

PENGARUH SELF MANAGEMENT DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA TERHADAP BURNOUT BELAJAR SISWA

Bramantia Nur Aji Pamungkas^{1*}, Tyas Martika Anggriana², Asroful Kadafi³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: *bramapamungkas19@gmail.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: tyas.ma@unipma.ac.id

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: asrofulkadafi@unipma.ac.id

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
<i>Self management, Konformitas teman sebaya, Burnout belajar</i>	<p>Pelaksanaan sistem pembelajaran <i>full day school</i> di Indonesia masih dapat dijumpai permasalahan siswa. Kejenuhan atau <i>burnout</i> belajar adalah kasus yang umum dialami oleh siswa. Tingkat <i>self management</i> dan konformitas teman sebaya mempunyai pengaruh terhadap <i>burnout</i> belajar. Secara umum penelitian ini untuk mengetahui pengaruh <i>self management</i> dan konformitas teman sebaya terhadap <i>burnout</i> belajar siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan SMK N 5 Madiun tahun ajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode <i>ex-post facto</i>. Populasi dalam penelitian ini adalah sebesar 123 siswa, dan sampel sejumlah 95 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>Proportionate Random Sampling</i>. Data yang diperoleh kemudian dihitung menggunakan bantuan SPSS versi 26 dengan rumus korelasi <i>product moment</i> dan regresi ganda dua predictor. Dari data yang telah dianalisis maka dapat disimpulkan bahwa 1) terdapat pengaruh <i>self management</i> terhadap <i>burnout</i> belajar siswa kelas X SMK N 5 Madiun tahun ajaran 2022/2023. 2) terdapat pengaruh konformitas teman sebaya terhadap <i>burnout</i> belajar siswa kelas X SMK N 5 Madiun tahun ajaran 2022/2023. 3) terdapat pengaruh <i>self management</i> dan konformitas teman sebaya terhadap <i>burnout</i> belajar siswa kelas X SMK N 5 Madiun tahun ajaran 2022/2023.</p>
<i>self management, peer conformity, learning burnout</i>	<p><i>The implementation of the full day school learning system in Indonesia can still be found with student problems. Saturation or burnout learning is a common case experienced by students. The level of self-management and peer conformity has an influence on learning burnout. In general, this study was to determine the effect of self-management and peer conformity on burnout in class X class X Computer Network Engineering SMK N 5 Madiun in the 2022/2023 academic year. This research uses a quantitative approach with the ex-post facto method. The population in this study amounted to 123 students, and a sample of 95 students. Sampling using Proportionate Random Sampling technique. The data obtained was then calculated using SPSS version 26 with the formula product moment correlation and double regression with two predictors. From the data that has been analyzed, it can be concluded that 1) there is an effect of self-management on burnout in class X students of SMK N 5 Madiun for the 2022/2023 academic year. 2) there is an influence of peer conformity on burnout in class X students of SMK N 5 Madiun for the 2022/2023 academic year. 3) there is the effect of self-management</i></p>

and peer conformity on the burnout of class X students of SMK N 5 Madiun for the 2022/2023 academic year

PENDAHULUAN

Sekolah ialah tempat menuntut ilmu bagi siswa, juga merupakan tempat berproses siswa, serta tempat untuk mendapatkan hal baru yang dapat berguna bagi kehidupan di masa depan. Sekolah Menengah Kejuruan atau SMK merupakan salah satu jenjang akhir sekolah formal yang ada di Indonesia dan SMK N 5 Madiun adalah salah satu dari beberapa sekolah menengah yang berada di wilayah Kota Madiun yang menerapkan sistem pembelajaran yang telah diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan Permendikbud Nomor 23 Tahun 2017 tentang hari sekolah, yang mewajibkan anak atau siswa bersekolah menggunakan sistem *full day school*. Pelaksanaan sistem pembelajaran *full day school* di Indonesia masih dapat ditemukan permasalahan yang muncul, salah satunya adalah kejenuhan belajar atau *burnout* belajar. Fenomena yang ditemukan tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu, yakni penelitian dari Wahyudi dan Ifdil (2020) yang menyebutkan bahwa tingkat *burnout* belajar dari sistem *full day school* yakni sangat tinggi dibandingkan sekolah *non full day school*.

Burnout belajar ialah kondisi mental dan fisik siswa yang mengalami kebosanan sebagai akibat tuntutan dari belajar sehingga tidak membuahkan hasil dari proses belajar. Biasanya siswa yang mengalami *burnout* belajar akan kehilangan semangat dalam belajar, sering merasa kurang enak badan atau sakit, membolos dan mudah stress. Hal ini disebabkan siswa merasa terbebani dengan proses belajar dengan jadwal yang padat dan aktivitas yang dilakukan oleh siswa cenderung sama dalam tempo setiap harinya. Seharusnya dalam proses belajar siswa harus mampu mengkondisikan dirinya sendiri agar proses pembelajaran yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMK N 5 Madiun di temukan permasalahan *burnout* belajar, yakni terdapat siswa yang telat masuk ke kelas, tidak masuk ke sekolah dikarenakan sakit, izin untuk beristirahat di Usaha Kesehatan Sekolah, berbincang-bincang dengan teman satu bangku ketika jam pembelajaran, mengantuk dan sering menguap, menaruh kepala di atas meja, dan membolos. Hal tersebut sesuai dengan ciri-ciri atau indikator dari *burnout* belajar. *Burnout* belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa variabel, yaitu yang pertama adalah *self management* seperti hasil dari penelitian Tully (2021) bahwa manajemen diri mempunyai pengaruh terhadap *burnout* pada karyawan *Marketing Funding Bank Sinarmas Kota Ternate*.

Self management adalah proses pengendalian diri berupa merubah aspek perilaku, pikiran dan perasaan individu untuk mencapai tujuan hidup tertentu (Asri & Kadafi, 2020). Biasanya siswa yang mampu mengelola *self management* dengan baik, akan memiliki tingkat *burnout* belajar yang rendah. Hal ini dikarenakan siswa mampu memajemen dirinya sendiri untuk berperilaku dan berpikir untuk hal yang tidak membuatnya rugi dirinya sendiri. *self management* meliputi manajemen waktu, perspektif diri, dan hubungan antar manusia. Sehingga dalam proses belajar yang dilakukan dapat berjalan dengan kondusif dan efisien. Selain *self management*, variabel lain yang dapat mempengaruhi *burnout* belajar yaitu konformitas teman sebaya seperti hasil penelitian dari Kurniawan, Noor Akbar & Rusli (2018)

bahwa *konformitas* teman sebaya memiliki pengaruh terhadap *burnout* belajar pada santri Aliyah Pondok Pesantren Al Falah Putra Banjarbaru.

Konformitas teman sebaya adalah suatu pengaruh terhadap tingkah laku seseorang yang disebabkan oleh teman sebaya. Konformitas erat kaitannya dengan kehidupan siswa disekolah. Konformitas teman sebaya mempunyai dua arah yakni positif dan negatif. Jika siswa memiliki konformitas teman sebaya yang positif maka individu memiliki perilaku ke arah yang positif, maksud dari positif ini adalah kaitannya dengan belajar, dan sebaliknya jika siswa memiliki konformitas teman sebaya yang negatif maka individu memiliki perilaku ke arah yang negatif.

Berdasarkan pemaparan latarbelakang fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian “Pengaruh *Self Management* dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap *Burnout* Belajar Siswa Kelas X Teknik Komputer Jaringan SMK N 5 Madiun”. Adapun tujuan penelitian ini yaitu 1) Pengaruh dari *Self Management* terhadap *Burnout* belajar siswa kelas X SMK N 5 Madiun Tahun Ajaran 2022/2023, 2) Pengaruh dari *Konformitas* Teman Sebaya terhadap *Burnout* belajar siswa kelas X SMK N 5 Madiun Tahun Ajaran 2022/2023, dan 3) Pengaruh dari *Self Management* dan *Konformitas* Teman Sebaya berpengaruh terhadap *Burnout* Belajar Siswa Kelas X SMK N 5 Madiun Tahun Ajaran 2022/2023

Self Management

Creer (dalam Kurnia, 2020) *self management* ialah proses perubahan beberapa aspek perilaku pada diri seseorang. Aza (dalam Wello, 2021) mendefinisikan bahwa manajemen diri sebagai bentuk pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga membantu diri menghindari hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan perbuatan dan perilaku yang baik serta benar. Menurut Gie (dalam Zakariah, 2018) *self management* adalah dimana seseorang telah menetapkan tujuan hidup bagi dirinya, maka orang tersebut harus mengatur dan mengelola dirinya sendiri sebaik mungkin untuk membawa ke arah tercapainya tujuan hidup. Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self management* yaitu suatu proses pengendalian diri terhadap ucapan, perbuatan dan pikiran ke arah yang baik untuk mencapai tujuan hidup. Indikator *self management* menurut Boyatzis (1999) antara lain kontrol diri, *trustworthiness* (menjaga standar kejujuran), *conscientiousness* (tanggung jawab), penyesuaian diri, usaha untuk meningkatkan hasil, dan inisiatif.

Konformitas Teman Sebaya

Yunaila dan Etika (2020) Mendefinisikan bahwa konformitas teman sebaya adalah perilaku yang dicontoh oleh individu sebagai bentuk upaya penyesuaian diri dengan teman atau kelompok dengan alasan agar individu tersebut dapat diterima oleh kelompok. Menurut Darussalam (dalam Ridwan, 2017) konformitas teman sebaya adalah suatu pengaruh sosial yang dapat menyebabkan perubahan sikap dan perilaku seseorang agar sesuai dengan norma yang dianut oleh kelompok teman sebaya . Konformitas teman sebaya adalah suatu tekanan terhadap perubahan persepsi, opini, dan perilaku seseorang berdasarkan informasi kelompok sehingga mempengaruhi individu dalam menyesuaikan diri terhadap teman sebayanya (Sari, 2017). Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konformitas teman sebaya yaitu suatu pengaruh sosial dari pertemanan yang menyebabkan

perubahan sikap dan perilaku individu. Sears dkk. (1998) menyebutkan aspek yang dapat diukur dalam *konformitas* teman sebaya adalah sebagai berikut:

1) Kekompakan

Perasaan dekat dengan anggota kelompok dan perhatian terhadap kelompok karena ingin memperoleh pengakuan dari kelompok dan menghindari penolakan. Kekompakan menjadikan individu lebih dekat dengan kelompok, semakin tinggi kekompakan dalam kelompok akan memicu konformitas yang lebih tinggi.

2) Kesepakatan

Kepercayaan terhadap kelompok karena adanya ketergantungan terhadap anggota kelompok, hal ini dikarenakan adanya persamaan persepsi

3) Ketaatan

Kerelaan melakukan sesuatu walaupun individu tidak mempunyai keinginan untuk melakukannya, hal ini adanya tekanan dari kelompok dan ingin memenuhi keinginan dari kelompok

***Burnout* Belajar**

Menurut Mudjiran (2021) Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang dipergunakan untuk belajar tetapi tidak membuahkan hasil dari belajar. Menurut Rinawati dan Darisman (dalam Septiani et al., 2022) *burnout* belajar merupakan suatu kondisi psikologi yang ditandai dengan rasa kelelahan yang terlalu banyak dan berlebihan. Hakim (dalam Dewi et al., 2017) mengutarakan *burnout* belajar suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang sangat amat sehingga menimbulkan rasa lesu, enggan, dan tidak bersemangat dalam belajar. Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *burnout* belajar yaitu rentang waktu tertentu dalam belajar kondisi mental individu mengalami rasa bosan dan Lelah sehingga menimbulkan rasa lesu dan enggan serta tidak bersemangat dalam belajar. Indikator *burnout* belajar menurut Damayanti (dalam Edi, 2021) adalah sebagai berikut :

1) Kelelahan Emosional

Hal ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebih. Indikator dari kelelahan emosional meliputi perasaan depresi, kemampuan mengendalikan emosi, rasa sedih, kecemasan, dan rasa ketakutan yang tidak berdasar.

2) Kelelahan Fisik

Ditandai dengan sakit kepala, mual, tidak nafsu makan, dan insomnia. Indikator dari kelelahan fisik yakni sakit kepala, tidak nafsu makan, mual, pusing, otot-otot sakit, insomnia, berat badan menurun, dan sebagainya

3) Kelelahan Kognitif

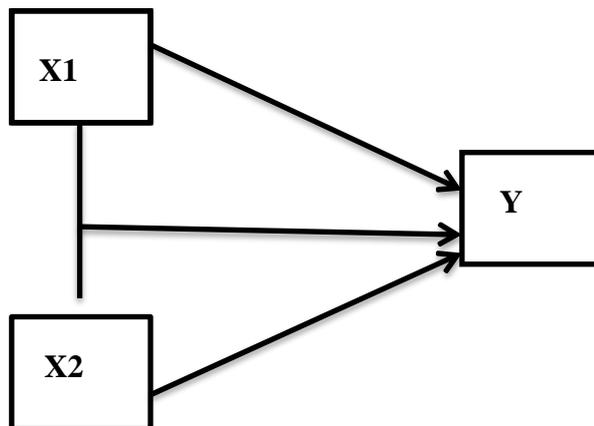
Kelelahan kognitif dapat membuat siswa menjadi tidak bisa berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan. Indikator dalam kelelahan emosional yaitu ketidakberdayaan, kehilangan haraoan, perasaan gagal yang selalu menghantui, kesepian, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks (Alfaiz et al., 2020; Faiz et al., 2019).

4) Kehilangan Motivasi

Hal ini ditandai dengan hilangnya idealisme, menyadari impiannya tidak realistis, dan kehilangan semangat. Indikator dari kehilangan motivasi adalah kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, kebosanan, pengunduran diri dari lingkungan, dan demoralisasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi *ex-post fact*. Penelitian dilaksanakan di SMK N 5 Madiun. Peneliti memilih lokasi penelitian tersebut dikarenakan adanya beberapa pertimbangan dari hasil observasi di sekolah tersebut dan ada beberapa responden yang dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini. Penelitian dilakukan selama enam bulan, yaitu dimulai bulan Oktober 2022 sampai dengan bulan Maret 2023. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional *ex-post facto* seperti dapat di lihat pada gambar 1.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

- X1 = *Self Management*
X2 = *Konformitas Teman Sebaya*
Y = *Burnout Belajar*

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan SMK N 5 Madiun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik probability sampling (random sampling) dengan jenis proportionate random sampling, dengan jumlah sampel sebesar 95 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu skala psikologis. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment dan regresi dua predictor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Korelasi Product Moment

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 95 siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan SMK N 5 Madiun. Hasil analisis menggunakan rumus korelasi product moment dengan hasil sebagai berikut :

Pengaruh self management terhadap burnout belajar

Adapun hasil analisis korelasi yang pertama yaitu untuk melihat pengaruh self management terhadap burnout belajar siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan SMK N 5 Madiun adalah seperti tabel 1:

Tabel 1. Hasil Analisis Korelasi yang Pertama

		Coefficients^a				
		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	145.054	8.116		17.872	.000
	Self Management	-.670	.072	-.660	-9.246	.000
	Konformitas Teman Sebaya	-.417	.079	-.376	-5.271	.000

a. Dependent Variable: Burnout Belajar

Berdasarkan output diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi self management dan burnout belajar adalah sebesar 0,000. Yang berarti $0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara self management dan burnout belajar

Pengaruh konformitas teman sebaya terhadap burnout belajar

Adapun hasil analisis korelasi yang kedua yaitu untuk melihat pengaruh konformitas teman sebaya terhadap burnout belajar siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan SMK N 5 Madiun adalah seperti tabel 2:

Tabel 2. Hasil Analisis Korelasi yang Kedua

		Coefficients^a				
		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	145.054	8.116		17.872	.000
	Self Management	-.670	.072	-.660	-9.246	.000
	Konformitas Teman Sebaya	-.417	.079	-.376	-5.271	.000

a. Dependent Variable: Burnout Belajar

Berdasarkan output diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi konformitas teman sebaya dan burnout belajar adalah sebesar 0,000. Yang berarti $0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara konformitas teman sebaya dan burnout belajar.

Regresi Dua Predictor

Pengaruh self management dan konformitas teman sebaya terhadap burnout belajar dapat dilihat pada tabel 3 :

Tabel 3. Hasil Uji Regresi

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2396.434	2	1198.217	52.914	.000 ^b
	Residual	2083.293	92	22.644		
	Total	4479.726	94			

a. Dependent Variable: Burnout Belajar

b. Predictors: (Constant), Konformitas Teman Sebaya, Self Management

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.731 ^a	.535	.525	4.75862

a. Predictors: (Constant), Konformitas Teman Sebaya, Self Management

Berdasarkan output table 3, didapatkan hasil bahwa nilai sig pada variabel X₁ dan X₂ secara simultan terhadap variabel Y sebesar $0.000 < 0.05$, serta nilai F hitung $52.914 > 3.09$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *self management* dan konformitas teman sebaya secara simultan terhadap *burnout* belajar. Dan dapat diketahui bahwa nilai R adalah sebesar 0.535, hal ini dapat diartikan bahwa pengaruh variabel X₁ dan X₂ secara simultan terhadap variabel Y sebesar 53,5%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian penelitian bahwa *self management* secara parsial mempunyai memiliki pengaruh terhadap *burnout* belajar. Arah penelitian ini memiliki pengaruh yang negative atau terdapat hubungan yang tidak searah antara variabel *self management* dan *burnout* belajar, yang artinya semakin tinggi *self management* maka tingkat *burnout* belajar pada siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan Tahun ajaran 2022/2023 semakin rendah atau sebaliknya.

Berdasarkan hasil pengujian penelitian bahwa konformitas teman sebaya secara parsial mempunyai memiliki pengaruh terhadap *burnout* belajar. Arah penelitian ini memiliki pengaruh yang negative atau terdapat hubungan yang tidak searah antara variabel konformitas teman sebaya terhadap *burnout* belajar, yang artinya semakin tinggi konformitas teman sebaya maka tingkat *burnout* belajar pada siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan Tahun ajaran 2022/2023 semakin rendah atau sebaliknya.

Hasil penelitian ini membahas pengaruh *self management* dan konformitas teman sebaya terhadap *burnout* belajar siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan (TKJ) SMK N 5 Madiun. Pada penelitian ini masing-masing variabel mempunyai pengaruh yang tidak searah, yang artinya semakin tinggi *self management* dan konformitas teman sebaya maka tingkat *burnout* belajar pada siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan SMK N 5 Madiun Tahun Ajaran 2022/2023.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan dilanjutkan dengan menganalisis data serta pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh *self management* terhadap *burnout* belajar siswa kelas X SMK N 5 Madiun Tahun Ajaran 2022/2023
2. Terdapat pengaruh konformitas teman sebaya terhadap *burnout* belajar siswa kelas X SMK N 5 Madiun Tahun Ajaran 2022/2023
3. Terdapat pengaruh *self management* dan konformitas teman sebaya terhadap *burnout* belajar siswa kelas X SMK N 5 Madiun Tahun Ajaran 2022/2023

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaiz, Kadafi, A., Yuzarion, Aulia, R., Suarja, S., Mulyani, R., Chandra, Y., & Adison, J. (2020). Memahami perilaku kemandirian belajar siswa melalui perspektif Human Agency: Sintesis perspektif Human Agency. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 135–146. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.6761>.
- Asri, D. N., & Kadafi, A. (2020). Effects of self-instruction and time management techniques in group counseling to reduce academic procrastination. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 112–121. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v5i32020p112>
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (1999). *Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI)*. San Fransisco. Jossey Bass
- Dewi, Yosef, & Harlina. (2017). *Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Smk Negeri 1 Indralaya Utara*. 4(November), 14–27.
- Faiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., Mulyani, R. R., Nofrita, N., & Juliawati, D. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 65–78. <https://doi.org/http://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Fitriyah Ridwan, S. A. (2017). *Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kedisiplinan Siswa Sekolah Menengah Pertama*.
- Kurnia, A. (2020). *Self-Management Hipertensi* (T. Lestari (ed.)). Surabaya. CV. Jakad Media Publishing.
- Kurniawan, N. G. (2016). Efektivitas Musik Klasik (Mozart) Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 4 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(7), 1–10.
- Mei Yunaila, E., & Etika, A. N. (2020). *Remaja dan Konformitas Teman Sebaya* (N. Hidayati (ed.)). Malang. Ahlimedia Press.
- Mudjiran. (2021). *Psikologi Pendidikan Penerapan Prinsip-prinsip Psikologi dalam Pembelajaran*. Jakarta. Kencana.
- P.R., S. (2017). *Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Dan Hasil Belajar Ekonomi Terhadap Perilaku Konsumtif Melalui Kontrol Diri*. 5(3), 248–253.
- Sarwono Edi, F. R. (2021). *Asasmen dan Intervensi Psikososial*. Jakarta. Jejak Pustaka.

- Sears, D. O., Fredman, J. L., & Peplau, L. A. (1998). *Psikologi Sosial* (1st ed.). Jakarta. Erlangga.
- Septiani, L., Rafianti, I., & Jaenudin, J. (2022). Hubungan Tingkat Burnout Belajar Siswa dan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Di masa Pandemi COVID-19. *Wilangan: Jurnal Inovasi Dan Riset Pendidikan Matematika*, 3(3), 212. <https://doi.org/10.56704/jirpm.v3i3.13565>
- Tully, N. P. (2021). *Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Burnout Pada Karyawan Marketing Funding Bank Sinarmas Di Kota Ternate*. 2(1).
- 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>
- Wello, M. B. L. (2021). *Developing Interpersonal Skills (Mengembangkan Keterampilan Antar Pribadi)*. Kota Batu. CV. Beta Aksara.
- Zakariah, L. (2018). *Hubungan Self Management dan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Ibu Bekerja*. 018.