

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN RESILIENSI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SMA NEGERI DENGAN SISTEM
FULL DAY SCHOOL DI SURABAYA TIMUR**

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

Psikologi (S. Psi)



DEWI SYAFIRA

11020121067

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

2025

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN RESILIENSI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SMA NEGERI DENGAN SISTEM
FULL DAY SCHOOL DI SURABAYA TIMUR**

SKRIPSI

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

Psikologi (S. Psi)



DEWI SYAFIRA

11020121067

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2025

HALAMAN PERNYATAAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self Efficacy* dan Resiliensi terhadap *Academic Burnout* pada Siswa SMA Negeri dengan Sistem *Full Day School* di Surabaya Timur”** 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 di acuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 23 Desember 2024



Dewi Syafira

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN RESILIENSI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SMA NEGERI DENGAN SISTEM
FULL DAY SCHOOL DI SURABAYA TIMUR**

Oleh

DEWI SYAFIRA

11020121067

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Seminar Skripsi

Surabaya, 28 November 2024



Dr.S. Khorriyatul Khotimah, M. Psi, Psikolog

NIP. 197711162008012018

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN RESILIENSI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SMA NEGERI DENGAN SISTEM
FULL DAY SCHOOL DI SURABAYA TIMUR**

Yang disusun oleh
Dewi Syafira
11020121067

Telah dipertahankan di depan tim penguji
pada Tanggal 06 Januari 2025



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Phl. Khoirun Niam
NIP. 1970072519960310048

Susunan Tim Penguji
Penguji I



Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi., Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji II



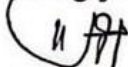
Dr. Lufiana Hartany Utami, S. Pd., M.Si.
NIP. 197602272009122001

Penguji III



Dedy Suprayogi, S.KM., M.KL.
NIP. 198512112014031002

Penguji IV



Estri Kusumawati, M. Kes.
NIP. 198708042014032003

HALAMAN PERNYATAAN 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: perpus@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 : Dewi Syafira

Nim : 11020121067

Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi

E-mail address : syafdewis15@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:

Pengaruh *Self-Efficacy* dan Resiliensi terhadap *Academic Burnout* pada Siswa SMA Negeri dengan Sistem *Full Day School* di Surabaya Timur

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, 14 Januari 2025

Penulis

(Dewi Syafira)

ABSTRACT

Academic burnout is a condition where an individual feels tired due to learning pressure, the emergence of an indifferent and cynical attitude towards learning materials, and a feeling of not having effective qualities as a student. This study aims to determine the effect of self-efficacy and resilience on academic burnout. The subjects of this study were students from SMAN 14 Surabaya, SMAN 16 Surabaya, SMAN 17 Surabaya, and SMAN 20 Surabaya totaling 353 students. This study used a quantitative method with 3 research instruments, namely academic burnout with the Burnout Inventory Student Survey, self-efficacy with a measuring instrument developed by Schwarzer, R & Jerusalem, and resilience with the Connor Davidson Resilience Scale. The results of the study showed that there was an effect of self-efficacy on academic burnout and there was no significant effect of resilience on academic burnout. In addition, it is also known that self-efficacy and resilience together have an effect on academic burnout.

Keywords: Academic Burnout, Self Efficacy, Resilience, Full Day School



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. <i>Academic Burnout</i>	14
a. <i>Academic Burnout</i>	14
b. Dimensi <i>Academic Burnout</i>	15
c. Faktor- Faktor <i>Academic Burnout</i>	17
B. <i>Self Efficacy</i>	19
a. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	19
b. Dimensi <i>Self Efficacy</i>	21
c. Faktor-faktor <i>Self Efficacy</i>	22
d. Proses-proses Efikasi Diri	24

C.	Resiliensi.....	25
a.	Definisi Resiliensi.....	25
b.	Dimensi Resiliensi.....	27
c.	Faktor-faktor Resiliensi.....	30
D.	Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Resiliensi terhadap <i>Academic Burnout</i>	32
a.	Pengaruh <i>Self Efficacy</i> terhadap <i>Academic Burnout</i>	32
b.	Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Academic Burnout</i>	34
c.	Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Resiliensi terhadap <i>Academic Burnout</i>	35
E.	Kerangka Teoritis.....	37
F.	Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....		41
A.	Rancangan Penelitian.....	41
B.	Variabel dan Definisi Operasional.....	41
a.	Variabel.....	41
b.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	43
a.	Populasi.....	43
b.	Sampel.....	44
c.	Teknik Sampling.....	44
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	46
E.	Validitas dan Reliabilitas.....	51
a.	Uji Validitas.....	51
b.	Uji Reliabilitas.....	56
F.	Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		61
A.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	61
B.	Deskripsi Validitas dan Reliabilitas Data.....	63
C.	Hasil.....	64
D.	Uji Asumsi Klasik dan Hipotesis.....	69
a.	Uji Normalitas.....	69
b.	Uji Multikolinearitas.....	70
c.	Uji Heteroskedastisitas.....	70

E. Pembahasan.....	74
BAB V PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	89



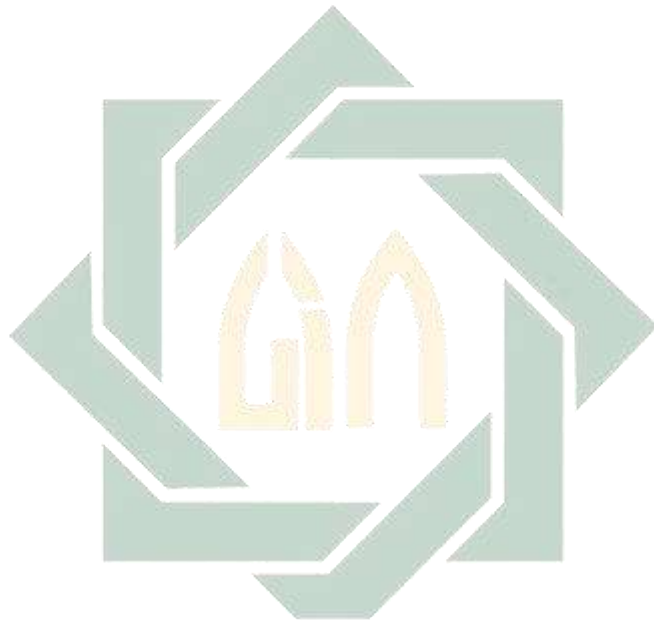
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Sampel	45
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Academic Burnout</i>	47
Tabel 3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Efficacy</i>	49
Tabel 4 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi.....	50
Tabel 5 Hasil Validitas Instrumen <i>Academic Burnout</i>	52
Tabel 6 Hasil Validitas Instrumen <i>Self Efficacy</i>	52
Tabel 7 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Validitas	53
Tabel 8 Hasil Validitas Aitem Instrumen Resiliensi.....	54
Tabel 9 Perbaikan Variabel <i>Academic Burnout</i>	55
Tabel 10 Perbaikan Variabel <i>Self Efficacy</i>	55
Tabel 11 Reliabilitas Ketiga Instrumen	56
Tabel 12 Rumus Kategorisasi	60
Tabel 13 Sebaran Data Berdasarkan Gender	61
Tabel 14 Sebaran Data Berdasarkan Kelas	62
Tabel 15 Sebaran Data Berdasarkan Usia.....	62
Tabel 16 Mean dan Standar Deviasi	64
Tabel 17 Rumus Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	65
Tabel 18 Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	65
Tabel 19 Kategorisasi Data Keseluruhan.....	66
Tabel 20 Kategorisasi Data Berdasarkan Gender	66
Tabel 21 Kategorisasi Berdasarkan Kelas.....	67
Tabel 22 Kategorisasi Berdasarkan Usia	68
Tabel 23 Hasil Uji Multikolinearitas	70
Tabel 24 Hasil T Uji Linear	72
Tabel 25 Hasil Uji F.....	73
Tabel 26 Hasil Uji Koefisien Determinasi	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teoritik	39
Gambar 2 Hasil Uji Normalitas	69
Gambar 3 Hasil Uji Heteroskedastisitas	71



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blue Print</i> skala	90
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Rater	96
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	98
Lampiran 4. Berkas Penunjang Penelitian	105
Lampiran 5. Hasil Kuesioner	114
Lampiran 6. <i>Output</i> SPSS	152



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. (2019). Pengaruh Kejenuhan Belajar Dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Sistem Pesantren Modern. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 527–532. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4827>
- Albert Bandura. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9).
- 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>
- Aminurriyah, S., Suyitno, Wulandari, M. D., & Darsinah. (2022). Upaya Guru Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School di SDIT Nur Hidayah Surakarta. *Jurnal Humaniora*, 09(03), 167–173. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5853>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15-17.
- Amria, S., & Al-Akhda Aulia, L. (2023). Dampak Efikasi Diri Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Santri. *Journal Of Gender Equality And Social Inclusion (Gesi)*, 52(1), 52–61.
- Auliannisa, D. (2023). Hubungan Self-Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Bahasa Dan Pendidikan*, 3(4), 40–46. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v3i4.1767>
- Ayu, F., Zukhra, M. R., & Elita, V. (2022). Perbedaan Tingkat Stres Siswa Smp Yang Menerapkan Sistem Full Day Dan Half Day School. *Jurnal Medika Utama*, 03(01), 402–406.
- Azizah, P. N., Widiana, H. S., & Urbayatun, S. (2021). A confirmatory factor analysis of Connor-Davidson Resilience Scale. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 1–7.
- Azwar, Saifuddin. (2017). Reabilitas dan Validitas. Pustaka Pelajar.
- Balaka (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Widana
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Academic Burnout pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Online. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 82-95.
- Budiarti, L. Y., Akbar, S. N., & Rachmah, D, N. (2015) Analisis Keyakinan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Pedagang di Pasar Tradisional Darat dan Pasar Terapung Lok Baintan Sungai Tabuk Martapura. *04(02)*. 108-122.

- Cassaretto, M., Espinosa, A. & Chau, C. (2024). Effects of Resilience, Social Support, and Academic Self-Efficacy, on Mental Health among Peruvian University Students During the Pandemic: The Mediating Role of Digital Inclusion. 10.3389/fpsyg.2024.1282281
- Chen, K., Liu, F., Mou, L., Zhao, P. & Guo, L. (2022). How Physical Exercise Impacts Academic Burnout in Collage Students: The Mediating Effects of Self-Efficacy and Resilience. 01-10. 10.3389/fpsyg.2022.964169
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Eriyani N. K. & Safar. M. (2003). Dampak Penerapan Full Day School dalam Pembentukan Karakter Siswa di SMAN 2 Konawe Seatan. *Jurnal Wahana Kajian Pendidikan IPS*, 4(2), 83-91. [dx. doi.org/10.33772/JWKP-IPS](https://doi.org/10.33772/JWKP-IPS)
- Dyantari, A., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2023). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1, 479–486.
- Fauziyah, U. T., Solihat, A. N., & Kurniawan. (2024). Pengaruh Self Regulated Learning dan Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi. *Kampus Akademik Publishing Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(05), 519-532. <https://doi.org/10.61772/jinu.vli5.2613>
- Firsti Zakia Indri, & Gerry Hamdani Putra. (2022). Pengaruh Ukuran Perusahaan Dan Konsentrasi Pasar Terhadap Kualitas Laporan Keuangan Pada Perusahaan Sektor Industri Barang Konsumsi Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Pada Tahun 2016-2020. *Jurnal Ilmu Manajemen, Ekonomi Dan Kewirausahaan*, 2(2), 236–252. <https://doi.org/10.55606/jimek.v2i2.242>
- Fitriyadi, S., Suwanto, I., & Sanu, S. (2023). Pengaruh burnout akademik terhadap hasil belajar siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 8(2), 103-111.
- García-Rivera, B. R., Mendoza-Martínez, I. A., García-Alcaraz, J. L., Olguín-Tiznado, J. E., Wilson, C. C., Aranibar, M. F., & García-Alcaraz, P. (2022). Influence of Resilience on Burnout Syndrome of Faculty Professors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020910>
- Ginting, M. C., & Silitonga, I. M. (2019). Pengaruh Pendanaan Dari Luar Perusahaan Dan Modal Sendiri Terhadap Tingkat Profitabilitas pada Perusahaan Property And Real Estate Yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia. *Jurnal Manajemen*, 5(2), 195–204.
- Handayani, R. T. (2022). *Akui Kelelahan, Full Day School Bikin Waktu Istirahat dan Bermain Jadi Berkurang*.

- Hardani, Ustiawaty, J., Andriani, H., & Sukmana, D. J. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Hasanah, M. (2024). Pengaruh Efikasi Diri Akademik, Resiliensi, Dukungan Sosial dan Faktor Demografi Terhadap Academic Burnout pada Siswa SMA/MA di Cikarang.
- Helfajrin, ardi ; 2020. (2020). Helfajrin, M., & Ardi, Z. (2020). The Relationship between Burnout and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3). *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), XX–XX. <https://doi.org/10.24036/00289kons2020>
- Humaida, Z. K. (2017) Pengaruh Dukungan Sosial dan Self Efficacy terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas VIII MTS Raudlatut Thalabah Kediri
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian*. Gunadarma Ilmu.
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The Resilience Inventory : Seven Essential Skills for Overcoming Life’s Obstacles and Determining Happiness. *Selection & Development Review*, 20(6), 13–17.
- Janatolmakan, M., Torabi, Y., Rezaeian, S., Andayeshgar, B., Dabiry, A., & Khatony, A. (2021). The Relationship between Resilience and Academic Burnout among Nursing and Midwifery Students in Kermanshah, Iran. *Education Research International*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/6647012>
- Jannah, F. U. (2024). *Perbedaan Tingkat Stress Sekolah Bersistem Full Day School dengan Half Day School*.
- Laila, S. & Nuzulia, S. (2024). Pengaruh Resiliesni dan Psychopathy Trait terhadap Burnout Kerja Pada Pegawai Negeri Sipil. *Innovavtive: Journal Of Social Science Research*. 4(03), 15379-15392. <https://j-innovative.org/index.php/Innovavtive>
- Laily, N. & Wahyuni, D. U., (2018). Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi. IndomediaPustaka.
- Lee, E. (2019). Effect of resilience on academic burnout of nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 20(6), 178–187. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.6.178>
- Lianto. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*. 55-61
- Losoi, H., Turunen, S., Waljas, M., Helminen, M., Ohman, J., Julkunen, J. & Otajarvi, E. R., (2019). Psychometric Properties of the Finnish Version of the Resilience Scale and its Short Version. *Psychology, Community, & Health*, 2(1), 1-10
- Masitoh, Z., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan

- Academic Burnout saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. *Malahayti Nursing Journal*, 4(12), 3243–3257.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Mawaddah, H. (2021). Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3633>
- Maylani, P., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh Resiliensi terhadap Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. 7(2001), 374–380.
- Merinda, S. & Arisandy, D. (2023). Hubungan Control Diri dengan Academic Burnout pada Mahasiswa-Bekerja. 12(02), 516-522.
- Missasi, V., & Indah Dwi Cahya Izzati. (2019). Faktor – faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2009, 433–441. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455>
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik SPSS. In *Zifatama Jawara*.
- Murniati, N., Rimbani, R. M., & Mawaddah, U. (2021). Keberhasilan Program Subsidi Kesehatan Terhadap Alokasi Biaya Kesehatan Keluarga Miskin (Studi Pada Penerima Bantuan Iuran di Kecamatan Ngamprah, Kabupaten Bandung Barat). *Jurnal Riset Ilmu Ekonomi*. 1(1). 12-21.
- Nafilasari, H. I., & Darminto, E. (2020). Perbedaan Burnout Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Full Day Dan Non Full Day. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 518–524.
- Nashori, F. & Saputo, I., (2021). Psikologi resiliensi. *Universitas Islam Indonesia*.
- Nasuha, Suarja, S., & Pribadi, I. (2023). Hubungan Antara Self Efficacy terhadap Academic Burnout University. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 285–293.
- Ni'mah Suseno, M. (2009). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih pada Mahasiswa *The Effect of Interpersonal Communication Training in Improving Self Efficacy as a Trainer Among College Students*. 1(1), 93–106.
- Nirwana Permatasari, Liliana Sutanto, N. S. I. (2019). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19. *Jurnal Sosio Sains*, 5(April), 108–114.
- Nuonline. (2020). *Ini Dampak Lima Hari Sekolah Mulai Perilaku Belajar Hingga Psikologi Murid dan Guru*.

- Nurchahyo, B. (2018). Analisis Dampak Penciptaan Brand Image dan Aktivitas Word of Mouth (WOM) pada Penguatan Keputusan Pembelian Produk Fashion. *Jurnal Nusamba*, 3(01), 14-29. <https://doi.org/10.29407nusamba.v3i1.12026>
- Nurhayati. (2022). *Siswa SMA Sebut Full Day School Bikin Capek dan Bosan, Otak Butuh Istirahat*.
- Octaryani, M., & Baidun, A. (2018). Uji Validitas Konstruk Resiliensi. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 6(1), 43–52. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i1.8150>
- 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>
- Pebriani, S. P., & Syah, M. E. (2024). *Gambaran Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 5(1), 26–32.
- Pekrun, R., Frenzel, A. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2007). The Control-Value Theory of Achievement Emotions. An Integrative Approach to Emotions in Education. *Emotion in Education*, 13–36. <https://doi.org/10.1016/B978-012372545-5/50003-4>
- Polygence, (2024). *Boredeom, Burnout, and Agency in High School Students*.
- Pongoh, S., & Palangda, L. (2023). Relationship of Self-efficacy and Social Support with Burnout Academic at University Economics Education Students the State of Manado that is Conducting Online Lectures. In *Proceedings of the Unima International Conference on Social Sciences and Humanities (UNICSSH 2022)* (Issue 20). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0_98
- Pramesti, A. R., & Lestari, R. (2024). Pengaruh Kebersyukuran dan Resiliensi terhadap Tingkat Academic Burnout pada Mahasiswa Muslim.
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah. (2024). Faktor Penyebab Akademik Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 545–561.
- Qisthina, A. (2020). Pengaruh Role Stressor, Resiliensi, dan Strategi Coping terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa yang Aktif Brgorganisasi.
- Rahmi Anggun Pratiwi, & Alfi Rahmi. (2023). Dampak Full Day School Terhadap Konsetrasi Belajar Siswa Di Sma Negeri 4 Pariaman. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1(1), 105–112. <https://doi.org/10.59031/jkppk.v1i1.66>
- Ramadhanti, D. H., & Pratisti, W. D. (2023). Hubungan Efikasi Diri, Strategi Koping dan Motivasi Berprestasi dengan Kejenuhan Akademik Mahasiswa pada Pembelajaran Daring. *Jurnal Abdi Psikonomi*, 4(2), 114–129.
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan

- Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Rumapea, L. R. R., & Rahayu, M. N. mardi. (2022). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, Vol 8(1), 27–36. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.33971>
- Sabrudin, D., & Suhendra, E. S. (2019). Dampak Akuntabilitas, Transparansi, dan Profesionalisme Paedagogik Terhadap Kinerja Guru di SMKN 21 Jakarta. *Jurnal Nusantara Aplikasi Manajemen Bisnis*, Vol.4(No.1), h.45.
- Sadaria, S. A., Razak, A., & Akmal, N. (2024). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Acaemic Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. 2(03), 24-30. <https://doi.org/10.5281/zenodo/13888498>
- Saputri, I. A. D., & Ayriza, Y. Hubungan Perilaku Prososial dengan Persepsi Penerimaan Teman Sebaya pada Remaja Awal. Vol.3(1), 21-28.
- Sari, L., Thahir, A., & Reza, F. A. (2024). Academic burnout in terms of perfectionism and self-efficacy. *KONSELI: Jurnal Bimbingan ...*, 11(1), 93–102. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/21430>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, 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/10.1177/0022022102033005003>
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annu. Rev. Psychol. Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 397–422.
- Septiana, N. Z., & Dewi, S. R. (2020). Psychological Wellbeing: Studi Kasus Pada Peserta Didik Yang Mengalami Burnout Di Man 2 Kediri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(01), 20–33. https://www.cambridge.org/core/product/identifier/CBO9781107415324A009/type/book_part
- Setya, D. (2024). *Surat Al-Mujadalah Ayat 11: Derajat Tinggi untuk Orang yang Berilmu*.
- Simatupang, D. C. M., & Simarmata, N. I. P. (2022). Pengaruh Resiliensi terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 6(1), 56–66. <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psikologi/index>
- Sinaga, D. (2014). *Statistik Dasar*. Uki Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sunaras, S., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan Resiliensi Akademik

- dan Mekanisme Koping dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(2), 87–95. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i2.402>
- Tze, V., Parker, P., & Sukovieff, A. (2022). *Control-value theory of achievement emotions and its relevance to school psychology*. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(1), 23-39.
- Ulfah, F., Nurhayati, D., & Shobakh, N. (2024). Pengaruh Resiliensi dan Strategi Coping terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi di UNIWARA. *Cendekia Pendidikan*, 6(7), 1–10.
- Utami, T. C. & Helmi. A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65. [10.22146/buletinpsikologi.18419](https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419)
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale*. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Wahyuli, R., & Ifdil, I. (2020). Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 188–194. <https://doi.org/10.24036/4.34380>
- Wasito, A. Y. U. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Brpkm*, 1(1), 112–119.
- Widagdo, J. (2022). *Ancaman Student Burnout pada Sekolah Full Day*.
- Widodo, S. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Science Techno Direct.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>.
- Zikri, T. R., & Tumin, T. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Hasil Belajar PAI Peserta Didik di SMP Muhammadiyah 1 Minggir. *CENDEKIA: Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah*, 1(5), 221–230. <https://doi.org/10.62335/ddzx2v40>
- Zuhri, S., Rahmawati, S., Samadi, D., & Ulfa, S. (2023). Pengaruh Stres Kerja, Resilience Dan Faktor Demografi Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat Igd Selama Masa Post Covid 19. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 303–315. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/12339>