seleksi aitem akan menggunakan SPSS versi 26.

2. Relibilitas

Setelah dilakukan uji validitas, selanjtnya akan di uji reliabilitas. Sedangkan Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen tersebut dapat dipercaya. Instrumen yang telah terstandar dan reliabel tetap harus dilakukan uji coba kembali setiap akan digunakan (Puspasari & Puspita, 2022).

Menurut Sugiyono (2012:220), Instrumen dinyatakan reliabel bila koefisien reliabilitas minimal 0,6. Untuk mempermudah perhitungan uji validitas dan uji realibilitas, maka penulis menggunakan program Microsoft Excel dan SPSS versi 26 (Zahra & Rina, 2018).

G. ANALISIS DATA PENELITIAN

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengevaluasi distribusi data dalam sekumpulan data atau variabel, terlepas dari apakah data tersebut terdistribusi normal (Fahmeyza et al., 2018). Data bisa dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan $\geq 0,05$ sedangkan jika nilai signifikansi $\leq 0,05$ maka dikatakan tidak berdistribusi normal (Apriyono & Taman, 2005). Untuk pengujian normalitas pada penelitian ini akan menggunakan program IBM SPSS versi 26.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua atau lebih variabel yang diuji linier atau tidak signifikan (Setiawan & Yosepha, 2020). Uji linieritas digunakan sebagai prasyarat untuk korelasi atau analisis regresi linier. Pengujian ini dapat dijalankan pada perangkat lunak Statistical Product and Service Solution (SPSS) dengan menggunakan uji linieritas pada taraf signifikansi 0,05 (Waspo et al., 2013).

2. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan :

a. Uji T

Uji-t adalah uji koefisien regresi parsial individual yang menentukan apakah variabel independen (X_1 dan X_2) secara individual mempengaruhi variabel dependen (Y) (Wardani & Permatasari, 2022).

b. Uji F

Pengujian k menggunakan uji-f untuk menguji hipotesis pertama, yang bertujuan untuk menguji signifikansi pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat (Harlie, 2012)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian di atas diketahui bahwa Hipotesis H^3 di terima dengan hasil terdapat pengaruh efikasi diri terhadap burnout akademik dan terdapat pengaruh stres akademik dan efikasi diri terhadap burnout akademik. Hasil tersebut dapat di lihat pada Uji F nilai sig sebesar $0,000 \leq 0,5$. Yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel X^1 (Stres akademik) dan X^2 (Efikasi diri) terhadap variabel Y (*burnout academic*). Dan hipotesis H^2 di terima dengan hasil terdapat pengaruh efikasi diri terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Magelang. Hasil tersebut dapat di lihat pada uji T dengan sig sebesar $0,000 \leq 0,5$. Yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel X^2 (Efikasi diri) terhadap variabel Y (*burnout academic*).akan tetapi hipotesis H^1 di tolak dengan hasil tidak terdapat pengaruh stres akademik terhadap burnout akademik. Hasil tersebut dapat dilihat pada Uji T nilai sig sebesar $0,582 \geq 0,5$. Yang dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara variabel X^1 (Stres akademik) terhadap variabel Y (*burnout academic*).Keterbatasan riset ini dalam hal jumlah partisipan yang terbatas hanya mengambil sampel pada Universitas Muhammadiyah Magelang. Untuk masa mendatang diharapkan penelitian ini berguna untuk mengurangi burnout academic pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa.

B. REKOMENDASI

Bedasarkan hasil kesimpulan diatas, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ditemukan sebageian tingkat efikasi diri rendah. Sehingga diharapkan bagi siswa meningkatkan

efikasi diri dalam mengerjakan skripsi sehingga dapat menurunkan burnout academic yang di alami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. dan untuk menghindari burnout academic perlu efikasi diri yang tinggi

2. Bagi Universitas

Bagi Universitas diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa dengan topik ini, diharapkan dapat memastikan variable dan responden yang tepat agar dapat menjalankan penelitian dengan maksimal

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Marwaziyya, K., & Chori, D. I. M. C. (2021). Burnout akademik selama pandemi Covid-19. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(2), 37–42.
- Amir, Hermansyah. (2016). Korelasi pengaruh faktor efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa pendidikan kimia Universitas Bengkulu. *Manajer Pendidikan*, 10(4).
- Andi, Y. H. S. M. K. A. (2020). Pengaruh dukungan sosial, self esteem dan self efficacy terhadap burnout pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Riset Manajemen*, 9(13), 17–32.
- Apriyono, A., & Taman, A. (2005). Analisis overreaction pada saham perusahaan manufaktur di bursa efek Indonesia (BEI) periode 2005-2009. *Nominal: Barometer Riset Akuntansi Dan Manajemen*, 2(2), 76–96.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81–102.
- Arlinkasari Fitri, & Akmal Sari Zakiah. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa Related papers. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 81-102., 1(2), 81-102.
- Azwar, Saifuddin. (2018). Metode penelitian Psikologi (edisi 2 ed.). In *Buletin Psikologi* (Vol. 2, Issue 2). Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
<https://doi.org/10.29210/119800>
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 8–15.
- Efendi, R. (2013). Self efficacy: Studi indigenus pada guru bersuku Jawa. *Ournal of Social and Industrial Psychology*, 2(2), 61–67.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- Fahmeyza, Sora, & Etmy. (2018). Uji Normalitas Data Omzet Bulanan Pelaku Ekonomi Mikro Desa Senggigi Dengan Menggunakan Skewness Dan Kurtosis. *Jurnal Varian*, 31–36.

- Hartawati, D., & Mariyanti, S. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Burnout Pada Pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah X Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 54–60.
- Hayati, I., & Fitria, S. (2018). Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Pada BMT El-Munawar Medan. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 10(1), 50-65.
<https://doi.org/10.30596/intiqad.v10i1.1924>
- Idrus, S. (2014). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Burnout Pramuwisata di Nusa Tenggara Barat. *Media Bina Ilmiah*, 8(6), 88-93.
<http://www.lpsdimataram.com>
- Ihsan, H. (2015). Validitas Isi Alat Uukur Penelitian: Konsep Dan Panduan Penilaiannya. *Pedagogia*, 13(3), 173–179.
- Jeffrey S. Nevid, S. A. R. B. G. (2015). *psikologi abnormal*. Erlangga.
- Jendra, A. F., & Sugiyo. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 138–159.
- kaskus. (2021). *Ternyata ini loh yang bikin mahasiswa stress hingga depresi karena skripsi*. Kaskus.Co.Id.
- Kurniyawati, R. (2012). *Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar siswa*. Universitas Muhammadiyah surakarta.
- Larengkeng, T., Gannika, L., Kundre, R., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019). Burnout dengan self efficacy pada perawat. *E-Journal Keperawatan*, 7(2), 1–7.
- Lisnawati, S. (2021). *Hubungan antara perfeksiobisme dengan academic burnout pada mahasiswa*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Maharani, D. M. (2019). *Hubungan antara self esteem dengan academic burnout pada siswa kelas XI SMA N 1 Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Muflihah, L., & Ina Savira, S. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 8(2), 201–211.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.

- Nathania, C. E. (2019). *Hubungan antara adversity quotient dengan burnout syndrom dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang.*
- Ningsih, W. F., & Isnaria Rizki Hayati. (2020). Dampak Efikasi Diri Terhadap Proses & Hasil Belajar Matematika (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes and Outcomes. *Journal on Teacher Education*, 1(2), 26–32.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149. <https://www.researchgate.net>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Pamungkas, D. N. P. (2018). *Hubungan antara Self Efficacy Dengan Burnout Terhadap Perawat Rumah Sakit Jiwa.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Permatasari, R. (2021). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Pgri Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 127–141. <http://jurnal.icjambi.id/index.php>
- Prasetya, P. U. (2020). Pengaruh intensitas menghafal al'quran dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik melalui mediasi stres akademik santri di pondok pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2), 12–25.
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65–71. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic burnout mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222.

- Santrock, J. W. (2009). *Adolescence : Psikologi Remaja* (1.1). Erlangga.
- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh green marketing dan brand image terhadap keputusan pembelian produk the body shop Indonesia. *Junal Ilmiah M-Progres*, 10(1), 19.
- Sulistiyono, S., & Sulistiyowati, W. (2017). Peramalan Produksi dengan Metode Regresi Linier Berganda. *PROZIMA (Productivity, Optimization and Manufacturing System Engineering)*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.21070/prozima.v1i2.1350>
- Supriyanto, W., & Iswandari, R. (2017). Kecenderungan Sivitas Akademika dalam Memilih Sumber Referensi untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Perguruan Tinggi. *Berkala Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 13(1), 79–86. <https://doi.org/10.22146/bip.26074>
- Transiana, E. (2019). *Pengaruh Academic Stress, Achievement Motivation, Dan Perceived Social Support Terhadap Academic Burnout Siswa Smk Negeri "X" Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Ulfa, S., & Aprianti, M. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap burnout dan perbedaannya berdasarkan gender. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 24–35. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1651>
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
- Wasito, A. A. (2020). *Pengaruh Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Universitas airlangga.
- Wasito, A. A., & Nono, H. Y. (2021). Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 112–119. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Waspodo, A. A., Handayan, N. C., & Paramita, W. (2013). Pengaruh kepuasan kerja dan stres kerja terhadap turnover intention pada karyawan P.T Unitex di Bogor. *Urnal Riset Manajemen Sains Indonesia*, 4(1), 97–115.

Yusriyyah, selma. (2020). *Hubungan stress akademi dengan accademi burnout pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana*. . Universitas Bhakti Kencana.

Zahra, R. ratika, & Rina, N. (2018). Pengaruh celebrity endorser hamidah rachmayanti terhadap keputusan pembelian produk online shop mayoufit di Kota Bandung. *JURNAL LONTAR*, 6(1), 43–57.