



# HUBUNGAN EFIKASI DIRI, STRATEGI KOPING DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN KEJENUHAN AKADEMIK MAHASISWA PADA PEMBELAJARAN DARING

**<sup>1</sup>Desviana Herlien Ramadhanti, <sup>2</sup>Wiwien Dinar Pratisti**

Program Penelitian Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

email: <sup>1</sup>dhramadhantii@gmail.com, <sup>2</sup>wdp206@ums.ac.id

## ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada permasalahan yang kompleks yang dihadapi mahasiswa dalam menjalani pembelajaran online selama pandemi COVID-19, yaitu kejenuhan akademik. Berdasarkan tinjauan literatur, terduga bahwa efikasi diri, strategi koping, dan motivasi berprestasi mempunyai pengaruh terhadap tingkat kejenuhan akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki berbagai korelasi sebagai berikut: 1) korelasi antara tingkat keyakinan diri, strategi penanganan masalah, dan motivasi untuk meraih prestasi dengan tingkat kejenuhan akademik pada mahasiswa, 2) korelasi antara tingkat keyakinan diri dengan tingkat kejenuhan akademik mahasiswa, 3) korelasi antara strategi penanganan masalah dengan tingkat kejenuhan akademik mahasiswa, 4) korelasi antara motivasi untuk meraih prestasi dengan tingkat kejenuhan akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel yang diambil secara acak sederhana dari populasi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan perangkat lunak Statistical Package for Social Science (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keyakinan diri, strategi penanganan masalah, dan motivasi untuk meraih prestasi dengan tingkat kejenuhan akademik mahasiswa, 2) terdapat hubungan negatif yang signifikan

antara tingkat keyakinan diri dan tingkat kejenuhan akademik mahasiswa, 3) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara strategi penanganan masalah dan tingkat kejenuhan akademik mahasiswa, 4) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi untuk meraih prestasi dan tingkat kejenuhan akademik mahasiswa. Hasil sumbangan efektif penelitian menunjukkan bahwa: 1) efikasi diri memiliki sumbangan 6,6 % terhadap kejenuhan akademik, 2) strategi koping memiliki sumbangan 3,37% terhadap kejenuhan akademik, 3) motivasi berprestasi memiliki sumbangan 16,5% terhadap kejenuhan akademik. Sumbangan efektif dari ketiga variabel penelitian sebesar 26,5%, sehingga 73,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain seperti *self-esteem*, *trait-anxiety*, karakteristik kepribadian, dan lain-lain.

**Kata Kunci:** efikasi diri, strategi koping, motivasi berprestasi, kejenuhan akademik.

## 1. Pendahuluan

Wabah coronavirus (COVID-19) adalah situasi kesehatan global yang tengah terjadi, sehingga beberapa negara telah mengambil keputusan untuk membatasi kegiatan di berbagai jenjang pendidikan seperti sekolah dan universitas (Purwanto, et al., 2020). Seorang Profesor Epidemiologi dari Universitas Yale mengungkapkan bahwa akibat pandemi ini, tindakan masyarakat untuk menjaga jarak sosial telah menghasilkan dampak negatif terhadap kesejahteraan mental (Ariyanti, 2020). Dampak yang timbul bukan hanya dirasakan dalam lingkup masyarakat umum dan ekonomi, tetapi juga berdampak luas pada sejumlah sektor akibat munculnya pandemi ini. Salah satu sektor yang merasakan konsekuensinya adalah sektor pendidikan di Indonesia. Saat ini, pemerintah telah mengeluarkan regulasi yang mengatur bahwa pembelajaran harus dilakukan dari rumah, di mana mahasiswa belajar secara online dan tidak perlu pergi ke kampus (Christiana, 2020).

Melalui pembatasan interaksi yang diberlakukan, Kementerian Pendidikan di Indonesia juga menerapkan kebijakan untuk menghentikan sementara kegiatan sekolah dan menggantinya dengan mengadopsi sistem pembelajaran online melalui jaringan (Siahaan, 2020). Menurut Komisioner KPAI bidang pendidikan, Retno Listyarti, sistem pembelajaran di rumah yang melibatkan penumpukan tugas-tugas memiliki potensi

untuk menyebabkan tingkat stres yang tinggi pada peserta didik (CNN Indonesia, 2020). Penjelasan tambahan dari Lin dan Huang (2014) mengindikasikan bahwa tingkat stres dalam kehidupan seseorang dapat terkait dengan tingkat kejenuhan akademik, dan telah terbukti memiliki dampak negatif pada proses pembelajaran.

Kejenuhan atau burnout merupakan pengalaman yang jauh lebih intensif daripada kesedihan atau merasa memiliki hari yang kurang baik. Ini adalah kondisi yang berkaitan dengan pekerjaan yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dan dapat mengakibatkan situasi yang sangat serius dalam kehidupan seseorang (Maslach & Leiter, 2005). Kelelahan dalam pembelajaran, yang juga sering disebut sebagai Burnout, adalah situasi emosional di mana seseorang merasa sangat bosan dan kelelahan secara mental dan fisik karena tuntutan pekerjaan yang terus meningkat. Jenuh dalam hal ini adalah merasa tidak mampu memuat lagi, serta merasa jemu dan bosan (Slivar, 2001). Kejenuhan akademik, yang sering disebut sebagai kejenuhan sekolah atau kejenuhan siswa, merujuk pada kondisi ketika seorang pelajar, baik siswa maupun mahasiswa, mengalami kelelahan akibat tekanan akademik. Ini dapat mengakibatkan munculnya sikap sinis, pesimisme, penurunan minat dalam pelajaran dan tugas, serta perasaan ketidakmampuan dalam peran sebagai pelajar (Schaufeli, 2002). Kejenuhan belajar juga dapat muncul karena rutinitas harian yang monoton dalam aktivitas

pembelajaran peserta didik. Dampak dari kejenuhan belajar ini dapat sangat signifikan terhadap kemajuan pendidikan mereka (Vitasari, 2016).

Kejenuhan belajar juga membawa dampak yang cukup merugikan bagi siswa. Muna (2013) menyebutkan beberapa dampak kejenuhan belajar yaitu: (1) Lesu, letih, kehilangan gairah belajar dan cepat menyerah, (2) Semangat belajar rendah, (3) Energi terkuras sia-sia, (4) Frustrasi dan putus asa, (5) Tidak nyaman saat mengikuti kegiatan belajar, (6) Perilaku membolos, (7) Mudah marah,

(8) Tidak mengerjakan tugas, (9) Muncul pikiran negatif terhadap guru, (10) Hilang minat terhadap pelajaran yang disukai, (11) Stress, (12) Penuh tekanan, dan (13) Hilang kepercayaan.

Kemudian hasil survey yang dilakukan peneliti pada tanggal 12-13 Juli 2021 dengan jumlah responden sebanyak 23 mahasiswa (1 program diploma, 12 program sarjana dan 10 program pascasarjana). Berikut data presentase dari berbagai bentuk permasalahan yang dialami selama menjalani perkuliahan daring:

**Tabel 1. Presentasi Bentuk Permasalahan Akademik Selama Perkuliahan Daring**

Kesulitan/permasalahan ditinjau dari aspek psikis			
Bentuk Permasalahan	Presentase	Bentuk Permasalahan	Presentase
Jenuh/Bosan	78,3%	Cemas	30,4%
Sulit konsentrasi	73,9%	Kurang istirahat	30,4%
Prokrastinasi	47,8%	Merasa tidak siap	26,1%
Bingung	39,1%	Sulit beradaptasi	17,4%
Kurang motivasi	43,5%	Sulit komunikasi	4,3%
Kesepian	39,1%		

Berdasarkan informasi yang tertera dalam tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa jenis masalahnya adalah yang paling banyak yaitu sebesar 78,3% dari 23 responden menyatakan mengalami jenuh/bosan dengan perkuliahan daring yang dilakukan selama pandemi covid-19. Selain itu data di atas juga menyatakan bahwa terdapat permasalahan sulit konsentrasi sebesar 73,9% dari total 23 responden yang juga merupakan dampak dari terjadinya kejenuhan akademik.

Penelitian yang berjudul “Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19” yang dilakukan di lingkungan Sekolah Menengah Atas/Kejuruan di Solo Raya menyajikan bahwa 57% dari siswa SMA/K mengalami tingkat kejenuhan akademik yang moderat. Di samping itu, Sebanyak 10% dari semua sampel mengalami tingkat akademik yang tinggi dalam kelelahan akademik, sementara 1% mengalami tingkat yang sangat tinggi. Namun, ada juga siswa

yang mengalami tingkat kejenuhan akademik yang rendah, yaitu sekitar 32% dari seluruh sampel. Dengan demikian, Dari informasi tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa kebanyakan pelajar mengalami kelelahan akademik. (Asrowi, Susilo, & Hartanto, 2020).

Maramis dan Tawaang (2021) menyatakan bahwa berdasarkan penelitiannya yang berjudul “Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Burnout Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klatat Di Era Pandemi Covid 19”, dari 79 partisipan yang disurvei, ditemukan bahwa 34 partisipan (sekitar 43%) memiliki tingkat burnout yang rendah, 41 partisipan (sekitar 51,9%) mengalami tingkat burnout yang sedang, sementara 4 partisipan (sekitar 5,1%) menghadapi tingkat burnout yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa Program Profesi Ners di Universitas Klatat biasanya mengalami tingkat kelelahan yang moderat. Hasil temuan penelitian tentang kejenuhan akademik

menunjukkan bahwa siswa mengalami kejenuhan akademik dilihat dari berbagai jenjang pendidikan, bahkan pada profesi ners kejenuhan akademik dialami oleh lebih dari 50 % dari total responden. Hal ini berarti bahwa permasalahan tentang kejenuhan akademik menjadi suatu hal yang urgen untuk segera ditangani.

Menurut penelitian Ali Muhson (2011), ketidakefektifan dalam sistem perkuliahan disebabkan oleh jumlah tugas yang perlu dikerjakan oleh mahasiswa, baik dalam bentuk individual maupun berkelompok, yang dapat menghasilkan kejenuhan kepada mereka. Kejenuhan akademik ini mencakup berbagai bentuk stres, beban, atau faktor psikologis lainnya yang timbul selama proses pembelajaran mahasiswa. Hal ini bisa mengakibatkan kelelahan emosional, kemungkinan untuk merasa terasing (depersonalisasi), dan rendahnya rasa pencapaian pribadi (Yang, 2004).

Akibat dari kejenuhan atau kehilangan energi, baik secara fisik maupun mental, yang disebabkan oleh situasi pembelajaran atau pekerjaan yang tidak memenuhi harapan dan kebutuhan dapat mengakibatkan ketakutan dalam hal produktivitas. Oleh karena itu, individu dapat dengan mudah merasakan emosi yang kuat saat mencoba menyelesaikan tugas (Trisnu, 2017). Keadaan ini jelas tidak sesuai dengan tujuan Undang-Undang Pendidikan Tinggi nomor 12 tahun 2012, yang bertujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan potensi mahasiswa sehingga mereka menjadi individu yang memiliki keimanan, takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, dan bermanfaat bagi diri mereka sendiri, masyarakat, dan negara.

Kejenuhan juga diduga dapat menyebabkan berbagai dampak yang tidak baik bagi pelajar atau siswa. Beberapa penelitian terdahulu membuktikan kejenuhan memiliki keterkaitan dengan bermacam-macam permasalahan akademik dan munculnya perilaku negatif dalam proses belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Duru, Duru, & Balkis (2014) dan Uludag & Yarat (2013)

mengindikasikan bahwa prestasi akademik cenderung menurun ketika tingkat kejenuhan meningkat pada pelajar. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kejenuhan seseorang dalam belajar, semakin rendah pencapaian akademiknya. Bask & Salmela-Aro (2013) juga mengemukakan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat kejenuhan dengan kemungkinan siswa meninggalkan sekolah menengah. Semakin tinggi tingkat kejenuhan siswa, semakin besar kemungkinan mereka akan keluar dari sekolah.

Penelitian mengenai kejenuhan akademik sudah banyak dilakukan oleh beberapa peneliti, namun dengan setting pembelajaran luar jaringan atau tatap muka secara langsung, seperti kejenuhan akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menggarap tugas akhir (Wasito & Yoenanto, 2021; Sigit, 2019) dan faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar pada siswa (Rofiah, 2019). Selanjutnya, adapula penelitian mengenai kejenuhan akademik yang dilaksanakan dalam setting pendidikan dalam jaringan (daring) yaitu hubungan pembelajaran daring dengan kejenuhan pada mahasiswa (Maramis & Tawaang, 2021), kejenuhan akademik selama pandemi covid 19 (Christiana, 2020; Yusriyah, 2020; Ningsih, 2020; Asrowi, Susilo, & Hartanto, 2020) dan juga rasa bosan yang dialami oleh mahasiswa saat mengikuti kuliah online (Herdiana, Rudiana, & Supriatna, Kejenuhan Mahasiswa dalam Mengikuti Perkuliahan Daring dan Strategi Penanggulangannya, 2021). Adapun beberapa variabel penelitian yang berhubungan dengan kejenuhan akademik yaitu efikasi diri (Wasito & Yoenanto, 2021; Khansa & Djamhoer, 2020; Mauliana, 2021), strategi koping (Agustiningsih, 2019; Devi, Nursalam, & Hidayati, 2013; Apriliana, 2021), dan juga motivasi berprestasi (Helfajrin & Ardi, 2020; Fitrotin, 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas, bisa disimpulkan bahwa kejenuhan akademik bisa menjadi suatu permasalahan terutama bagi para mahasiswa dalam melaksanakan proses perkuliahan sehingga membutuhkan solusi tepat untuk menyelesaikan permasalahan

tersebut. Sehingga, peneliti melakukan penelitian mengenai “Hubungan Efikasi Diri, Strategi Koping, dan Motivasi Berprestasi dengan Kejenuhan Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta pada pembelajaran daring”.

## 2. Metode

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan non-eksperimental yang berfokus pada korelasi. Dalam penelitian ini, terdapat empat variabel penelitian yang terdiri dari tiga variabel independen, yakni tingkat kepercayaan diri, strategi mengatasi masalah, dan dorongan untuk mencapai prestasi, dan satu variabel dependen, yakni tingkat kebosanan dalam konteks akademik.

Penelitian ini dilakukan di Surakarta dan melibatkan populasi sebanyak 35.604 mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam mengumpulkan data, digunakan metode Simple Random Sampling, yang artinya anggota sampel diambil secara acak dari populasi tanpa memperhatikan strata yang mungkin ada dalam populasi tersebut. Metode ini dipilih karena diasumsikan bahwa populasi mahasiswa memiliki karakteristik yang seragam (Sugiyono, 2017).

Data dikumpulkan dengan memberikan kuisioner tertutup yang sudah berisi jawaban kepada responden. Dalam penelitian ini, terdapat sejumlah pernyataan tertulis dalam kuisioner yang bertujuan untuk mendapatkan informasi dari peserta penelitian tentang diri mereka sendiri atau pengetahuan yang mereka punya. Skala pengukuran yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala Likert. Pemakaian skala Likert dimaksudkan untuk menilai pandangan, opini, dan persepsi individu atau kelompok terkait dengan fenomena sosial (Sugiyono, 2017). Dalam skala likert terdapat lima tingkat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

Creswell (2015) menyatakan bahwa analisis data pada penelitian yang menggunakan teknik regresi berganda dilakukan dengan tujuan memeriksa kombinasi hubungan dari banyak variabel independen dengan suatu variabel dependen. Analisis data ini dipermudah menggunakan perangkat lunak SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versi 25 untuk platform Windows. Proses utama yang dijalankan melibatkan pengujian asumsi klasik, yang mencakup pengujian multikolonieritas, pengujian autokorelasi, pengujian heterokedastisitas, dan pengujian normalitas.

Pengujian multikolonieritas bertujuan untuk menilai apakah ada korelasi yang terdeteksi dalam model regresi. Sebuah model regresi yang optimal adalah model di mana tidak terdapat korelasi antara variabel independen (Ghozali, 2013). Hasil dari uji multikolonieritas pada penelitian ini dapat dilihat dari tampilan output SPSS dengan melihat nilai VIF (Variant Inflation Factory) dan Tolerance sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Multikolonieritas**

Variabel	Tolerance	VIF
Efikasi Diri	0,635	1,574
Strategi Koping	0,728	1,373
Motivasi Berprestasi	0,514	1,945

Berdasarkan tabel di atas, Kesimpulannya adalah bahwa semua nilai Tolerance harus setidaknya sebesar 0,10, dan tidak ada nilai VIF yang boleh lebih dari 10, sehingga ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel independen, dan masalah multikolonieritas tidak ada.

Pengujian autokorelasi digunakan untuk memastikan apakah terdapat keterkaitan yang penting antara gangguan pada periode waktu  $t$  dengan periode sebelumnya dalam

kerangka kerja model regresi linear. Jika ada bukti adanya hubungan ini, maka kita dapat menyimpulkan bahwa ada indikasi adanya autokorelasi yang perlu diperhatikan (Ghozali, 2013). Hasil uji autokorelasi dapat dilihat dari tampilan output SPSS berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Autokorelasi

Jumlah Responden (n)	Jumlah Variabel Bebas (k)	dL	dU	Durbin-Watson
202	3	1,748	1,788	2,128

Dari data dalam tabel tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara residual karena nilai Durbin-Watson yang dihitung lebih besar daripada dU.

Pengujian heterokedastisitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah ada variasi yang tidak konsisten dalam varian residu antara berbagai pengamat dalam model regresi. Jika varian residu tetap konstan antar pengamat, ini disebut homoskedastisitas, sementara itu jika varian berbeda-beda, maka ini disebut sebagai heterokedastisitas. Model regresi yang baik adalah homokedastisitas (Ghozali, 2013). Berdasarkan data yang ditampilkan dalam Scatterplot dari hasil SPSS, Dalam gambaran tersebut, terdapat penyebaran titik-titik yang acak di sekitar nilai 0 pada sumbu Y, baik di atas maupun di bawahnya. Oleh karena itu, kita bisa menyimpulkan bahwa tidak ada indikasi keberagaman varians yang terkait dengan model regresi yang sedang digunakan (grafik terlampir).

Pengujian normalitas adalah metode yang digunakan untuk menilai apakah distribusi variabel residu dalam sebuah model regresi sesuai dengan distribusi normal atau tidak (Ghozali, 2013). Hasil dari output SPSS menunjukkan bahwa pada grafik histogram, distribusi residual tampak normal dan simetris, tanpa adanya kemiringan ke kanan atau ke kiri. Selain itu, dalam plot probabilitas normal yang normal, titik-titik tersebar secara merata di sekitar garis diagonal, mengindikasikan bahwa distribusi sisa secara substansial mendekati distribusi normal (grafik terlampir).

Langkah berikutnya dalam analisis data penelitian ini adalah menganalisis hasil regresi atau uji hipotesis yang terdiri dari uji pengaruh simultan (uji f) dan uji parsial (uji t).

Pengujian efek simultan atau uji F digunakan untuk menilai apakah variabel independen dalam penelitian ini secara bersama-sama memengaruhi variabel dependen (Ghozali, 2013). Dalam output SPSS yang tersedia, terlihat bahwa nilai F adalah 23,759 dan memiliki tingkat signifikansi sebesar 0,000. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel efikasi diri, strategi koping, dan motivasi berprestasi memiliki dampak bersama-sama pada variabel kejenuhan akademik.

Penggunaan uji parsial (uji t) bertujuan untuk memisahkan dan menentukan dampak individu dari setiap variabel independen terhadap variabel dependen. (Ghozali, 2013). Hasil uji t bisa diketahui dari output SPSS dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji t

Variabel	t	Signifikan (p)	Koefisien Korelasi (r)
Efikasi Diri	2,509	0,013	0,343
Strategi Koping	-5,371	0,000	-0,088
Motivasi Berprestasi	5,302	0,000	0,367

Berdasarkan data dalam tabel uji t yang telah diberikan, dapat dinyatakan bahwa ketiga variabel independen memiliki tingkat signifikansi yang cukup tinggi. Hal ini dapat dilihat dari nilai p yang menunjukkan bahwa variabel strategi koping dan motivasi berprestasi memiliki tingkat signifikansi kurang dari 0,01, sementara variabel efikasi diri memiliki tingkat signifikansi kurang dari 0,05. Selain itu nilai r dari ketiga variabel di atas bernilai negatif. Ini mengindikasikan bahwa tingkat keyakinan pada kemampuan sendiri dan dorongan untuk mencapai prestasi memiliki dampak positif yang signifikan pada tingkat kejenuhan akademik mahasiswa. Sementara itu, penggunaan strategi koping

memiliki pengaruh yang signifikan namun bersifat negatif pada tingkat kejenuhan akademik mahasiswa.

Sumbangan efektif (SE) merupakan suatu ukuran yang mengestimasi sejauh mana variabel independen berperan dalam memengaruhi variabel dependen dalam analisis regresi. Perhitungan SE melibatkan data hasil analisis korelasi dan regresi sebagai komponen penting. Hasil penelitian ini, yang dapat ditemukan dalam output SPSS, menunjukkan hal berikut:

**Tabel 5. Hasil Analisis Korelasi dan Regresi**

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	R
Efikasi Diri (X1)	0,192	0,343	0,514
Strategi Koping (X2)	-0,383	-0,088	
Motivasi Berprestasi (X3)	0,451	0,367	

Kontribusi efektif dari peran efikas diri terhadap kejenuhan akademik adalah sekitar 6,6%, sementara sumbangan efektif dari variabel strategi koping terhadap kejenuhan akademik adalah sekitar 3,37%. Di sisi lain, variabel motivasi berprestasi memberikan kontribusi efektif sekitar 16,5% terhadap kejenuhan akademik. Oleh karena itu bisa disimpulkan bahwa sumbangan efektif dari ketiga variabel penelitian sebesar 26,5%, sehingga 73,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain seperti self-esteem, trait-anxiety, karakteristik kepribadian, kelompok teman sebaya, tekanan pembelajaran dan lain-lain.

Variabel penelitian telah dikelompokkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu yang rendah, menengah, dan tinggi. Pengelompokan ini didasarkan pada nilai rata-rata empiris, deviasi standar empiris, dan rata-rata hipotetis dari subjek penelitian. Dengan menggunakan pengelompokan ini, data statistik yang relevan telah dihasilkan, yang akan mendukung perhitungan rumus statistik hipotetis. Data

statistic dapat dilihat dari pemaparan tabel berikut :

**Tabel 6. Deskriptif Statistik**

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean hipotetik	SD Hipotetik
Kejenuhan Akademik	38,40	8,486	39	8,6
Efikasi Diri	39,73	5,933	33	7,3
Strategi Koping	87,48	10,881	69	15,3
Motivasi Berprestasi	65,64	9,442	54	12

Peneliti mengklasifikasikan setiap variabel ke dalam tiga tingkat, yakni tingkat rendah, tingkat sedang, dan tingkat tinggi. Berikut ini adalah penjelasannya:

**Tabel 7. Kategorisasi**

Variabel	Mean Empirik	Norma Hipotetik	Kategori
Kejenuhan Akademik	38,40	$30,4 \leq X \leq 47,6$	Sedang
Efikasi Diri	39,73	$25,7 \leq X \leq 40,3$	Sedang
Strategi Koping	87,48	$53,7 \leq X \leq 84,3$	Tinggi
Motivasi Berprestasi	65,64	$42 \leq X \leq 66$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas bisa diketahui bahwa tingkat kejenuhan akademik serta efikasi diri responden secara umum dikategorikan sedang, sedangkan strategi koping dan motivasi berprestasi responden secara umum dikategorikan tinggi. Hal ini diperoleh dari mean empirik yang terdapat pada variabel kejenuhan akademik ( $\mu = 38,40$ ), efikasi diri ( $\mu = 39,73$ ), strategi koping ( $\mu = 87,48$ ) dan motivasi berprestasi ( $\mu = 65,64$ ) yang ada pada rentang rerata statistik hipotetik dari setiap variabel.

Peneliti melakukan perhitungan terhadap respons yang muncul pada setiap variabel dengan menggunakan perangkat lunak SPSS, yang kemudian menghasilkan hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 8. Frekuensi

Variabel	Frekuensi			Kategori
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Kejenuhan Akademik	35 (17,3%)	133 (65,8%)	34 (16,8%)	Sedang
Efikasi Diri	3 (1,5%)	108 (53,5%)	91 (45%)	Sedang
Strategi Koping	-	70 (34,7%)	132 (65,3%)	Tinggi
Motivasi Berprestasi	-	105 (52%)	97 (48%)	Sedang

Dengan merujuk kepada data tabel frekuensi yang telah disajikan, kita dapat menyimpulkan secara teoritis bahwa pada variabel kejenuhan akademik terdapat 35 orang (17,3%) cenderung mengalami kejenuhan akademik yang rendah, 133 orang (65,8%) cenderung mengalami kejenuhan akademik yang sedang dan 34 orang (16,8%) cenderung mengalami kejenuhan akademik yang tinggi. Pada variabel efikasi diri terdapat 3 orang (1,5%) cenderung mengalami efikasi diri yang rendah, 108 orang (53,5%) cenderung mengalami efikasi diri yang sedang dan 91 orang (45%) cenderung mengalami efikasi diri yang tinggi. Pada variabel strategi koping terdapat 70 orang (34,7%) cenderung mengalami strategi koping yang sedang dan 132 orang (65,3%) cenderung mengalami strategi koping yang tinggi. Selanjutnya pada variabel motivasi berprestasi terdapat 105 orang (52%) cenderung mengalami motivasi berprestasi yang sedang dan 97 orang (48%) cenderung mengalami motivasi berprestasi yang tinggi.

### 3.2 Pembahasan

Analisis regresi (hipotesis utama) digunakan untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel independen, seperti tingkat kepercayaan diri (X1), strategi penanganan stres (X2), dan dorongan untuk prestasi (X3), dengan variabel dependen, yakni tingkat kebosanan dalam lingkungan akademik (Y).

Diperoleh nilai R sebesar 0,514 dan F sebesar 23,759 dengan probabilitas 0,000 ( $p < 0,01$ ), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas, yaitu efikasi diri, strategi koping, dan motivasi berprestasi,

dengan variabel tergantung, yaitu kejenuhan akademik. Hasil analisis R square ( $R^2$ ) = 0,265 mengindikasikan bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung secara bersama-sama mencapai 26,5%, sehingga terdapat sekitar 73,5% faktor lain yang juga memengaruhi tingkat kejenuhan akademik, seperti self-esteem, tingkat kecemasan (trait-anxiety), karakteristik kepribadian, pergaulan sebaya, tekanan dalam proses pembelajaran, dan berbagai faktor lainnya.

Pernyataan tersebut mengonfirmasi hipotesis utama dalam penelitian ini, yaitu bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, cara mengatasi masalah, dan dorongan untuk mencapai prestasi dengan tingkat kebosanan yang dialami oleh mahasiswa saat mengikuti pembelajaran online selama masa pandemi COVID-19. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa beberapa faktor, termasuk kepercayaan diri, berperan dalam menentukan tingkat kebosanan akademik (Wasito & Yoenanto, 2021; Khansa & Djamhoer, 2020; Mauliana, 2021), strategi koping (Agustiningsih, 2019; Devi, Nursalam, & Hidayati, 2013; Apriliana, 2021), dan juga motivasi berprestasi (Helfajrin & Ardi, 2020; Fitrotin, 2017).

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat kebosanan dalam lingkungan akademik selain variabel yang telah diteliti melibatkan unsur-unsur internal yang bersumber dari individu tersebut, seperti kurangnya kebiasaan belajar melalui pembelajaran online, serta faktor-faktor eksternal, seperti monotoninya dalam penyampaian materi oleh dosen dan kurangnya kesempatan untuk berdiskusi langsung dengan teman sebaya mengenai materi perkuliahan, media pembelajaran yang kurang mendukung, kurangnya waktu istirahat disebabkan oleh terlalu banyak tugas dan hafalan, serta tekanan pembelajaran dari para guru (Herdiana, 2021; Damayanti, Suradika, & Asmas, 2020; Agustina, Bahri, & Bakar, 2019). Selain itu kejenuhan akademik juga dapat dipengaruhi oleh emosi belajar, menurunnya keyakinan akademik (Kurnia,

2021), kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi/semangat belajar (Pawicara & Conilie, 2020; Kurnia, 2021).

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Herdiana, Rudiana, & Supriatna (2021), Kejenuhan akademik dalam mengikuti perkuliahan secara daring disebabkan oleh sejumlah faktor, baik dari dalam maupun luar. Dari segi faktor internal, salah satunya adalah kebiasaan mahasiswa yang sudah terbiasa dengan pembelajaran tatap muka, sehingga mereka memerlukan waktu untuk beradaptasi. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam menjaga motivasi belajar dan kedisiplinan mereka. Selain itu, kepemilikan perangkat elektronik dan konektivitas internet yang tidak stabil juga menjadi hambatan dalam proses perkuliahan. Sementara itu, faktor eksternal juga berperan penting. Kesulitan dalam mencari referensi dan materi pendukung, serta penyampaian materi yang monoton oleh para dosen, dapat mengurangi minat dan semangat belajar mahasiswa. Beban tugas yang berat, dukungan keluarga yang kurang, lingkungan rumah yang bising, dan pengerjaan tugas kelompok yang biasanya dilakukan secara langsung, semuanya juga berkontribusi pada kejenuhan akademik dalam perkuliahan daring.

Menurut hasil analisis dari penelitian yang dilakukan oleh Siappa & Priambodo (2021), dapat disarikan bahwa secara keseluruhan, siswa kelas XI di SMAN 2 Magetan mengalami tingkat kejenuhan yang moderat saat menghadapi pembelajaran PJKO secara online selama masa pandemi COVID-19. Faktor yang paling signifikan dalam mempengaruhi tingkat kejenuhan siswa adalah perasaan tidak kompeten di sekolah, sementara faktor yang mendapat tanggapan positif yang lebih baik terhadap tingkat kejenuhan siswa adalah sikap sinis terhadap signifikansi sekolah.

Beberapa hal lainnya bisa menjadi penyebab munculnya perasaan kejenuhan, seperti pengajaran yang monoton dan metode yang repetitif, lingkungan belajar yang stagnan dalam jangka waktu yang lama, kondisi

pembelajaran yang tidak berubah, serta tekanan mental atau psikologis yang dialami siswa saat proses belajar berlangsung (Pratiwi & Fitriyana, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa kejenuhan akademik mahasiswa dipengaruhi dari adanya beberapa faktor, baik dari faktor internal maupun dari eksternal. Salah satu faktor internal yang memengaruhi adalah kurangnya waktu untuk beristirahat, tidak terbiasa dengan proses pembelajaran daring, berkurangnya motivasi belajar, menurunnya keyakinan akademik, kelelahan secara fisik, emosi dan kognitif/tekanan mental yang dialami para mahasiswa. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi adalah monotonnya cara pengajaran yang dilakukan dosen, media pembelajaran yang kurang mendukung, terlalu banyak tugas dan hafalan, serta tekanan pembelajaran dari para dosen, serta tidak memiliki teman untuk berdiskusi mengenai materi perkuliahan.

Hipotesis minor digunakan dengan maksud untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel bebas dan variabel tergantung secara terpisah. Dalam hasil analisis hubungan antara efikasi diri (X1) dan tingkat kepuasan akademik (Y), didapati bahwa nilai  $t$  dalam analisis regresi adalah 2,509, dengan probabilitas sebesar 0,013 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien korelasi adalah  $r_{x1y} = 0,343$ . Temuan ini mengindikasikan adanya korelasi positif dan signifikan antara keyakinan pada kemampuan diri (X1) dan tingkat kepuasan dalam pencapaian akademik (Y). Oleh karena itu, dalam lingkup penelitian ini, hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima, sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) tidak terbukti benar.

Menurut hipotesis minor dalam penelitian ini, ada hubungan signifikan yang bersifat negatif antara tingkat kepercayaan diri dan tingkat kejenuhan akademik mahasiswa selama pembelajaran online selama pandemi COVID-19. Artinya, jika tingkat kepercayaan diri seseorang lebih tinggi, maka tingkat kejenuhan akademik yang mereka alami cenderung lebih rendah. Sebaliknya, jika

tingkat kepercayaan diri lebih rendah, maka kemungkinan tingkat kejenuhan akademiknya lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wasito & Yoenanto (2021), yang juga mengidentifikasi hubungan negatif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan tingkat kejenuhan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seseorang, semakin rendah tingkat kejenuhan akademik yang mereka alami, dan sebaliknya. Efikasi diri menuntut individu untuk memiliki keyakinan akan kemampuan dan keberhasilan dirinya yang meliputi aspek kognitif, sosial dan emosi, dimana hal tersebut berkaitan dengan terjadinya perubahan perilaku dalam proses pencapaian tujuan.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Mauliana (2021) menunjukkan bahwa efek dari tingkat kepercayaan diri pada individu berpengaruh sebesar 26,3% terhadap tingkat kejenuhan akademik pada situasi pembelajaran tatap muka selama pandemi Covid-19. Ini sejalan dengan temuan penelitian ini dan memvalidasi bahwa tingkat kejenuhan akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri yang mereka miliki. Menurut Naderi dkk (2018) Semakin kuat keyakinan dalam kemampuan diri, semakin rendah tingkat kejenuhan akademik yang dirasakan. Orang dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi merasa nyaman saat menghadapi tugas-tugas atau aktivitas yang menantang, memiliki motivasi yang tinggi, ketekunan yang kuat, dan stabilitas emosional yang tinggi, sehingga mereka tidak mudah stres atau bosan dalam konteks akademik. Hal ini memungkinkan mereka untuk menunjukkan dedikasi yang tinggi, motivasi yang kuat untuk belajar, berkembang, dan mencapai prestasi yang tinggi.

Berdasarkan hasil deskripsi tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh para responden Sebagian besar termasuk di kriteria sedang dengan mean empirik sebesar 39,73 dan presentase sebesar 1,5% dengan kategori rendah, 53,5% dengan kategori sedang dan

45% dengan kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar dari mahasiswa memiliki efikasi diri yang cukup dalam melaksanakan pembelajaran secara daring. Menurut Permatasari, Sutanto, & Ismail (2021) Meskipun mahasiswa menghadapi tantangan saat mengikuti pembelajaran selama pandemi, mereka masih mampu mencari solusi untuk mengatasi kendala tersebut. Mereka berusaha menjaga fokus pada pembelajaran, meningkatkan kemampuan mengatur jadwal pribadi, dan meminta dukungan dari keluarga, dosen, dan teman-teman. Ini semua didorong oleh keyakinan dalam kemampuan mereka untuk belajar selama pandemi COVID-19.

Dari hasil analisis regresi, ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan dan negatif antara variabel strategi koping (X2) dan tingkat kejenuhan akademik (Y). Nilai t untuk variabel X2 adalah -5,371 dengan probabilitas sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ), sementara koefisien korelasinya ( $r_{x2y}$ ) adalah -0,088. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel strategi koping (X2) secara signifikan mempengaruhi tingkat kejenuhan akademik (Y). Hasil ini mengakibatkan penolakan terhadap hipotesis nol ( $H_0$ ) dan penerimaan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini.

Menurut hipotesis minor dalam penelitian ini, ada korelasi yang kuat dan negatif antara strategi penangan stres dan tingkat kejenuhan akademik mahasiswa selama pembelajaran online selama pandemi COVID-19. Artinya, ketika individu memiliki kemampuan yang tinggi dalam strategi penangan stres, tingkat kejenuhan akademiknya cenderung rendah, dan sebaliknya, jika seseorang memiliki kemampuan rendah dalam strategi penangan stres, tingkat kejenuhan akademiknya cenderung tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rizkinannisa (2017), yang juga menunjukkan bahwa strategi penangan stres berpengaruh signifikan terhadap tingkat kejenuhan. Mayoritas responden mengalami tingkat kejenuhan yang sedang, dan ketika mereka merasa jenuh, mereka cenderung

menggunakan strategi penanganan stres tipe fokus pada permasalahan, yaitu dengan mengatasi dan mengubah masalah yang dihadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Regina, Istiqomah, & Zwagery (2019) menyatakan bahwa adanya hubungan negatif pada variabel strategi koping dengan kejenuhan belajar mahasiswa yang artinya mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan strategi koping mahasiswa dapat mengakibatkan kejenuhan belajar yang tinggi, begitu pula jika mahasiswa memiliki kemampuan strategi koping yang baik maka kejenuhan belajar yang dialaminya akan semakin rendah.

Berdasarkan penjelasan tentang kemampuan strategi koping mayoritas mahasiswa yang diamati dalam penelitian ini, kesimpulannya adalah bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat kemampuan strategi koping yang tinggi. Ini bisa dilihat dari hasil mean empiri sebesar 87,48 dan pembagian persentasenya, yaitu 65,3% mahasiswa memiliki strategi koping tinggi, sementara 34,7% mahasiswa memiliki strategi koping sedang. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa mempunyai kemampuan yang sangat baik dalam menghadapi tantangan perkuliahan daring selama pandemi COVID-19. Sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Mu'tadin (2002), kemampuan strategi koping ini membantu mahasiswa dalam mengatasi situasi yang menekan akibat masalah yang mereka hadapi. Dengan mengubah pola pikir dan tindakan, mereka dapat menciptakan perasaan aman dan menghindari stres serta kejenuhan dalam proses perkuliahan.

Selanjutnya, Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara motivasi berprestasi ( $X_3$ ) dan tingkat kejenuhan akademik ( $Y$ ). Ini terbukti dengan t-score sebesar 5,302 yang memiliki probabilitas 0,000 ( $p < 0,01$ ), dan juga dengan koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,367. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima sementara hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak.

Menurut hipotesis minor dalam penelitian ini, ada korelasi yang kuat dan negatif antara motivasi prestasi dan tingkat kejenuhan akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Dengan kata lain, semakin tinggi motivasi prestasi mahasiswa, semakin rendah tingkat kejenuhan akademik yang mereka alami, dan sebaliknya, jika motivasi prestasi mahasiswa rendah, tingkat kejenuhan akademik yang mereka alami akan lebih tinggi. Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Suprisma (2015) dan Primita & Wulandari (2014) bahwa motivasi berprestasi berfungsi efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan dalam perkuliahan.

Miller (2000) menyatakan bahwa tingkat kejenuhan dalam proses pembelajaran memiliki hubungan negatif dengan kemampuan membangun kebiasaan belajar yang kuat dan keberhasilan dalam menyelesaikan masalah. Dalam konteks ini, pembelajaran merujuk pada motivasi untuk meraih prestasi dan pencapaian dalam berbagai hal. Menurut Robert dan M. Gagner (sebagaimana dikutip dalam Lamudji, 2005), motivasi prestasi yang tinggi membantu meningkatkan tingkat aktivitas belajar pelajar. John Mark Froiland dan rekan-rekannya (2009) juga disebutkan bahwa siswa yang memiliki motivasi dari dalam diri cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif, lebih bahagia, dan memiliki keinginan untuk berpartisipasi dalam usaha untuk memperbaiki masyarakat. Selain itu, motivasi juga berfungsi sebagai faktor penggerak yang memengaruhi pandangan siswa terhadap langkah-langkah yang perlu diambil dalam proses pembelajaran, mendorong mereka untuk mencapai tujuan yang mereka harapkan dalam kegiatan belajar.

Berdasarkan penjelasan mengenai tingkat motivasi berprestasi responden dalam penelitian ini, mayoritas dari mereka dapat dikategorikan sebagai memiliki tingkat motivasi berprestasi sedang, dengan nilai rata-rata empiris sekitar 65,64 dan sekitar 52% dari responden berada dalam kategori ini. Sementara itu, sekitar 48% dari responden

memiliki tingkat motivasi berprestasi yang tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat motivasi berprestasi yang positif saat menghadapi pembelajaran online selama pandemi COVID-19. Hal ini juga mendukung pandangan yang dinyatakan oleh Atkinson dan Raynor (1978), bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi cenderung memiliki keyakinan lebih besar terhadap kesuksesan daripada ketakutan akan kegagalan, dan mereka bersungguh-sungguh dalam menghadapi tugas dan tantangan sulit.

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan, diantaranya sebagai berikut; 1) Secara metodologi, pengambilan sampel secara daring mempunyai kelemahan yaitu peneliti tidak dapat mengontrol dan mengawasi responden dalam proses pengisian kuisioner karena pengumpulan data menggunakan perantara google form dan menyebarkan lewat WhatsApp grup serta media sosial Instagram dan Twitter, 2) Responden yang diperoleh dalam penelitian ini tergolong sedikit sehingga terdapat kecenderungan bahwa data tidak mewakili populasi, 3) Temuan dari penelitian ini hanya relevan bagi siswa yang terdaftar di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

#### 4. Simpulan

Dengan merujuk pada hasil analisis data dan diskusi yang telah dipresentasikan sebelumnya, dapat kami simpulkan hal berikut: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri, strategi koping, dan motivasi berprestasi dengan tingkat kejenuhan akademik mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi. 2) Efikasi diri mahasiswa memiliki pengaruh besar terhadap sejauh mana mereka merasa jenuh dalam menjalani pembelajaran online selama pandemi. Dengan kata lain, semakin kuat keyakinan diri mahasiswa, semakin kecil kemungkinan mereka merasa jenuh dalam aspek akademik. 3) Kemampuan dalam menggunakan strategi

koping juga berpengaruh signifikan terhadap tingkat kejenuhan akademik mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi. Ini menunjukkan bahwa semakin baik mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dengan strategi koping, semakin rendah tingkat kejenuhan akademik mereka. 4) Motivasi berprestasi yang kuat memiliki dampak yang besar pada tingkat kepuasan akademik mahasiswa saat mereka mengikuti pembelajaran online selama pandemi COVID-19. Dengan kata lain, semakin besar motivasi berprestasi mahasiswa, semakin kecil tingkat kebosanan akademik yang mereka alami. 5) Ketiga faktor tersebut, yaitu efikasi diri, strategi koping, dan motivasi berprestasi, secara bersama-sama berkontribusi sebesar 26,5% terhadap tingkat kejenuhan akademik mahasiswa. Namun, perlu diperhatikan bahwa sekitar 73,5% faktor lain, seperti self-esteem, trait-anxiety, karakteristik kepribadian, kelompok teman sebaya, tekanan pembelajaran, dan lain sebagainya, juga berperan dalam mempengaruhi tingkat kejenuhan akademik mahasiswa.

Berdasarkan temuan dari penelitian, analisis, dan kesimpulan yang telah dilakukan, peneliti mengemukakan sejumlah saran berikut ini: 1) Untuk perguruan tinggi, penelitian ini dapat memberikan kontribusi dengan menyelenggarakan program webinar kepada dosen dan mahasiswa. Webinar ini akan membahas tentang pembelajaran daring, termasuk cara mengatasi kejenuhan akademik, menjaga motivasi dalam belajar, memberikan apresiasi kepada mahasiswa, dan menerapkan metode-metode pembelajaran daring yang efektif. 2) Psikolog di perguruan tinggi seharusnya memberikan dukungan langsung kepada mahasiswa yang mengalami kejenuhan akademik. Mereka dapat memberikan layanan psikoedukasi mengenai kejenuhan akademik selama pembelajaran daring, serta membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan efikasi diri, strategi koping, dan motivasi berprestasi guna mengatasi atau mengurangi kejenuhan akademik. 3)

Mahasiswa diharapkan untuk aktif dalam aktivitas yang dapat meningkatkan motivasi berprestasi, seperti mengikuti kegiatan kompetisi kampus daring, berdiskusi dengan teman sekelas mengenai materi perkuliahan, dan berinteraksi secara daring untuk saling mendukung dan memberi apresiasi.

## 6. Referensi

- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru Bk Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Volume 4 Nomor 1, 96-106.
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(2), 241-248.
- Amin, S. (2003). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Banda Aceh: Yayasan Pena.
- Apriliana, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 89-96.
- Ariyanti, H. (2020). *Penelitian: Virus Corona Bisa Sebabkan Risiko Kesehatan Mental Jangka Panjang*. Jakarta: Merdeka.com.
- Asrowi, Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 123-130.
- Atkinson, J. W., & Raynor, J. E. (1978). *Personality, Motivation, and Achievement*. D.C: Hemisphere Publishing.
- Bandura, A. (1995). *Self Efficacy: In Changing Societies*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Excercise of Control*. New York: Freeman.
- Barakatu, Abdul Rahman. (2007). Membangun Motivasi Berprestasi: Pengembangan Self Efficacy dan Penerapannya dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Lentera Pendidikan*, 34-51.
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Bimbingan dan Konseling*, 8-15.
- CNN Indonesia. (2020, Maret 19). Peristiwa. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200318222319-20-484760/sekolah-libur-karena-corona-kpai-sebut-guru-buat-siswa-stres>
- Damayanti, A., Suradika, A., & Asmas, T. B. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1-9.
- Davis, K., & Newstrom, J. W. (1989). *Human Behavior at Work: Organizational Behavior*. New York: McGraw-Hill Book.
- Devi, H. M., Nursalam, & Hidayati, L. (2013). Burnout Syndrom Mahasiswa Profesi NERS Berdasarkan Analisis Faktor Stressor, Relational Meaning dan Coping Strategy. *Jurnal Ners*, 8(2), 175-182.
- Duru, E., Duru, S., & Balkis, M. (2014). Analysis of Relationships Among Burnout, Academic

## 5. Persantunan

Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta dan dosen pembimbing yang turut membantu terlaksananya penelitian ini.

- Achievement, and Self-Regulation. *Educational Science: Theory and Practice*, 14(4), 1274-1284.
- Engko, C. (2008). Pengaruh Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Individual dengan Self Esteem dan Self Efficacy sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Bisnis dan Akuntansi*, 10(1), 1-12.
- Fitrotin, K. (2017). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kejenuhan Belajar Siswa. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Freundenberger, H. (1980). *Burnout: The High Cost of High Achievement*. New York: Anchor Press.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hakim, T. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pusaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Hederich-Martinez, C., & Caballero-Dominguez, C. C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBISS) en contexto académico colombiano [Validation of Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) in Colombian academic context]. *CES Psicología*, 9(1), 1-15.
- 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), 1-7.
- 9(1), 1-5.
- Lin, S. H., & Huang, C. Y. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Medical Students. Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, Vol 18.
- Maramis, J. R., & Tawaang, E. Y. (2021). Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Burnout Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat Di Era Pandemi Covid 19. *Klabat Journal of Nursing*, 68-78.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Maslach, C. (2003). Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2005). *Stress and Burnout: The Critical Research*, in Cooper, C.L. Lancaster: CRC Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Mauliana, S. (2021). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Burnout pada Guru Komplek Madrasah Terpadu Tungkob Aceh Besar yang Mengajar Secara Tatap Muka di Masa Pandemi Covid-19. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.
- McClelland, D. C. (1987). *Human Motivation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Miller, D. (2000). *Dying to Care? Work, Stress and Burnout in HIV/AIDS*. New York: Routledge the Taylor & Francis Group.
- Mohino, S., Kirchner, T., & Forns, M. (2004). Coping Strategies in Young Male Prisoners. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(1), 41-45.
- Muna, N. R. (2013). Efektivitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMS Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Holistik*, 14(2), 57-78.

- Mutadin, Z. (2002). *Pengelolaan Stres*. Palembang: Wijaya Pustaka.
- Naderi, Z., Bakhtiari, S., Momennasab, M., Abootalebi, M., & Mirzaei, T. (2018). Prediction of Academic Burnout and Academic Performance Based On The Need for Cognition and General Self-Efficacy: A Cross-Sectional Analytical Study. *Revista Latinoamericana de Hipertension*, Vol. 13, No 6, 584-591.
- Ningsih, L. K. (2020). *Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMTA di Kedungwungu Indramayu*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29-38.
- Permatasari, N., Sutanto, L., & Ismail, N. S. (2021). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Penelitian Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19. *Jurnal Sosio Sains*, Vol 7, No,1, 36-50.
- Pratiwi, U. W., & Fitriyana, R. (2021). Penyuluhan Untuk Orang Tua Mengenai Kejenuhan Belajar Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, Volume 3 No. 1, 43-53.
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Burnout Pada Atlet Bulutangkis Di Purwokerto. *Jurnal Psycho Idea*, No 1, 10-19.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P., Wijayanti, L., Hyun, C., & Putri, R. (2020). Penelitian eksploratif dampak pandemi covid-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12.
- Purwanto, N. M. (1995). *Psikologi Pendidikan* (edisi 3). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85-93.
- Rahmati, Z. (2015). The Study Of Academic Burnout In Students With High And Low Level Of Self Efficacy. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 171.
- Regina, A., Istiqomah, E., & Zwagery, R. V. (2019). Hubungan Strategi Coping Yang Berfokus Pada Emosi Dengan Burnout Belajar Pada Mahasiswa Program Penelitian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, Volume 2 Nomor 2,, 7-12.
- Rizkinannisa, J. R. (2017). *Pengaruh Coping Stress Terhadap Burnout Anggota Polisi Resort Malang*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rofiah, T. D. (2019). *Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan (Burnout) Belajar pada Siswa Program Full Day School (Penelitian Kasus pada Siswa Kelas III SD Islam Al-Furqon Rembang)*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Sardiman. (2012). *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Schaufeli, Salanova, Gonzales, R., & Bakker, A. B. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Penelitanes*, 3, 701-704.
- Schaufeli, W. B. (2002). Burnout And Engagement In University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5).
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 73-80.

- Siappa, D. C., & Priambodo, A. (2021). Analisis Tingkat Kejenuhan (Burnout) Siswa Pada Pembelajaran Daring Pjok Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 09 Nomor 02, 433-440.
- Sigit, N. (2019). Hubungan antara Distres Menghadapi Skripsi dan Burnout Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Slivar, B. (2001). The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21-32.
- Stuart, & Sundeen. (1991). *Pocket Guide to Psychiatric Nursing* (ed. 3). Toronto: The Mosby Company.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suprisma, A. (2015). Hubungan Antara Burnout Syndrome Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Stikes Patria Husada Blitar. *Doctoral Dissertation*.
- Trisnu, C. G. (2017). Peran Role Stress dan Burnout terhadap Professional Commitment Karyawan PT. Buana Inti Permai Denpasar. *E-Journal Manajemen Unud*, 6(11), 6298-6323.
- Uludag, O., & Yaran, H. (2013). The effects of justice and burnout on achievement: An empirical investigation of university students. *Croatian Journal of Education*, 15(2), 97-116.
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan Belajar Ditinjau Dari Kesepian Dan Kontrol Diri Siswa Kelas Xi SMAN 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5*, 60-75.
- Walburg, V. (2014). Burnout among High School Students: A Literature Review. *Children and Youth Service Review*, 42, 28-33.
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 112-119.
- Woolfolk, A. E. (1995). *Educational Psychology* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Yusriyyah, S. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Program Penelitian Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Bandung: Universitas Bhakti Kencana