

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMA NEGERI 1 KUTA UTARA

Ni Ketut Ayu Warmayanti^{*1}, Made Oka Ari Kamayani¹, Ika Widi Astuti¹,
Meril Valentine Manangkot¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, email: ayuwarmayanti1408@gmail.com

ABSTRAK

Academic Burnout merupakan kondisi kelelahan emosional akibat tekanan akademik yang berkepanjangan, yang ditunjukkan melalui penurunan motivasi, rasa kompeten, dan keterlibatan dalam proses belajar. Penelitian ini ditujukan untuk menganalisa korelasi antara harga diri terhadap *academic burnout* pada pelajar SMA Negeri 1 Kuta Utara. Jenis penelitian ini ialah deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini ialah 713 pelajar kelas X SMAN 1 Kuta Utara. Sampel penelitian sejumlah 257 pelajar dihimpun melalui teknik *stratified random sampling*. Data penelitian diperoleh melalui instrumen Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) untuk mengukur *academic burnout* dan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) untuk mengukur harga diri. Uji korelasi Spearman Rank digunakan dalam analisis data dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa 35,4% responden memiliki harga diri rendah dan 35,4% harga diri sedang, sementara 50,2% responden berada pada kategori *academic burnout* rendah. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $p = 0,000$ dan $r = -0,295$, yang menunjukkan hubungan signifikan dengan kekuatan korelasi lemah hingga sedang dan arah hubungan negatif. Semakin tinggi harga diri seorang pelajar, tentunya kian rendah pula potensi dalam mengalami *academic burnout*.

Kata kunci: *academic burnout*, harga diri, siswa SMA

ABSTRACT

Academic Burnout is a condition of emotional exhaustion due to prolonged academic pressure, which is indicated by decreased motivation, sense of competence, and involvement in the learning process. This study aims to analyze the correlation between self-esteem and academic burnout in students of SMA Negeri 1 Kuta Utara. This type of research is descriptive correlative with a cross-sectional approach. The population of this study was 713 grade X students of SMAN 1 Kuta Utara. The research sample of 257 students was collected through a stratified random sampling technique. The research data were obtained through the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) instrument to measure academic burnout and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) to measure self-esteem. The Spearman rank correlation test was used in data analysis with a significance level of $p < 0,05$. Descriptive analysis showed that 35,4% of respondents had low self-esteem and 35,4% had moderate self-esteem, while 50,2% of respondents were in the low academic burnout category. The correlation test results showed a p-value of 0,000 and r-value of -0,295 indicating a significant relationship with a weak to moderate correlation strength and a negative direction. The higher a student's self-esteem, the lower the potential for experiencing academic burnout. Therefore, the suggestion that can be made to schools is to improve the learning atmosphere filled with respect, as well as motivation so that they feel appreciated.

Keywords: academic burnout, high school student, self-esteem

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pembelajaran dan pengembangan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dilakukan secara formal maupun informal. Dalam konteks pendidikan, belajar merupakan proses fundamental yang memungkinkan individu memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang esensial untuk pengembangan diri (Maharani, 2019). Proses belajar di lingkungan sekolah dipengaruhi berbagai faktor yaitu faktor internal serta eksternal. Faktor internal yakni aspek yang disebabkan dari dalam diri pelajar tersebut. Sementara faktor eksternal yakni disebabkan oleh kondisi lingkungan di sekitar siswa (Damayanti, 2022).

Data hasil survey yang ditemukan pada 45 siswa di kota Pontianak menunjukkan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar sebanyak 67,4% dengan kategori yang tinggi (Kardianti *et al.*, 2022), dan data yang ditemukan juga pada 2.133 siswa di Taiwan juga menunjukkan bahwa 61,9% siswa merasa jenuh dengan pembelajaran dan siswa datang ke sekolah hanya untuk memenuhi tuntutan studi saja (Soong dalam Shih, 2015). Tuntutan belajar yang tak berimbang terhadap kesanggupan sumber daya yang ada nyatanya mampu menciptakan tekanan psikologis pada pelajar, sehingga akan rawan mengalami *academic burnout* (Maharani, 2019).

Academic burnout ialah perasaan yang letih karena suatu tuntutan belajar, yang mana seorang pelajar rentan merasa kurang kompeten serta acuh atas tugas yang dimilikinya (Arlinkasari & Akmal, 2017). Menurut Muliani & Arusman (2022) terdapat 2 faktor utama yang mengakibatkan terjadinya kejenuhan belajar pada pelajar yakni faktor situasional berupa lingkungan beserta faktor dari penilaian individu itu sendiri (*self*). Salah satu penilaian individu untuk mengalami *burnout* adalah harga diri yang muncul dalam pribadi individu tersebut sendiri (Maharani, 2019).

Harga diri ialah suatu apresiasi seseorang atas dirinya tersendiri entah yang bersifat positif ataupun negatif

(Ardaningrum & Savira, 2022). Menurut Hidayat *et al* (2020) mengatakan bahwa harga diri merupakan penilaian pribadi yang dibentuk seorang diri serta dipengaruhi beragam karakter yang orang lainnya sebagai pembandingnya. Individu yang dapat menilai diri mereka secara positif mampu menciptakan pengembangan harga diri yang besar, serta sebaliknya.

Hasil studi yang dilaksanakan di tanggal 16 November 2023 terhadap 10 orang siswa di SMA Negeri 1 Kuta Utara, didapatkan hasil sebanyak 6 orang siswa (60%) mengatakan kurang setuju jika mereka memiliki potensi terhadap dirinya serta merasa tidak puas atas kemampuannya. Sejumlah 8 orang siswa (80%) mengatakan mereka sangat setuju jika mereka sering merasa jenuh terhadap kegiatan belajar dan kesulitan untuk bisa menyelesaikan masalah belajar yang sedang dihadapi.

Berdasarkan temuan permasalahan dan hasil studi pendahuluan, peneliti melaksanakan studi ini. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara harga diri terhadap *academic burnout* para siswa SMA Negeri 1 Kuta Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* dan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kuta Utara pada bulan Juni 2024. Variabel independen dalam penelitian ini ialah dukungan harga diri serta dependen yaitu *academic burnout*. Populasi penelitian yakni pelajar kelas X SMAN 1 Kuta Utara sebanyak 257 responden. Metode sampling yang diaplikasikan pada studi ini adalah *stratified random sampling*.

Cara pengumpulan data pada studi ini adalah dengan memakai kuesioner. Peneliti meminta bantuan kepada ketua kelas di masing-masing kelas untuk membantu menyebarkan kuesioner. Penyebaran kuesioner terdiri dari penjelasan penelitian dan kuesioner serta kesediaan menjadi responden. Pertanyaan kuesioner terdiri dari

karakteristik responden, 10 pertanyaan tentang harga diri yang merupakan adaptasi dari *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), serta 15 pertanyaan *academic burnout* yang merupakan adaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang sudah teruji validitas serta reliabilitas, estimasi pengisian kuesioner 10-15 menit.

Analisis data yang dilaksanakan

melalui uji *Spearman Rank*, tingkat kepercayaan 95%. Penyajian data dalam bentuk tendensi sentral untuk menggambarkan harga diri dan *academic burnout*. Penelitian yang dilakukan ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dengan nomor 1656/UN14.2.2.VII.14/LT/2024.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	111	43,2
	Perempuan	146	56,8
Total			100,0

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel 1, memperlihatkan bahwa mayoritas responden berjenis

kelamin perempuan, yakni sejumlah 146 murid (56,8%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Mean $\pm$ Standar Deviasi
Usia (tahun)	15,58 $\pm$ 0,334

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel 2, menampilkan

bahwa rerata usia responden ialah 15,58 tahun dengan standar deviasi 0,334 tahun.

Tabel 3. Hasil Analisis Tendensi Sentral Variabel Harga Diri dan *Academic Burnout*

Variabel	Mean $\pm$ Standar Deviasi
Harga Diri	27,14 $\pm$ 3,942
<i>Academic Burnout</i>	38,26 $\pm$ 6,982

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel 3, diketahui bahwa rerata skor harga diri responden adalah

27,14 dengan standar deviasi 3,942, dan rerata skor *academic burnout* responden ialah 38,26 dengan standar deviasi 6,982.

Tabel 4. Hasil Uji Spearman Rank (n=257)

Variabel	<i>Academic Burnout</i>	
	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Harga Diri	0,000	-0,295

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel 4, diketahui bahwa nilai $r = -0,295$, yang berarti makin tinggi harga diri seseorang, tentunya semakin rendah *academic burnout* yang akan dialami, begitu pun sebaliknya. Di samping

itu, disajikan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti H_0 ditolak yang menandakan ada hubungan antara harga diri terhadap *academic burnout* pelajar kelas X SMA Negeri 1 Kuta Utara.

PEMBAHASAN

Hasil analisis terhadap variabel harga diri siswa menunjukkan rata-rata skor responden adalah 27,14 dan berada di kategori harga diri rendah sejumlah 91

individu (35,4%) dan harga diri sedang sejumlah 91 individu (35,4%). Hal tersebut selaras terhadap studi dari Sianturi *et al* (2019) yang memperoleh hasil sejumlah 35

siswa (29%) mempunyai harga diri dengan kualifikasi yang minim. Sedangkan pada studi yang sudah dilaksanakan oleh Putra (2023) didapatkan hasil sebanyak 109 orang siswa (67,7%) berada pada kategori yang rendah dan sebanyak 30 orang siswa (18,6%) berada pada kategori yang sedang.

Harga diri ialah sebuah evaluasi individu atas dirinya sendiri secara komprehensif, entah positif ataupun negatif (Oktaviani, 2019). Remaja yang memiliki harga diri tinggi tentunya mempunyai keyakinan bahwasanya dirinya berarti. Selain itu, remaja yang memiliki harga diri tinggi umumnya bersikap positif terhadap dirinya ataupun orang yang berada di sekitarnya (Aryanto *et al.* 2021). Namun remaja yang memiliki harga diri yang rendah biasanya sulit menerima diri mereka sendiri, sebab di dalam benak mereka terdapat informasi yang kurang baik, serta rasa takut untuk mencoba suatu hal, sehingga terdapat perasaan yang buruk atas dirinya tersendiri (Nurjannah & Iqbal, 2016).

Banyak faktor yang menyebabkan remaja memiliki harga diri yang rendah atau tinggi. Faktor-faktor tersebut biasanya ditimbulkan dari faktor sosial yakni teman sebaya serta juga dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, aspek individu terdekat seperti orang tua juga mampu menentukan harga diri seseorang (Febristi, *et al.* 2020). Studi dari Kinasih (2020) juga mengatakan bahwa harga diri seseorang juga dapat disebabkan oleh aspek predisposisi serta presipitasi. Predisposisi sendiri ialah penolakan dari orang tuanya, kurang mempunyai tanggung jawab personal, kegagalan berulang kali dan ketergantungan terhadap orang lain. Sedangkan dari faktor presipitasi terjadinya harga diri rendah biasanya disebabkan karena terjadinya perubahan bentuk tubuh, kehilangan bagian tubuh, serta kegagalan atau produktivitas menurun. Selain itu dapat disebabkan oleh karakteristik lingkungan sekolah seperti, karena kurangnya sumber daya, seperti buku, teknologi, atau fasilitas, dapat membuat siswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik ditambah karena

tekanan akademik yang tinggi yang menyebabkan siswa merasa stres dan kelelahan.

Dampak dari harga diri yang rendah mampu berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan juga psikologisnya, seperti adanya trauma tersendiri pada remaja, sehingga akan muncul keinginan untuk melakukan ide bunuh diri (Ekayanti *et al.* 2022). Selain itu, jika seorang siswa memiliki harga diri yang rendah juga dapat mengakibatkan siswa tersebut mengalami kecemasan yang sangat besar dan menciptakan kesulitan, serta perasaan grogi sehingga mereka sukar dalam menerangkan sesuatu seperti presentasi didepan kelas, sehingga apabila tidak dilaksanakan secara baik, maka akan berdampak terhadap nilai akademik pada siswa tersebut (Untari *et al.* 2017).

Hasil analisis terhadap variabel *academic burnout* siswa menunjukkan rata-rata skor responden adalah 38,28 dan berada pada kategori *academic burnout* yang rendah (50,2%). Penelitian ini selaras terhadap studi dari Rumapea *et al.* (2023) yang mengutarakan bahwasanya sebanyak 54 siswa (22,2%) dengan kategori *academic burnout* yang minim serta sebanyak 100 siswa (41,2%) dengan kategori *academic burnout* yang sedang.

Siswa tersebut dapat mengalami *academic burnout* karena beberapa faktor, antara lain tekanan akademik, harapan yang tinggi dari diri sendiri, orang tua, atau guru dapat menyebabkan stres dan kelelahan. Selain itu, karena kurangnya dukungan. Kurangnya dukungan sosial dan emosional dari keluarga, teman, atau guru dapat membuat siswa merasa tidak mampu menghadapi tantangan akademik.

Academic burnout ialah rasa yang letih dikarenakan tekanan pada studi yang sangat monoton serta menumpuk. *Academic Burnout* juga dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang atas kemampuan diri mereka terhadap tugas-tugas akademik yang mempunyai pengaruh kuat atas perilaku, sehingga seseorang yang mengalaminya akan percaya bahwasanya diri mereka tak dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik (Permatasari *et al.*, 2021).

Terdapat berbagai aspek yang dapat

memberikan pengaruh terhadap kejenuhan belajar siswa, seperti faktor internal serta eksternal. Faktor internal layaknya harga diri serta efikasi diri. Sedangkan faktor eksternal seperti dukungan dari kedua orang tua, teman sebaya, tenaga pendidik, serta orang-orang yang berada di sekitarnya (Amalia *et al.*, 2022).

Dampak yang dapat muncul dari kejadian *academic burnout* ini adalah akan memberikan peningkatan kelelahan serta minimnya motivasi dalam menuntaskan tugas sekolah yang diberikan oleh guru sebagai beban mereka, sehingga motivasi siswa untuk belajar menurun dan tentunya akan berdampak pada indeks prestasi siswa (Kurniawan, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui nilai r (*correlation coefficient*) = -0,295, yang artinya tingkat kekuatan hubungan antara harga diri dengan *academic burnout* adalah rendah. Dari nilai r tersebut dapat juga didefinisikan arah hubungan antara variabel adalah negatif, yang berarti makin tinggi harga diri seseorang, tentunya menurunkan potensi *academic burnout*, serta sebaliknya. Pada tabel juga disajikan nilai signifikansi (*2-tailed*) atau $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya H_0 ditolak yang menandakan terdapat korelasi antara harga diri dengan *academic burnout* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kuta Utara.

Penelitian ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Maharani (2019) yang mengatakan terdapat korelasi yang signifikan antara harga diri terhadap *academic burnout*. Hasil studi lainnya yang juga selaras terhadap studi ini ialah dari Vitasari (2016) yang mengutarakan bahwa terdapat hubungan negatif serta signifikan antara harga diri terhadap kejenuhan akademik.

Hubungan yang signifikan antara harga diri terhadap *academic burnout* berlangsung karena seluruh dimensi aspek dari harga diri berhubungan dengan dimensi aspek *academic burnout*. Ada berbagai faktor yang juga memberikan pengaruh terhadap harga diri siswa dengan *academic burnout* adalah lingkungan belajar. Lingkungan belajar juga dapat

mempengaruhi tinggi rendahnya *academic burnout* yang akan dialami siswa. Lingkungan belajar yang optimal tentunya mampu membentuk sebuah hasil yang baik, serta sebaliknya, ketika ada lingkungan belajar yang buruk, mampu menimbulkan potensi kejenuhan akademik (Wahyudi *et al.*, 2017).

Faktor lainnya yang paling dapat berpengaruh terhadap tingkat harga diri remaja dengan terjadinya *academic burnout* adalah orang tua atau pola asuhnya. Gaya asuh yang diterapkan tiap orang tua atas anak mereka tentunya berbeda. Gaya asuh dilandaskan oleh dua aspek, yakni kontrol serta kehangatan. Lalu, gaya asuh yang terlampau keras juga mampu berpengaruh atas komunikasi yang kurang baik, minimnya inspeksi, penolakan dari anak, serta kekerasan. Oleh sebab itulah, gaya asuh yang diaplikasikan orang tua terhadap anak mereka tentunya mampu memberikan pengaruh terhadap setiap aspek aktivitas mereka, yang juga mencakup hal akademik (Syachfitri & Fadhiya, 2023).

Peneliti berpendapat, faktor lainnya yang mampu memberikan pengaruh harga diri dengan *academic burnout* ialah kondisi psikologis seseorang itu sendiri, dimana seseorang yang mempunyai kepribadian *introvert* lebih condong dalam menarik diri mereka, seperti menyendiri serta diam. Kepribadian itu berpengaruh terhadap harga diri seseorang, karena harga diri tidak akan mampu berkembang dengan baik ketika seseorang tidak memperoleh respon dari lingkungan sekitarnya, dimana mereka tidak mampu menilai harga diri mereka sendiri, serta tidak mengenali kemampuan mereka yang sesungguhnya.

Upaya yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan menyarankan siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler yang diminati. Ekstrakurikuler adalah aktivitas tambahan di luar program akademik umum, sehingga mampu menambah wawasan serta keahlian pelajar (Daniati, Yanzi, & Nurmalisa, 2015). Ekstrakurikuler umumnya mampu meminimalisir kejenuhan pelajar pada proses akademik.

Banyak pelajar saat ini merasa bahwa aktivitas belajar sebagai sesuatu yang

membosankan. Hal ini sebenarnya merupakan tantangan bagi para pengajar untuk terus meningkatkan kualitas pembelajaran dan menciptakan suasana yang menyenangkan. Dengan demikian,

proses pembelajaran dapat menjadi lebih efektif dan menyenangkan, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai dengan lebih baik (Ferdiansyah *et al.*, 2019).

SIMPULAN

Melalui hasil penelitian yang telah diselenggarakan di SMA Negeri 1 Kuta Utara, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat harga diri pada kategori rendah hingga sedang, kemudian mayoritas responden menunjukkan tingkat

academic burnout yang rendah, dan hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan korelasi rendah antara harga diri dan *academic burnout* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kuta Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardaningrum, D. Z., & Savira, S. I. (2022). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Mahasiswa Selama Masa Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 107–120.
- 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>
- Aryanto, H., Azizah, M. D., Nuraini, V. A., & Sagita, L. (2021). Inovasi Tujuan Pendidikan di Indonesia. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, 2(10), 1430–1440. <https://doi.org/10.47387/jira.v2i10.231>
- Damayanti, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. *Seminar Nasional Pendidikan Ekonomi*, FKIP Universitas Muhammadiyah Metro, 1(1), 99–108. <https://prosiding.ummetro.ac.id/index.php/snpe>
- Daniati, S., Yanzi, H., & Nurmalisa, Y. (2015). Pengaruh Ekstrakurikuler Dalam Membina Potensi Diri Terhadap Aktualisasi Diri Siswa di MA. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 3(6). Diambil dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JKD/article/view/8992>
- Ekayanti, E., & Lukitaningtyas, D. (2022). Bullying verbal berhubungan dengan penerimaan diri dan harga diri remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 53–64.
- Febristi, A., Arif, Y., & Dayati, R. (2020). Faktor Sosial dengan Self Esteem (Harga Diri) Pada Remaja Dipanti Asuhan. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 48–56.
- Ferdiansyah, A., Triwoelandari, R., & Gustiawati, S. (2019). Pengaruh Keikutsertaan Siswa Dalam Ekstrakurikuler Rohis Terhadap Motivasi Belajar Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak. *Jurnal lentera pendidikan pusat penelitian lppm um metro*, 4(2), 11–22.
- Hidayat, D. R., Ramadhani, S., Nursyifa, T., & Afyanti, Y. (2020). Harga Diri Mahasiswa Yang Terlambat Menyelesaikan Studi. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 101–108. <https://doi.org/10.21009/pip.342.4>
- Maharani, D. M. (2019). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. *Skrispsi Universitas Negeri Semarang*.
- Muliani, R. D. M., & Arusman, A. (2022). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar Peserta Didik. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 133–139. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v2i2.1684>
- Kardianti, A., Asrori, M., & Purwanti, P. (2022). Analisis Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi Covid-19 pada Kelas XI IIS SMA Negeri 9 Pontianak. *Jurnal Kajian Pembelajaran Dan Keilmuan*, 6(1), 21–29. <https://doi.org/10.26418/jurnalkpk.v6i1.54518>
- Kinasih, L. P. (2020). Literature Review: Efektivitas Terapi Okupasi Pada Pasien Harga Diri Rendah. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 9(2), 110–117.
- Kurniawan, D. E., & Setiowati, A. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1).
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549–556. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi academic burnout dan self-efficacy mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2).
- Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan kejenuhan belajar dalam jaringan dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif*:

- Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 8-17.
- Shih, S. (2015). *An Investigation Into Academic Burnout Among Taiwanese Adolescent From The Self-Determination Theory Perspective*. Springer Science+Business Media Dordrecht. DOI: 10.1007/s11218-013-9214-x
- Syachfitri, L., Rahman, S., & Fadhiya, R. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Tingkat Stres Akademik pada Remaja. *Journal on Teacher Education*, 4(3), 532-540.
- Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani, F. (2017). Pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial remaja pada siswa di SMA Negeri Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 2(2).
- Wahyudi, R., Bebasari, E. and Nazriati, E. (2017). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal Of Medical Science)*, 9(2), 107-113.
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan belajar ditinjau dari kesepian dan kontrol diri siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7).