

***ACADEMIC BURNOUT* DITINJAU DARI *SELF EFFICACY*
DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA SISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Studi Strata
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh :

Nimas Dzakiyyah Addzakiroh

J01219026

Dosen Pembimbing :

Rizma Fithri, S. Psi, M. Si

NIP. 197403121999032001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "*Academic Burnout* Ditinjau dari *Self Efficacy* dan *Perceived Social Support* pada Siswa" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 5 Juli 2023

 
969AKX522047032
Istimas Addzakiroh

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Academic Burnout Ditinjau dari *Self Efficacy* dan *Perceived Social Support* pada

Siswa

Oleh:

Nimas Dzakiyyah Addzakiroh

NIM. J01219026

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 5 Juli 2023

Dosen Pembimbing



Rizma Fithri, S. Psi, M. Si

NIP. 197403121999032001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

ACADEMIC BURNOUT DITINJAU DARI *SELF EFFICACY* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA SISWA

Yang disusun oleh:
Nimas Dzakiyyah Addzakiroh
J01219026

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 11 Juli 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. phd. Khoirun Niam
NIP.197007251996031004
Susunan Tim Penguji
Penguji I.

Rizma Fithri, S. Psi, M. Si
NIP. 197403121999032001
Penguji II,

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP.19209271996032002
Penguji III,

Lucky Abrorry, M.Psi
NIP. 197910012006041005
Penguji IV,

Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP.196208241987031002

HALAMAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nimas Dzakiyyah Addzakiroh
NIM : J01219026
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : zzakiara27@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Academic Burnout Ditinjau dari Self Efficacy dan Perceived Social Support pada Siswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Juli 2023

Penulis

(Nimas Dzakiyyah Addzakiroh)

INTISARI

Academic burnout merupakan masalah psikologis berupa kejenuhan atau kelelahan yang dialami individu dalam lingkungan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *academic burnout* ditinjau dari *self efficacy* dan *perceived social support* pada siswa. Metode dalam penelitian ini yakni kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa MAN Insan Cendekia Pekalongan sebanyak 283 subjek. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh *self efficacy* dan *perceived social support* terhadap *academic burnout* pada siswa, serta menunjukkan perbedaan tingkat *academic burnout* ditinjau dari *self efficacy* dan *perceived social support* pada siswa. Nilai koefisien regresi sebesar 0,81 yang menunjukkan bahwa variabel *self efficacy* dan *perceived social support* memiliki pengaruh sebesar 8,1% terhadap *academic burnout*, dan sisanya yaitu 91,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci : *Academic Burnout, Self Efficacy, Perceived Social Support*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Academic burnout is a psychological problem in the form of boredom or fatigue experienced by individuals in an academic environment. This study aims to determine academic burnout in terms of self-efficacy and perceived social support in students. The method in this research is quantitative. The subjects in this study were 283 students of MAN Insan Cendekia Pekalongan. The results of this study indicate that there is an influence of self-efficacy and perceived social support on academic burnout in students, and shows differences in the level of academic burnout in terms of self-efficacy and perceived social support in students. The regression coefficient value is 0.81 which indicates that the variables of self-efficacy and perceived social support have an effect of 8,1% on academic burnout, and the remaining 91,9% is influenced by other variables not examined.

Keyword : *Academic Burnout, Self Efficacy, Perceived Social Support*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

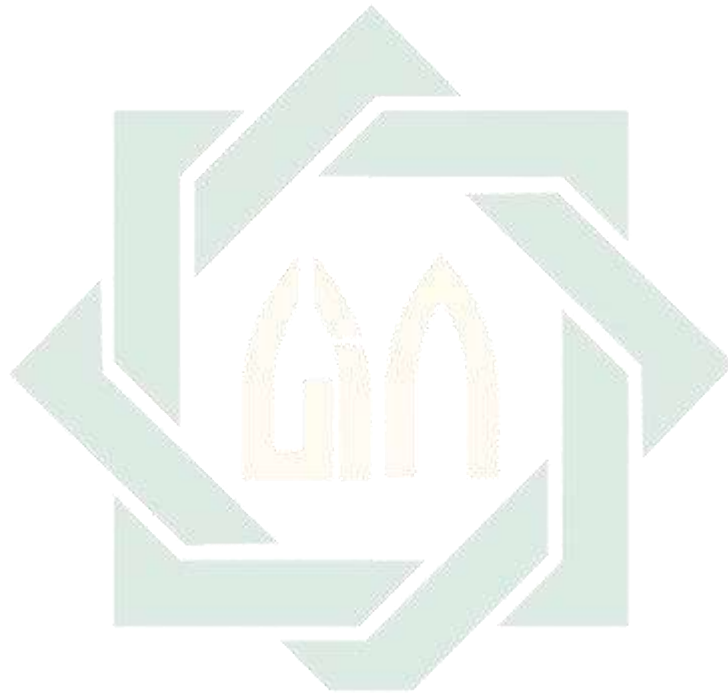
ix

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Populasi Penelitian	26
Tabel 3.2 Model Skala Likert.....	27
Tabel 3.3 <i>Blueprint Self Efficacy</i>	28
Tabel 3.4 Hasil Validitas <i>Self Efficacy</i>	29
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas <i>Self Efficacy</i>	29
Tabel 3.6 <i>Blueprint Perceived Social Support</i>	30
Tabel 3.7 Hasil Validitas <i>Perceived Social Support</i>	31
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas <i>Perceived Social Support</i>	31
Tabel 3.9 <i>Blueprint Academic Burnout</i>	32
Tabel 3.10 Hasil Validitas <i>Academic Burnout</i>	33
Tabel 3.11 Uji Reliabilitas <i>Academic Burnout</i>	33
Tabel 4.1 Deskripsi Subyek Berdasarkan Usia	37
Tabel 4.2 Deskripsi Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.3 Deskripsi Subyek Berdasarkan Kelas	38
Tabel 4.4 Deskripsi Subyek Berdasarkan Jurusan	39
Tabel 4.5 Deskripsi Subyek Berdasarkan Teman Dekat.....	39
Tabel 4.6 Hasil Uji Deskriptif Data Statistik	40
Tabel 4.7 Rumus Kategorisasi	41
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	42
Tabel 4.9 Kategorisasi <i>Perceived Social Support</i>	42
Tabel 4.10 Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	43
Tabel 4.11 Tabulasi Silang Usia dengan <i>Academic Burnout</i>	44
Tabel 4.12 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan	45
Tabel 4.13 Tabulasi Silang Kelas dengan <i>Academic Burnout</i>	46
Tabel 4.14 Tabulasi Silang Jurusan dengan <i>Academic Burnout</i>	47
Tabel 4.15 Tabulasi Silang Teman Dekat dengan <i>Academic Burnout</i>	48
Tabel 4. 16 Uji Beda <i>Academic Burnout</i> Berdasarkan Jurusan.....	49
Tabel 4.17 Uji One-Sample Kolmogorov Smirnov Test	50
Tabel 4.18 Hasil Uji Multikolineritas	52
Tabel 4.19 Uji Parsial (T).....	53
Tabel 4.20 Model Coefficient	54
Tabel 4.21 Hasil Uji Regresi Simultan (Uji F)	54
Tabel 4.22 Hasil Uji Determinasi.....	55
Tabel 4.23.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 4.1 Grafik Scatterplot	51
Gambar 4.2 Rumus Sumbangan Efektif X-Y	56



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Islam mengenalkan *burnout* sebagai suatu cobaan, Allah SWT berfirman didalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya :

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Sedangkan, Schaufeli et al., (2002) mendefinisikan *academic burnout* sebagai keadaan lelah individu yang muncul karena adanya peningkatan tuntutan akademik. Perasaan ketidakmampuan dan kurang optimalnya dalam melakukan pembelajaran akademik sehingga menimbulkan munculnya perilaku negatif juga pengertian dari *academic burnout* (Hederich & Caballero, 2016). Rad et al., (2017) memaparkan *academic burnout* adalah perilaku ketika minat seseorang menjadi berkurang dalam mengerjakan pekerjaan akibat seseorang mengalami motivasi yang menurun dan kelelahan dari tuntutan akademik sehingga menyebabkan ketidakefektifan dan perasaan tidak berharga.

Banyaknya kegiatan sekolah dan kegiatan belajar serta kebutuhan yang ada dapat menimbulkan gejala *academic burnout* pada siswa, yang meliputi kelelahan fisik maupun mental, kehilangan minat atau menurunnya motivasi dalam

ik (Orpina & Prahara, 2019). Kemudian, terjadinya perubahan

ik (Orpina & Prahara, 2019). Kemudian, terjadinya perubahan

Dimana pada kalangan remaja kasus bunuh diri semakin hari semakin meningkat dikarenakan stress hingga depresi karena mengalami kelelahan akademik seperti tugas yang menumpuk. WHO (*World Health Organization*) mencatat kasus bunuh diri diseluruh dunia termasuk asia tenggara yang menyumbangkan 39% dari 800 ribu orang tiap tahunnya dan sebagian terjadi pada

Dari hasil riset surat kabar *The China Post*, 35,9% responden melaporkan merasa lelah setelah seharian bersekolah; 21,9% responden melaporkan bahwa bersekolah adalah suatu beban; dan 19,4% responden melaporkan mengalami ketegangan fisik atau mental, sehingga seringkali merasa terbebani (Shih, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa tingkatan *academic burnout* tiap siswa berbeda-beda dimana dari data yang dipaparkan bahwa sebanyak 38,9% siswa merasa bosan dengan pelajaran di sekolah; 41,7% siswa kurang bersemangat dan seringkali merasa lelah; 34,7% siswa juga ketika pembelajaran sering mengantuk; dan 33,3% siswa malas belajar (Maharani, 2019). Siswa yang mengalami *academic burnout* seringkali tidak masuk sekolah atau membolos, tidak mematuhi peraturan sekolah, malas belajar dan tidak mengerjakan tugas sekolah, bahkan mencontek (Rahmasari, 2016).

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Faktor internal seperti *self-efficacy* dapat berpengaruh pada perilaku *academic burnout* karena ketika individu memiliki ketidakpercayaan ataupun ketidakmampuan diri maka individu cenderung melihat tuntutan yang dihadapinya sebagai hal yang menekan (Pramesta & Dewi, 2021). *Self-efficacy* merupakan keyakinan ataupun harapan diri yang artinya *self-efficacy* adalah perasaan yakin terhadap kemampuan diri dalam melakukan tindakan tertentu untuk memenuhi tuntutan sesuai dengan yang diharapkan (Lidya & Darmayanti, 2015). Kemampuan diri yang dimaksud seperti dalam menentukan dan mengendalikan tujuan, menyelesaikan tugas-tugas akademik serta menjalankan performa akademik dengan baik (Ganguly et al., 2017). *Sel- efficacy* terkait dengan penyesuaian diri, keterampilan coping dan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah akademik, yang memotivasi individu memilih strategi atau cara khusus untuk mengatasi tuntutan akademik yang sulit (Cheng et al., 2019).

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Selain itu, salah satu hal yang mempengaruhi *academic burnout* yakni *perceived social support*. Gold dan Roth (dalam Fun et al., 2021) menyatakan penyebab dari munculnya *academic burnout* yaitu *perceived social support* yang kurang terpenuhi. Penelitian Robiatul Adawiyah (2013) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan untuk mengurangi perilaku negatif di sekolah. Penelitian Muflihah & Savira (2021) juga sesuai dengan penelitian lainnya bahwa mahasiswa yang memperoleh persepsi dukungan sosial tinggi membuat *academic burnout* semakin rendah.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, dimana salah satu perbedaannya terletak pada tempat pelaksanaan yaitu di MAN Insan Cendekia Pekalongan. Adapun, alasan peneliti memilih MAN Insan Cendekia Pekalongan dibandingkan MAN Insan Cendekia lainnya karena sekolah ini terkenal dengan prestasi akademiknya sebab berhasil menjadi peringkat ke-4 se Indonesia yang awalnya berada di peringkat ke-34. Dengan posisi peringkat tersebut menjadikan sekolah MAN Insan Cendekia Pekalongan lebih banyak memiliki kegiatan akademik yang sangat tinggi sehingga memungkinkan terjadinya *academic burnout* pada siswa.

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

Penelitian Shankland et al., (2010) pada mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi membuat mahasiswa menjadi mampu dalam menangani berbagai tuntutan di perguruan tinggi, sehingga tingkat *burnout* dapat berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang *academic burnout* yang menurun karena tingginya *academic self efficacy*, hasil ini membuktikan *academic self efficacy* berpengaruh terhadap *academic burnout* (Aida & Rosiana, 2022). Victoriana (dalam Anggraini & Chusairi, 2022)) mempresentasikan hasil penelitiannya yaitu mahasiswa dengan tingkat *academic self-efficacy* yang tinggi dapat mengatasi berbagai situasi yang menekannya sehingga tingkat *academic burnout* tidak dapat terjadi.

Pada penelitian yang dilakukan Kuittinen & Merilainen

Kurniawan (2019) menunjukkan bahwa kejenuhan akademik lebih kecil kemungkinannya terjadi jika siswa menerima tingkat dukungan sosial yang tinggi. Rizky & Suhariadi (2021) dalam penelitiannya membuktikan dukungan sosial berpengaruh terhadap *burnout*. Ye et al., (2020) menjelaskan adanya dukungan sosial memberikan dampak positif dimana dapat mengurangi tingkat stress, *burnout*, dan rasa trauma yang di alami seseorang. Namun, dalam penelitian Harnida (2015) antara dukungan sosial dengan *burnout* tidak ada hubungan yang signifikan, sehingga ada atau tidaknya dukungan sosial ini tidak mempengaruhi tinggi atau rendahnya *academic burnout*.

Beberapa penelitian terdahulu telah melakukan penelitian dengan variabel yang setema, namun dipenelitian ini ada perbedaan yang terletak pada subyek, situasi dan keadaan, serta tempat pelaksanaan. Adapun tempat pelaksanaan di MAN Insan Cendekia Pekalongan yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan *perceived social support* terhadap *academic burnout* pada siswa MAN Insan Cendekia Pekalongan dan untuk melihat tingkat *academic burnout* pada siswa yang ditinjau dari kedua variabel independen.

Tujuan dari penelitian ini adalah:

- digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- at Praktis
agi Siswa

at Praktis
agi Siswa

- a. Bagi Siswa

Menjadi solusi atau cara siswa menurunkan *academic burnout* dengan meningkatkan *self efficacy* dan *perceived social support*, sehingga secara maksimal tujuan pembelajaran dapat tercapai.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi solusi atau cara siswa menurunkan *academic burnout* dengan meningkatkan *self efficacy* dan *perceived social support*, sehingga secara maksimal tujuan pembelajaran dapat tercapai.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Academic Burnout

1. Pengertian Academic Burnout

Academic burnout merupakan keadaan lelah individu yang disebabkan adanya tuntutan akademis yang meningkat. *Academic burnout* adalah masalah yang signifikan dan memprihatinkan di dunia pendidikan karena memiliki konsekuensi yang negatif (Mostafavian et al., 2018). Pendidik percaya adanya kehilangan minat, motivasi rendah, dan kelelahan adalah definisi dari *academic burnout* (Rad et al., 2017). Selain itu, *academic burnout* diartikan kelelahan kronis karena banyaknya pekerjaan yang dilakukan pelajar dalam hal mengerjakan tugas sekolah (Jafari & Khazaei, 2014). Muna (2013) menyampaikan *academic burnout* adalah keadaan mental di mana siswa merasa kelelahan saat menyelesaikan tugas kelas, kelelahan ini akan menurunkan semangat siswa di dalam kelas sehingga menyebabkan lebih banyak penundaan dan terjadi penurunan prestasi akademik.

Dalam literasi lain, *academic burnout* adalah fenomena yang mencirikan perasaan lelah (emosional, fisik dan kognitif) akibat tuntutan belajar dan penyelesaian studi (Reis et al., 2015). Menurut Noh et al., (2013) *academic burnout* adalah gangguan yang ditandai dengan gejala kelelahan emosional, kecemasan, dan kegagalan akademik akibat ketidakmampuan mengatasi stres akademik. Gangguan psikologis akibat stres kerja terus menerus yang

Berdasarkan pemaparan definisi dari para tokoh yang telah disebutkan, definisi *academic burnout* adalah masalah psikologis berupa kejenuhan atau kelelahan yang dialami individu dalam lingkungan akademik, yang menyebabkan penurunan prestasi pribadi karena orang merasa apatis, dan acuh tak acuh terhadap pembelajaran.

Schaufeli et al., (2002) mengidentifikasikan dimensi *academic burnout*, meliputi tiga bagian yaitu :

Mengacu pada perasaan ketegangan, terutama disebabkan oleh kelelahan kronis seperti terlalu banyak pekerjaan atau tugas sekolah. Ketika seseorang merasa lelah, akan lebih sadar dengan hal lain yang dirasakan pada fisik, psikologis atau emosional mereka. Meliputi gejala secara fisik seperti sakit kepala, pilek, dan insomnia. Secara psikologis gejalanya seperti sedih, perasaan tidak berharga, perasaan kalah. Namun, perasaan bosan, sedih dan depresi diekspresikan secara emosional. Kelelahan

Ketika siswa bersikap sinis, mereka bersikap dingin, menarik diri dari tanggungjawab pada tugas dan lingkungan di sekitarnya serta mengurangi keterikatan mereka terhadap orang-orang. Sinisme siswa seringkali berupa ketidakpedulian, kurangnya keinginan untuk belajar dan sikap bermalas-malasan. Perilaku siswa negatif seperti itu dapat berdampak signifikan pada kinerja siswa.

Menurunnya kepercayaan akademik karena perasaan tidak kompeten, tidak memiliki motivasi dan penurunan produktivitas dalam diri. Siswa dengan kepercayaan diri akademik rendah merasa tidak mampu dan tidak puas dengan diri mereka sendiri, karir dan juga kehidupan mereka.

tidak puas dengan diri mereka sendiri, karir dan juga kehidupan mereka.

Maslach et al., (dalam Maharani, 2019) mengelompokkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *academic burnout* meliputi dua hal, yaitu :

Faktor internal yang sumbernya merupakan individu itu sendiri. Tinggi rendahnya *academic burnout* salah satunya dapat dipengaruhi dari dalam diri individu itu seperti faktor *self-efficacy*. Ini termasuk aspek terpenting yang mempengaruhi kepribadian, sehingga cenderung mengalami emosi akademik dalam bentuk *burnout*.

Berdasarkan definisi oleh beberapa tokoh diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-efficacy* merupakan bentuk kepercayaan diri yang dimiliki setiap individu atas kompetensi dalam melakukan dan menyelesaikan tugas, sehingga mampu untuk mengatasi berbagai situasi dan kondisi yang akan dihadapi dalam hidupnya dan dapat memenuhi harapannya.

2. Dimensi Self Efficacy

Berikut adalah tiga dimensi menurut Bandura (dalam Akbar, 2022) sebagai berikut :

a. *Level*

Dimensi ini memengaruhi pilihan tentang perilaku apa yang harus dicoba atau dihindari. Individu terlibat dalam perilaku yang dirasa mampu untuk dilakukan dan menghindar dari perilaku yang dirasa tidak mampu untuk dilakukan.

b. *Strength*

Dimensi ini ada keterkaitannya dengan dimensi level, yakni apabila level suatu tugas semakin tinggi (sulit), maka keyakinan individu dalam menyelesaikan tugasnya akan menjadi semakin lemah.

c. *Generality*

Dimensi ini mengacu pada berbagai perilaku di mana orang memiliki keyakinan pada kemampuan mereka, sehingga dapat percaya diri dengan tingkat kemampuan mereka.

a. *Interaction at school*

b. *Academic performance out of class*

c. *Academic performance in class*

d. *Managing work, family, and school*

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Berdasarkan paparan teori dari berbagai tokoh di atas, peneliti pun menyimpulkan bahwa *perceived social support* adalah penilaian seseorang atas dukungan yang tersedia dari orang lain sebagai sesuatu yang mendukung dan bermanfaat serta sesuai dengan kebutuhannya.

Procidano & Heller (1983) menyebutkan bahwa sumber dukungan sosial adalah keluarga dan teman. Di sisi lain, Sarafino & Smith (2011) mengungkapkan bahwa pasangan dan atasan dalam lingkungan kerja juga turut hadir sebagai sumber dukungan sosial. Bahkan hewan peliharaan mampu menjadi sumber dari dukungan sosial yang dibutuhkan individu (Wahyu et al., 2017).

a. Keluarga

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

b. *Potential provider of support*

Beberapa orang tidak secara terbuka memberi tahu apabila mereka membutuhkan bantuan, tidak ingin mengganggu orang lain dan tidak tahu kemana harus meminta bantuan.

b. *Potential provider of support*

Sulit untuk memberikan dukungan sosial kepada mereka yang membutuhkan ketika pendukung tidak memiliki sumber daya yang memadai, ketika mereka bereaksi di bawah tekanan dan membutuhkan waktu untuk mengatasi masalah mereka sendiri, atau ketika mereka mengetahui kebutuhan orang lain.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Berkaitan dengan hubungan sosial pada individu yang meliputi hubungan antar keluarga dan hubungan pada lingkungan sekitar. Hubungan pada struktur jaringan sosial cukup bervariasi dalam frekuensi hubungan, ukuran, komposisi serta kedekatan hubungan.

D. Kerangka Teoritik

Academic burnout merupakan fenomena psikologis yang terjadi pada individu dalam ruang lingkup akademik, yang menyebabkan penurunan prestasi pribadi karena orang merasa lelah, apatis, dan acuh tak acuh terhadap pembelajaran. Rendahnya *control belief* dan tidak adanya *value* terhadap aktivitas belajar yang

Berdasarkan teori di atas maka terdapat faktor internal (penilaian dari diri individu) yang dapat mempengaruhi *academic burnout* yaitu *self efficacy* (Cheng et al., 2019). Hal ini didukung Rahmati (2015) bahwa dalam menurunkan *academic burnout* pada individu, *self efficacy* ikut berperan dalam membantu. Penelitian Shankland et al., (2010) menyatakan bahwa *self efficacy* berperan dalam menurunkan tingkat *burnout* pada mahasiswa.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

```
graph LR; A[Self Efficacy] --> D[Academic Burnout]; B[Perceived Social Support] --> D;
```

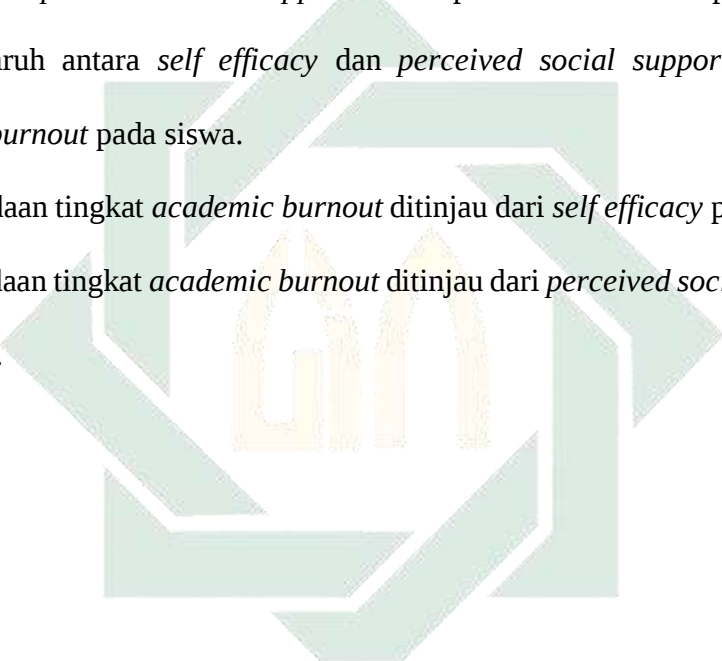
The diagram illustrates a conceptual framework where two variables, *Self Efficacy* and *Perceived Social Support*, are shown as predictors of *Academic Burnout*. Arrows point from each of the two predictor boxes to the outcome box.

E. Hipotesis

Sugiyono (2022) hipotesis adalah tanggapan sementara terhadap perumusan pertanyaan penelitian. Dinyatakan tentatif karena asumsi jawaban tidak memberikan dasar pada data empiris tetapi pada teori terkait.

Berdasarkan kerangka teori sebelumnya, hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh *self efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa.
2. Ada pengaruh *perceived social support* terhadap *academic burnout* pada siswa.
3. Ada pengaruh antara *self efficacy* dan *perceived social support* terhadap *academic burnout* pada siswa.
4. Ada perbedaan tingkat *academic burnout* ditinjau dari *self efficacy* pada siswa.
5. Ada perbedaan tingkat *academic burnout* ditinjau dari *perceived social support* pada siswa.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel independen (X_1) : *Self Efficacy*
Variabel independen (X_2) : *Perceived Social Support*
Variabel dependen (Y) : *Academic Burnout*

B. Definisi Operasional

a. *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan bentuk kepercayaan diri yang dimiliki setiap individu atas kompetensi dalam melakukan dan menyelesaikan tugas, sehingga mampu untuk mengatasi berbagai situasi dan kondisi yang akan dihadapi dalam hidupnya dan dapat memenuhi harapannya.

b. *Perceived Social Support*

Perceived social support yaitu penilaian seseorang atas dukungan yang tersedia dari orang lain sebagai sesuatu yang mendukung dan bermanfaat serta sesuai dengan kebutuhannya.

c. *Academic Burnout*

Academic burnout adalah masalah psikologis berupa kejenuhan atau kelelahan yang dialami individu dalam lingkungan akademik, yang menyebabkan penurunan prestasi pribadi karena orang merasa lelah, apatis, dan acuh tak acuh terhadap pembelajaran.

b. **Sampel**

Bagian dari kuantitas dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi adalah definisi dari sampel (Sugiyono, 2022). Adapun sampel penelitian adalah seluruh populasi penelitian.

D. Rancangan Penelitian

Penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk memperoleh bukti melalui penggunaan teknik dan metode tertentu untuk menarik kesimpulan mengenai keterkaitan antar variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2022). Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner yang berbentuk skala model likert yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Berikut perhitungan skor setiap pilihan jawaban dalam penelitian ini :

Tabel 3.2 Model Skala Likert

Kategori	Favourable
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian terdiri dari tiga skala ukur yakni *self efficacy*, *perceived social support*, dan *academic burnout*.

a. Definisi Operasional

Academic burnout adalah masalah psikologis berupa kejenuhan atau kelelahan yang dialami individu dalam lingkungan akademik, yang menyebabkan penurunan prestasi pribadi karena orang merasa lelah, apatis, dan acuh tak acuh terhadap pembelajaran.

Peneliti menggunakan *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS) dari Schaufeli & Salanova (2007) sebagai alat ukur *academic burnout*. Alat ukur ini disusun berdasarkan tiga dimensi menurut Schaufeli et al., (2002) yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*. MBI-SS terdiri dari 15 item.

Tabel 3.9 *Blueprint Academic Burnout*

Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
<i>Exhaustion</i>	4,6,9,12,14	-
<i>Cynicism</i>	1,2,7,10	-
<i>Inefficacy</i>	3,5,8,11,13,15	-
Total		15 item

Pada instrumen *academic burnout* pengujian validitas dan reliabilitas dibantu dengan program SPSS 25 dimana standar validasi suatu alat ukur dikatakan valid apabila memiliki standar nilai $> 0,30$.

0,06 yaitu 0,859. Menurut Azwar (2013) menentukan nilai reliabilitas dapat dilihat melalui nilai koefisien cronbach alpha dan nilai reliabilitas yang baik yaitu $> 0,06$.

F. Analisis Data

Setelah memperoleh data kuesioner selanjutnya dilakukan proses pengolahan, penyajian, interpretasi dan analisis terhadap hasil data yang diperoleh peneliti, yang disebut analisis data. Analisis data dilakukan agar pembaca mudah memahami hasil dari penelitian (Martono, 2016). Dalam penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik sebagai jawaban atas rumusan masalah dan hipotesis peneliti. Peneliti melakukan teknik analisis data untuk mengetahui korelasi antara dua variabel atau lebih menggunakan analisis regresi berganda (Muhid, 2019).

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui kenormalan nilai residual yang berdistribusi maka dilakukan uji normalitas. Rumus yang digunakan dalam uji normalitas adalah rumus Kolmogorov-Smirnov, dan nilai probabilitas (sig) > 0.05 menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Heteroskedastisitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah perbedaan varian residual dalam model regresi linier layak untuk digunakan. Heteroskedastisitas pada model regresi dalam suatu penelitian terjadi apabila probabilitas < 0.05 , dan sebaliknya (Gunawan, 2016).

c. Uji Multikolinearitas

Untuk menguji apakah model regresi memiliki korelasi antara variabel independen dan dependen maka peneliti melakukan uji multikolinearitas. Apabila tolerance $> 0,1$ dan VIF < 10 maka multikolinearitas tidak terjadi (Gunawan, 2016).

d. Uji Hipotesis

Penelitian menggunakan uji regresi berganda untuk menguji pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen (Sudaryono, 2017).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian diperlukan persiapan yang bertujuan untuk memberikan hasil terbaik. Pada tahap persiapan diharapkan dapat mengurangi hambatan penelitian. Beberapa *setting* yang digunakan adalah :

1. Peneliti mengidentifikasi masalah yang akan diteliti yakni dengan merumuskan masalah dan menetapkan tujuan penelitian. Peneliti selanjutnya menentukan metodologi penelitian yang digunakan, dalam penelitian ini peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif. Selanjutnya peneliti menentukan tema penelitian, variabel penelitian, dan hipotesis. Lalu peneliti melakukan literasi pada beberapa referensi baik buku hingga jurnal penelitian yang berguna untuk memudahkan memahami teori, mempelajari hipotesis serta untuk mendukung variabel yang diteliti.
2. Peneliti menentukan subjek dan membuat kriteria responden sesuai dengan kebutuhan penelitian supaya meraih hasil yang sesuai dengan *ekspektasi* peneliti. Fokus pada penelitian berikut ialah siswa aktif Man Insan Cendekia Pekalongan.
3. Peneliti memproyeksikan penyusunan alat ukur dengan memodifikasi alat ukur yang sudah ada yang bertujuan untuk menyesuaikan dengan penelitian yang dilakukan.

- ## B. Deskripsi Subyek Penelitian

1. Deskripsi Subyek Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Deskripsi Subyek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
15 tahun	31	11.0 %
16 tahun	97	34.3 %
17 tahun	105	37.1 %
18 tahun	46	16.3 %
19 tahun	4	1.4 %
Total	283	100 %

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Tabel 4.4 Deskripsi Subyek Berdasarkan Jurusan

Jurusan	Jumlah	Persentase
MIPA	214	75.6 %
IPS	69	24.4 %
Total	283	100 %

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa siswa jurusan MIPA (Matematika dan IPA) sebanyak 214 orang dengan persentase 75.6 %, sedangkan untuk jurusan IPS sebanyak 69 orang dengan persentase 24.4 %.

5. Deskripsi Subyek Berdasarkan Teman Dekat Di Lingkungan Sekolah

Berdasarkan hasil data teman dekat subyek di lingkungan sekolah terbagi menjadi enam yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.5 Deskripsi Subyek Berdasarkan Teman Dekat

Teman Dekat	Jumlah	Persentase
1 Teman	22	7.8 %
2 Teman	53	18.7 %
3 Teman	63	22.3 %
4 Teman	47	16.6 %
5 Teman	67	23.7 %
6 Teman	31	11.0 %
Total	283	100 %

Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa siswa dengan 1 teman dekat di lingkungan sekolah sebanyak 22 siswa dengan persentase 7.8 %, sebanyak 53 siswa dengan persentase 18.7 % memiliki 2 teman dekat di lingkungan sekolah, sebanyak 63 siswa memiliki 3 teman dekat di lingkungan sekolah dengan persentase 22.3 %, sebanyak 47 siswa memiliki 4 teman dekat di lingkungan sekolah dengan persentase 16.6 %, sebanyak 67 siswa memiliki 5 teman dekat

di lingkungan sekolah dengan persentase 23.7 %, dan sebanyak 31 siswa memiliki 6 teman dengan persentase 11.0 %.

C. Deskripsi Data

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk mengidentifikasi masing-masing variabel penelitian dari setiap kategori, dalam hal ini peneliti menggunakan kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 4.6 Hasil Uji Deskriptif Data Statistik

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self Efficacy</i>	283	15	32	24.137	3.290
<i>Perceived Social Support</i>	283	13	36	26.480	4.273
<i>Academic Burnout</i>	283	17	56	32.904	7.138
Valid N (listwise)	283				

Diketahui dari tabel 4.6 menunjukkan jumlah keseluruhan subyek dalam penelitian ialah 283 siswa. Dari 283 siswa diketahui nilai *self efficacy* terendah (minimum) pada siswa adalah 15 dan nilai *self efficacy* tertinggi (maximum) adalah 32, sedangkan nilai mean menunjukkan rata-rata *self efficacy* dari 283 siswa yaitu 24.137 dan nilai standar deviasi sejumlah 3.290. Mean lebih besar dari standar deviasi, menunjukkan bahwa penyimpangan data kecil, sehingga menunjukkan data yang baik. Dalam variabel *perceived social support* pada 283 siswa nilai terendah nya adalah 13 dan nilai *perceived social support* tertinggi adalah 36 dengan nilai mean 26.480 serta standar deviasi sejumlah 4.273. Mean lebih besar dari standar deviasi, menunjukkan bahwa

a. Deskripsi Kategorisasi Data

Tabel 4.7 Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

X : Skor Subjek

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Rumus di atas guna menentukan nilai kategorisasi rendah, sedang dan tinggi pada setiap variabel. Berikut hasil dan penjelasan kategorisasi data yang dibantu dengan IBM SPSS *Statistics 25 for windows*.

1. *Self Efficacy*

Berikut tabel kategorisasi variabel *self efficacy* sesuai rumus di atas

Tabel 4.8 Kategorisasi Self Efficacy

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 21$	39	13.8 %
Sedang	$21 \leq X < 27$	185	65.4 %
Tinggi	$27 \leq X$	59	20.8 %
Total		283	100.0 %

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui 39 subyek atau 13.8 % memiliki *self efficacy* yang rendah, sedangkan 185 subyek atau 65.4 % memiliki kategori *self efficacy* sedang, dan sebanyak 59 subyek atau 20.8 % termasuk kategori *self efficacy* tinggi. Dapat disimpulkan dari hasil data bahwa siswa lebih didominasi merasakan *self efficacy* kategori sedang yang ditunjukkan dengan persentase sebesar 65.4 % atau sejumlah 185 siswa, selanjutnya kategori tinggi dengan persentase 20.8 % atau 59 siswa, dan terakhir dengan kategori *self efficacy* rendah menunjukkan persentase sebesar 13.8 % atau sejumlah 39 siswa.

2. Perceived Social Support

Berikut tabel kategorisasi variabel *perceived social support* sesuai rumus di atas :

Tabel 4.9 Kategorisasi *Perceived Social Support*

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 22$	34	12.0 %
Sedang	$22 \leq X < 30$	187	66.1 %
Tinggi	$30 \leq X$	62	21.9 %
Total		283	100.0 %

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui terdapat 34 subyek dengan kategorisasi *perceived social support* rendah atau sebesar 12.0 %,

3. Academic Burnout

Tabel 4.10 Kategorisasi Academic Burnout

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 26$	45	15.9 %
Sedang	$26 \leq X < 40$	183	64.7 %
Tinggi	$40 \leq X$	55	19.4 %
Total		283	100.0 %

[illegible]

b. Deskripsi Data Berdasarkan Usia dengan *Academic Burnout*

Tabel 4.11 Tabulasi Silang Usia dengan Academic Burnout

Usia	Kategori			Total
	Rendah (25.5)	Sedang (26-39.5)	Tinggi (40)	
15 tahun	6	19	6	31
	2.1 %	6.7 %	2.1 %	11.0 %
16 tahun	17	70	10	97
	6.0 %	24.7 %	3.5 %	34.3 %
17 tahun	17	65	23	105
	6.0 %	23.0 %	8.1 %	37.1 %
18 tahun	4	26	16	46
	1.4 %	9.2 %	5.7 %	16.3 %
19 tahun	1	3	0	4
	0.4 %	1.1 %	0.0 %	1.4 %
Total	45	183	55	283
	15.9 %	64.7 %	19.4 %	100 %

[digilib.uinsa.ac.id](#)

c. Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin dengan *Academic Burnout*

Tabel 4.12 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Academic Burnout

Jenis Kelamin	Kategori			Total
	Rendah (25.5)	Sedang (26-39.5)	Tinggi (40)	
Laki-Laki	23	89	27	139
	8.1 %	31.4 %	9.5 %	49.1 %
Perempuan	22	94	28	144
	7.8 %	33.2 %	9.9 %	50.9 %
Total	45	183	55	283
	15.9 %	64.7 %	19.4 %	100 %

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

perempuan. Selanjutnya, kategori *academic burnout* tingkat sedang menunjukkan sebanyak 89 siswa laki-laki dan 94 siswa perempuan, sedangkan tingkat *academic burnout* rendah sebanyak 23 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan.

d. Deskripsi Data Berdasarkan Kelas dengan *Academic Burnout*

Berikut ini hasil analisis deskriptif dengan menggunakan crosstab untuk mengetahui kategorisasi *academic burnout* berdasarkan kelas :

Tabel 4.13 Tabulasi Silang Kelas dengan Academic Burnout

Kelas	Kategori			Total
	Rendah (25.5)	Sedang (26-39.5)	Tinggi (40)	
X	21	64	11	96
	7.4 %	22.6 %	3.9 %	33.9 %
XI	17	63	15	95
	6.0 %	22.3 %	5.3 %	33.6 %
XII	7	56	29	92
	2.5 %	19.8 %	10.2 %	32.5%
Total	45	183	55	283
	15.9 %	64.7 %	19.4 %	100 %

Pada tabel 4.13 dapat diketahui bahwa subyek kelas X yang mengalami *academic burnout* tinggi sebanyak 11 siswa, untuk yang mengalami *academic burnout* sedang sebanyak 64 siswa, dan sebanyak 21 siswa mengalami *academic burnout* yang rendah. Pada subyek kelas XI yang mengalami *academic burnout* tinggi sebanyak 15 siswa, untuk *academic burnout* kategori sedang dialami sebanyak 63 siswa, dan sebanyak 17 siswa mengalami *academic burnout* rendah. Pada subyek kelas XII

Berikut ini hasil analisis deskriptif dengan menggunakan crosstab untuk mengetahui kategorisasi *academic burnout* berdasarkan jurusan :

Jurusan	Kategori			Total
	Rendah (25.5)	Sedang (26-39.5)	Tinggi (40)	
MIPA	35	136	43	214
	12.4 %	48.1 %	15.2 %	75.6 %
IPS	10	47	12	69
	3.5 %	16.6 %	4.2 %	24.4 %
Total	45	183	55	283
	15.9 %	64.7 %	19.4 %	100 %

Pada tabel 4.14 dapat diketahui bahwa berdasarkan jurusan dapat 43 siswa dengan *academic burnout* yang tinggi, 126 siswa

da jumlah 6 teman de
inggi, 24 siswa denga
emic burnout rendah.

bagai tambahan untuk peneliti

Tabel 4. 16 Uji Beda *Academic Burnout* Berdasarkan Jurusan

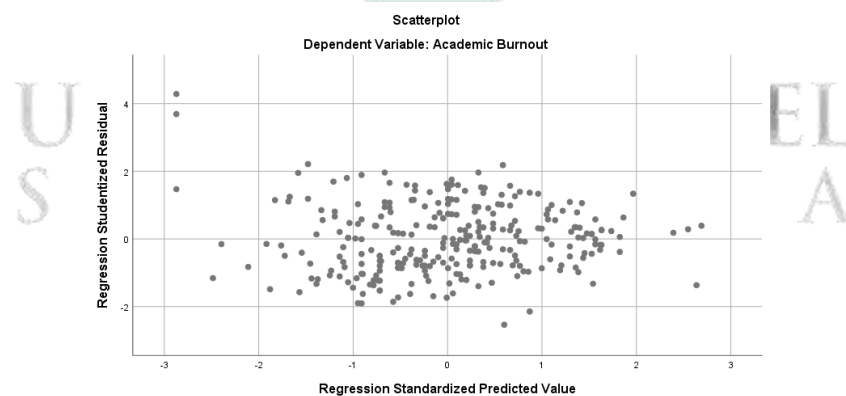
Tabel 4. 16 Uji Beda *Academic Burnout* Berdasarkan Jurusan

		<i>Independent sample t-test</i>			
Jurusan		N	Sig.	Mean	Keterangan
<i>Academic Burnout</i>	MIPA	214	.719	32.87	Tidak ada perbedaan
	IPS	69	.704	33.17	

jurusan MIPA dan IPS terhadap *academic burnout* terbukti dari nilai sig. >

b. Uji Heteroskedastisitas

Situasi yang menunjukkan tidak konstan varians disebut dengan heteroskedastisitas. Uji ini untuk mengetahui apakah perbedaan varians residual dalam model regresi linier layak untuk digunakan (Gunawan, 2016). Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan cara melihat grafik plots nilai produksi variabel terikat (ZPRED) dengan residualnya (SRESID). Ketika suatu pola dari titik-titik membentuk gambaran yang tersusun/teratur atau membentuk pola bergelombang, hal tersebut dapat dikatakan telah terjadi gejala heteroskedastisitas. Namun, apabila tidak terjadi suatu pola susunan titik-titik yang teratur, maka dikatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas (Nisfiannoor, 2009).



Gambar 4.1 Grafik Scatterplot

Gambar 4.1 memaparkan dengan jelas bahwa tidak terbentuk pola yang tersusun secara teratur dari titik-titik tersebut, sehingga uji ini

Uji ini dilakukan guna menguji model regresi terdapat korelasi antara variabel bebas dan terikat, dengan melihat tolerance $> 0,1$ dan VIF < 10 maka tidak terjadi multikolinearitas.

Uji ini dilakukan guna menguji model regresi terdapat korelasi antara variabel bebas dan terikat, dengan melihat tolerance $> 0,1$ dan VIF < 10 maka tidak terjadi multikolinearitas.

Uji ini dilakukan guna menguji model regresi terdapat korelasi antara variabel bebas dan terikat, dengan melihat tolerance $> 0,1$ dan VIF < 10 maka tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 4.18 Hasil Uji Multikolineritas

Coefficients ^a		
Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1		
(Constant)		
Self Efficacy	.914	1.094
Perceived Social Support	.914	1.094

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Hasil yang dipaparkan dari tabel 4.18 yakni nilai *Tolerance* kedua variabel bebas (*self efficacy* dan *perceived social support*) adalah $0,914 > 0,100$ dan nilai VIF adalah $1,094 < 10,00$. Kesimpulan dari pengujian ini yaitu antara *self efficacy* dan *perceived social support* tidak mengalami multikolinieritas.

2. Uji Koefisien Regresi Secara Parsial (Uji T)

Untuk mengetahui variabel independen terdapat hubungan secara parsial atau tidaknya dengan variabel dependen, maka peneliti melakukan uji T. Dengan kaidah yang digunakan melalui nilai signifikansi untuk melihat

- Jika terdapat pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y), maka nilai Sig < 0,05 dan dikatakan hipotesis diterima.
- Jika tidak terdapat pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y), maka nilai Sig > 0,05 dan dikatakan hipotesis ditolak.

Coefficients ^a			
	Model	T	Sig.
1	(Constant)	14.346	.000
	Self Efficacy	-3.025	.003
	Perceived Social Support	-2.876	.004

Hasil analisis koefisien antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada tabel 4.19 sebesar -3.025 dengan nilai Sig 0,003 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima yaitu terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *academic burnout*.

Kemudian untuk hasil analisis koefisien antara *perceived social support* dan *academic burnout* sebesar -2.876 dengan nilai Sig 0,004 < 0,05 dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua juga diterima yaitu terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *academic burnout*.

Tabel 4.20 Model Coefficient

Model		Unstandardized Coefficients	
		B	Std. Error
1	(Constant)	50.023	3.487
	<i>Self Efficacy</i>	-.393	.130
	<i>Perceived Social Support</i>	-.288	.100

Dari tabel 4.20 disajikan data bahwa nilai konstanta adalah 50.023 yang merupakan nilai konstanta variabel sebelum dipengaruhi oleh variabel *self efficacy* (X_1) dan *perceived social support* (X_2). Nilai koefisien untuk variabel *self efficacy* (X_1) sebesar -0.393 yang artinya nilai koefisien tersebut menunjukkan pengaruh negatif, dimana nilai koefisien menjelaskan bahwa apabila *self efficacy* meningkat maka *academic burnout* menurun, sedangkan pada variabel *perceived social support* nilai koefisiennya sebesar -0,288 yang menunjukkan pengaruh negatif atau tidak searah, artinya apabila *perceived social support* meningkat maka akan diikuti dengan penurunan *academic burnout*.

3. Uji Regresi Simultan (Uji F)

Uji F dilakukan untuk melihat hubungan variabel independen secara simultan dengan variabel dependen. Syarat signifikansi dikatakan ada hubungan simultan, maka nilai sig pada uji F harus $< 0,05$.

Tabel 4.21 Hasil Uji Regresi Simultan (Uji F)

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

1	Regression	1163.151	2	581.575	12.330	.000 ^b
	Residual	13207.273	280	47.169		
	Total	14370.424	282			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Perceived Social Support, Self Efficacy

Berdasarkan hasil data yang disajikan pada tabel 4.21 diketahui bahwa nilai signifikansi adalah 0.000 berarti nilai $\text{sig} < 0,05$ yang artinya hipotesis ketiga diterima yaitu ada pengaruh antara *self efficacy* dan *perceived social support* terhadap *academic burnout*.

4. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Uji determinasi dilakukan untuk mengetahui besaran nilai pengaruh antara variabel dependen terhadap variabel independen.

Tabel 4.22 Hasil Uji Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.285 ^a	.081	.074	6.86796

a. Predictors: (Constant), Perceived Social Support, Self Efficacy

b. Dependent Variable: Academic Burnout

Dari tabel 4.22 di atas menjelaskan bahwa nilai R Square (R^2) yakni 0,081 atau 8,1 %. Hal ini menunjukkan variabel *academic burnout* dipengaruhi oleh *self efficacy* dan *perceived social support* sebesar 8,1 % sedangkan sisanya 91,9 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Masing-masing variabel independen memberikan sumbangan efektif terhadap variabel dependen yang akan dihitung dengan rumus di bawah ini :

$$SEX_i \left(\frac{b_{Xi} \cdot cross\ product \cdot R^2}{Regression} \right) \cdot 100 \%$$

Gambar 4.2 Rumus Sumbangan Efektif X-Y

Keterangan :

SEX_i = Sumbangan variabel X_i

b_{xi} = Koefisien B variabel X_i

CP = cross product variabel X_i

$$R^2 = \text{Nilai regresi}$$

Regression = Sumbangan efektif total

Berdasarkan analisis regresi berganda diperoleh kesimpulan sebagaimana berikut :

Tabel 4.23

Variabel	Koefisien (B)	Cross Product	Nilai Regresi	R ²
Self Efficacy	-0,393	1536,279	1163,151	8,1 %
Perceived Social Support	-0,288	1941,025		

Setelah dihitung menggunakan rumus pada gambar 4.2 maka diperoleh perhitungan berikut ini :

$$\text{Perceived social support (X}_2\text{)} : \frac{0,288 \times 1941,025 \times 8,1}{1163,151} \times 100 \% = 3,9 \%$$

Penelitian ini memaparkan hasil data mengenai *academic burnout* dan *self efficacy* dan *perceived social support* pada siswa. Dimana ha

Penelitian ini memaparkan hasil data mengenai *academic burnout* dan *self efficacy* dan *perceived social support* pada siswa. Dimana ha

Penelitian ini memaparkan hasil data mengenai *academic burnout* dan *self efficacy* dan *perceived social support* pada siswa. Dimana ha

... dapat di
... cara ma
... dalam su

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

dan kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan mengerjakanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang kamu kerjakan”.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Hal ini didukung oleh beberapa penelitian yang sudah terlaksana dimana penelitian tersebut memaparkan bahwa *self efficacy* dan *academic burnout* saling berhubungan dalam mengurangi terjadinya *academic burnout* pada seseorang, dimana hasil penelitian menjelaskan *self efficacy* memiliki hubungan negatif terhadap *academic burnout* (Alidosti et al., 2016). Kemudian terdapat penelitian lain yang memaparkan hasil penelitian mengenai peranan negatif antara *self efficacy* terhadap *academic burnout*, dimana apabila *self efficacy* yang dimiliki tinggi maka *academic burnout* akan menjadi rendah (Amalia et al., 2022). *Self efficacy* yang dimiliki individu berfungsi untuk mengatasi berbagai situasi yang menekan sehingga *academic burnout* menjadi rendah (Anggraini & Chusairi, 2022).

ggi rendahnya tingkat *self efficacy* dapat mempengaruhi tingkat *burnout* yang dialami siswa. Hal ini sesuai dengan hipotesis ke-

esis kedua di
ed social sup
Cendekia Pe

akni *perceived social support* (Ye et al., 2020). Dimana dengan *social support* yang memadai, dapat membantu seseorang meng

menolong.

Penelitian N. Permatasari et al., (2021) mendukung bahwa adanya *perceived social support* dapat menurunkan tingkat *academic burnout* karena dukungan sosial mempengaruhi kapasitas individu saat menghadapi stress atau tekanan dengan menyelesaikan masalah yang muncul secara positif. Penelitian Kim et al., (2017) juga memaparkan bahwa *academic burnout* menjadi rendah ketika dukungan sosial yang dimiliki tinggi sedangkan dalam penelitian ini sebaliknya yaitu kecenderungan hubungan yang signifikan dengan arah negatif. Sesuai dengan penelitian lainnya bahwa mahasiswa yang memperoleh persepsi dukungan sosial tinggi membuat *academic burnout* semakin rendah (Muflihah & Savira, 2021).

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Self-efficacy penting bagi seseorang agar terlindungi dari potensi bu

-efficacy penting bagi seseorang agar terlindungi dari potensi *bu*

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

di kalangan mahasiswa (Andi et al., 2020).
korelasi antara variabel dependen dengan variabel independen yakni nilai R square sebesar 0,081 atau 8,1% untuk variabel *self efficacy* dan variabel *perceived stress*. Sedangkan untuk variabel *academic burnout* sebesar 8,1%, dan 91,9% untuk variabel *perceived stress*. Adapun nilai sumbuangan efek dari variabel *self efficacy* terhadap variabel *academic burnout* yakni sebesar 4,2%, sedangkan untuk variabel *perceived stress* port dengan *academic burnout* sebesar 3,7%. Hasil penelitian menyatakan adanya korelasi secara simultan

di kalangan mahasiswa (Andi et al., 2020).
korelasi antara variabel dependen dengan variabel independen yakni nilai R square sebesar 0,081 atau 8,1% untuk variabel *self efficacy* dan variabel *perceived stress*. Sedangkan untuk variabel *academic burnout* sebesar 8,1%, dan 91,9% untuk variabel *perceived stress*. Adapun nilai sumbuangan efek dari variabel *self efficacy* terhadap variabel *academic burnout* yakni sebesar 4,2%, sedangkan untuk variabel *perceived stress* port dengan *academic burnout* sebesar 3,7%. Hasil penelitian menyatakan adanya korelasi secara simultan

di kalangan mahasiswa (Andi et al., 2020).
korelasi antara variabel dependen dengan variabel independen yakni nilai R square yakni sebesar 0,081 atau 8,1% untuk variabel *self efficacy* dan variabel *perceived stress* sebesar 8,1%, dan 91,9% untuk variabel *academic burnout*. Adapun nilai sumbuangan efek dari variabel *self efficacy* terhadap variabel *academic burnout* yakni sebesar 4,2%, serta variabel *perceived stress* port dengan *academic burnout* sebesar 3,7%. Hasil penelitian menyatakan adanya korelasi secara simultan

Selanjutnya hasil analisis deskriptif kategorisasi *academic burnout* berdasarkan gender menunjukkan persentase 49.1 % dialami oleh laki-laki sedangkan selebihnya yaitu persentase 50.9 % dialami oleh perempuan. Hasil tersebut menjelaskan bahwa *academic burnout* lebih banyak dialami perempuan. Hal ini terjadi karena perempuan cenderung mudah mengalami kelelahan emosional, sehingga berisiko mengalami *stress* yang dapat memperparah *academic burnout* (Backović et al., 2012).

Hasil analisis deskriptif kategorisasi *academic burnout* berdasarkan kelas menunjukkan bahwa kelas X rentan mengalami *academic burnout*. Hal ini disebabkan adanya perbedaan beban dan kebutuhan yang dialami oleh siswa, yang membuat siswa memiliki pandangan tersendiri terhadap permasalahan yang dihadapinya, sehingga terjadi perbedaan keadaan *academic burnout* (Aguayo et al., 2019).

Hasil analisis deskriptif kategorisasi *academic burnout* berdasarkan jurusan menunjukkan siswa dengan jurusan Matematika dan Ipa (MIPA) dengan persentase 75.6 % sedangkan jurusan IPS dengan persentase 24.4 %, tidak menunjukkan perbedaan karena jumlah siswa tiap jurusan yang tidak setara.

Hasil uji beda menunjukkan mean jurusan MIPA adalah 32.87, sedangkan mean jurusan IPS adalah 33.17. Hasil tersebut mendukung bahwa jurusan MIPA dan IPS tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap tinggi rendahnya *academic burnout* karena jurusan sekolah hanya ditemukan pada sebatas *stress* saja tidak sampai mengalami *burnout* (Fitriani, 2011).

Terakhir, hasil analisis deskriptif kategorisasi *academic burnout* berdasarkan teman dekat di lingkungan sekolah tidak terdapat perbedaan antara siswa dengan teman dekat sedikit maupun banyak. Hal ini dikarenakan *academic burnout* terjadi akibat adanya tuntutan, yang dimana dari tuntutan tersebut menyebabkan *stress*, sehingga mengalami tinggi rendahnya *academic burnout*. Jadi *academic burnout* bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber *stress* yang datang. Jika siswa menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan akademik maka *academic burnout* tidak terjadi (Suyono et al., 2016).

Berdasarkan beberapa penjabaran di atas, dapat disimpulkan *self efficacy* dan *perceived social support* berpengaruh secara signifikan dan simultan terhadap *academic burnout* pada siswa MAN Insan Cendekia Pekalongan. *Self efficacy* dan *perceived social support* menjadi faktor-faktor yang dapat membantu siswa MAN Insan Cendekia Pekalongan untuk dapat menurunkan *academic burnout*.

Tentunya dalam sebuah penelitian tidak terlepas dari kekurangan atau keterbatasan dalam pelaksanaannya. Begitu pula penelitian ini yang tidak sepenuhnya sempurna. Dengan demikian, dari keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini menjadi catatan penting sebagai referensi terpenting terutama dalam hal subyek penelitian, pengambilan dan pengolahan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Fuente, G. A. C.-D. la, Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A Risk Profile of Sociodemographic Factors in the Onset of Academic Burnout Syndrome in a Sample of University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Aida, K. N., & Rosiana, D. (2022). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Kedokteran. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 373–378.
- Akbar, D. M. (2022). *Hubungan antara Self Efficacy dan Academic Burnout pada Siswa SMA di Kota Cirebon Selama Pembelajaran Jarak Jauh*.
- Alidosti, M., Delaram, M., Dehgani, L., & Moghadam, M. M. (2016). Relationship Between Self-Efficacy and Burnout Among Nurses in Behbahan City, Iran. *Women's Health Bulletin*, 3(4). <https://doi.org/10.17795/whb-30445>
- Amalia, V. R., Zwagery, R. V., & Rusli, R. (2022). ... Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Peserta Didik Sma Dalam Peralihan Pembelajaran Daring Ke Pembelajaran Luring. *Jurnal Education and ...*, 10(3), 434–441. <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/4112%0Ahttps://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/download/4112/2643>
- Andi, Y., Sunaryo, H., & Khoirul Anwarudin, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem dan Self efficacy terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang). *E-JRM: Elektronik Jurnal Riset Manajemen*.
- Anggraini, D. P., & Chusairi, A. (2022). The Effect of Academic Self-Efficacy and Student Engagement on Student Academic Burnout in Online Learning. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 4(2), 79–94.
- Aprianti, K., & Mashun. (2023). Mengusut Aspek Regulasi Perilaku Dalam Self Regulation Learning Untuk Mengurangi Academic Burnout Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 4873–4880. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11761>
- 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>
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Backović, D., Zivojinovic, J. I., Maksimović, J., & Maksimović, M. (2012). Gender Differences In Academic Stress and Burnout among Medical Students In Final Years of Education. *Psychiatria Danubina*, 24(2), 175–181.
- Bilgin, O., & Tas, İ. (2018). Effects of Perceived Social Support and Psychological

- [digilib.uinsa.ac.id](#)

- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal RAP*, 9(1).
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Perawat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/persona.v4i1.487>
- Hederich, C., & Caballero, C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *CES Psicología [revista de internet]* 2016 [acceso 17 de Setiembre de 2022]; 9(1):1-15. *Revista CES Psicología*, 9(1), 1–15. <https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/3511/2508>
- Hendriana, H., & Kadarisma, G. (2019). Self-Efficacy Dan Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP. *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)*, 3(1).
- Jafari, M., & Khazaei, K. (2014). The Structural Model of Academic Burnout Based on the Components Philosophical Mindedness in Female High School Students of Chalous City. *International Journal Basic Sciences & Applied Research*, 3(3).
- Kaseger, R. G. (2013). Pengembangan Karir dan Self-Efficacy terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Matahari Department Store Manado Town Square. *Jurnal EMBA : Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 1(4), 821–935.
- Khaekal, M. F. (2022). *Resilience Academic sebagai Prediktor terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Akhir di Kota Makassar*. Universitas Bosowa Makassar.
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5(1), 1–10.
- Kim, B., Lee, J., Jee, S., & An, S. (2017). Relationships between Social Support and Student Burnout: A Meta-Analytic Approach. *Stress and Health*, 34(2), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Kuittinen, M., & Merilainen, M. (2011). The Effect of Study-Related Burnout on Student Perceptions. *Journal of International Education in Business*, 4(1), 42–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/18363261111170586>
- KumparanNews. (2020). Kasus Siswa SMP di Tarakan Bunuh Diri, KPAI Dorong Kemendikbud Evaluasi PJJ. *Kumparan.Com*. <https://kumparan.com/kumparannews/kasus-siswa-smp-di-tarakan-bunuh-diri-kpai-dorong-kemendikbud-evaluasi-pjj-1uUS45xp12J>
- Kurniawan, F. F. (2019). *Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa di SMA Negeri Se-Wilayah Semarang Barat Tahun Pelajaran 2018/2019*. Universitas Negeri Semarang.

- [digilib.uinsa.ac.id](#)

- [illegible]

Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(5).

- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171(1996), 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Ramadhani, A. R. (2022). Siswa SMA Sebut Full Day School Bikin Capek dan Bosan, Otak Butuh Istirahat. *BANGKAPOS.Com*. <https://bangka.tribunnews.com/2022/10/06/siswa-sma-sebut-full-day-school-bikin-capek-dan-bosan-otak-butuh-istirahat>
- Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring Job and Academic Burnout with The Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial Invariance Across Samples and Countries. *Burnout Research*, 2(1), 8–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.11.001>
- Retno, N. W. (2013). Tingkat Burnout ditinjau dari Strategi Coping dan Efikasi Diri pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Surakarta. In *Skripsi*.
- Rizky, N., & Suhariadi, F. (2021). Pengaruh Workload dan Social Support terhadap Burnout pada Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1199–1206.
- Robiatul Adawiyah, R. A. (2013). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan Burnout. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99–107. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.97>
- Rokhmatika, L., & Darminto, E. (2013). Hubungan antara Persepsi terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas Unggulan. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons Inc.
- 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*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Shankland, R., Genolini, C., França, L. R., Guelfi, J.-D., & Ionescu, S. (2010). Student Adjustment to Higher Education: The Role of Alternative Educational Pathways in Coping with The Demands of Student Life. *Higher Education*, 59(3), 353–366.
- Shih, S.-S. (2015). An Investigation into Academic Burnout among Taiwanese Adolescents from The Self-Determination Theory Perspective. *Social*

Psychology of Education: An International Journal, 8(1), 201–219.
<https://doi.org/10.1007/s11218-013-9214-x>

Shofiah, V., & Raudatussalamah. (2014). Self- Efficacy dan Self-Regulation sebagai Unsur Penting dalam Pendidikan Karakter (Aplikasi Pembelajaran Mata Kuliah Akhlak Tasawuf). *Kutubkhanah: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 214–229.

Sudaryono. (2017). *Metodologi penelitian*. Rajawali Pers.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); Kedua Ceta). Alfabeta.

Theresia F Lim, M. A., & Sandi Kartasasmita, D. (2018). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 551–562.

Transiana, E., Nawangsari, N., & Nurdibyanandaru, D. (2021). Pengaruh Academic Stress, Achievement Motivation, dan Perceived Social Support terhadap Academic Burnout Siswa SMK. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 435–447. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24971>

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>

Wahyu, T., Kristiana, A., & Indrawati, E. S. (2017). JALANAN TERJAL SUDAH KUJAJAL Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) tentang Pengalaman Stress Coping pada Transgender Pasca Coming Out. *Jurnal Empati*, 7(3), 259–267.

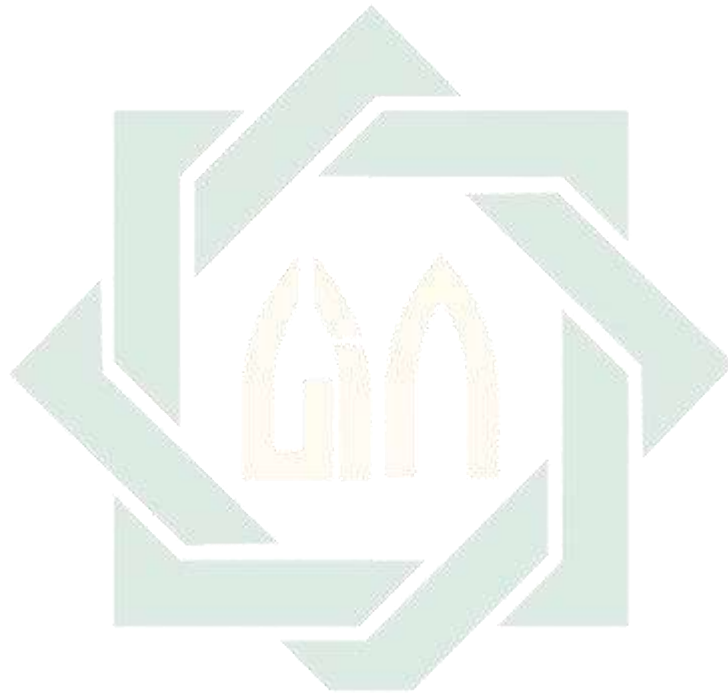
Widari, N. K., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).

Winahyu, D. M. K., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 102–109. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32026>

Ye, Z., Xueying, Y., Zeng, C., & Li, X. (2020). Resilience, Social Support and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experience and Acute Stress Disorder among College Students in China. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 12(4), 1074–1094. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/aphw.12211>

Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A