



## Pelatihan *Academic Self Efficacy* Untuk Menurunkan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Ekonomi STIE Perbanas Surabaya

Nadhirah Maulidya ✉

Universitas Surabaya

Jalan Ngagel Jaya Selatan 169, Surabaya 60284, Indonesia

| [nadhirahmaulidya@gmail.com](mailto:nadhirahmaulidya@gmail.com) ✉ | DOI : <https://doi.org/10.37729/abdimas.v6i2.1586> |

### Abstrak

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan dalam menjalankan studinya, mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode belajar, dan keterampilan sosial yang sangat berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya. Mahasiswa yang tidak mampu menangani masalah perkuliahan secara efisien akan membuat mahasiswa rentan terhadap *academic burnout*. *Academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, seharusnya mahasiswa memiliki *self efficacy* yang memadai untuk melindungi diri dari potensi *academic burnout*. Pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pelatihan menambah pengetahuan dan wawasan kepada mahasiswa STIE Perbanas Surabaya terkait dengan perilaku *burnout academic* yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama di masa pandemi Covid-19 saat ini. Kegiatan PKM ini menggunakan pelatihan *academic self efficacy* untuk menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa Ekonomi STIE Perbanas Surabaya dilakukan secara online (*daring*) melalui aplikasi zoom dengan Teknik analisis kuantitatif. Melakukan pengabdian masyarakat untuk memberikan pelatihan menambah pengetahuan dan wawasan kepada mahasiswa STIE Perbanas Surabaya. Terkait dengan perilaku *burnout academic* yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama di masa pandemi covid 19 saat ini. Berdasarkan kegiatan PKM yang dilakukan bahwa kondisi mahasiswa setelah mengikuti pelatihan dapat memahami apa itu *academic burnout* sehingga mahasiswa dapat memahami kemampuan dirinya saat mengikuti perkuliahan, dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* mahasiswa tersebut, Bahwa hasil skor ada penurunan *academic burnout* setelah mahasiswa mengikuti pelatihan.

**Kata Kunci:** *Training, Academic, Self efficacy, Academic burnout, Mahasiswa*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## 1. Pendahuluan

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan yang nantinya akan membantu mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja yang sesungguhnya. Dalam menjalankan studinya, mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode belajar, dan keterampilan sosial yang sangat berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya (Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z., 2017). Mahasiswa juga diharapkan mampu memenuhi berbagai tuntutan seperti pemenuhan tugas-tugas perkuliahan, menghadapi kompleksitas materi perkuliahan yang semakin sulit dari tahun ke tahun, melakukan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya, dan pemenuhan harapan untuk meraih

pencapaian akademik (Warsito, H., 2012; Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Mahasiswa yang tidak mampu menangani masalah perkuliahan secara efisien akan membuat mahasiswa rentan terhadap burnout. *Burnout* dalam bidang akademik atau *academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli et al., 2002; Rahmati, Z., 2015). *Burnout* pada individu berhubungan dengan kemunduran hubungan interpersonal, dan pengembangan perilaku negatif yang dapat merusak individu yang bersangkutan (Arlinkasari, F., & Akmal, S.Z., 2017). Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan melewatkan kelas (ketidakhadiran), tidak mengerjakan tugas dengan baik, dan mendapat hasil ujian yang buruk hingga akhirnya berpotensi untuk dikeluarkan dari perguruan tinggi (Law,D.W., 2007).

Permasalahan akademik yang tidak segera terselesaikan berpotensi menyebabkan *academic burnout* pada mahasiswa, pendapat (Leiter & Maslach, 2000) mengatakan bahwa terdapat enam faktor yang berpengaruh dalam muncul tidaknya *burnout* yaitu *workload*, *control*, *reward*, *community*, *value*, dan *fairness*. Dalam konteks perkuliahan *workload* dapat berupa mengerjakan banyak tugas-tugas perkuliahan seperti menyusun makalah, memahami jurnal, melakukan presentasi, dan mempersiapkan diri untuk ujian dalam waktu yang singkat. *Control* seperti kesulitan dalam mengambil keputusan terkait tugas-tugas perkuliahannya akibat pengaruh teman yang lebih dominan, dosen, ataupun peraturan-peraturan kampus. *Reward* misalnya mahasiswa tidak mendapat apresiasi dari dosen, teman seperkuliahan, ataupun orang tua atas pencapaian akademik yang didapatkan. *Community* misalnya mahasiswa tidak memiliki hubungan baik dengan teman-teman sekelas ataupun dosen sehingga mahasiswa merasa kurang nyaman menjalankan perkuliahannya. *Value* dapat berupa ketidaksesuaian nilai-nilai yang mahasiswa anut dengan tuntutan perkuliahan. *Fairness* dapat terlihat ketika mahasiswa merasa diperlakukan secara tidak adil oleh pihak-pihak kampus.

Banyaknya faktor-faktor yang berpotensi menimbulkan *academic burnout* pada mahasiswa, dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam menjalankan perkuliahannya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut (Ugwu et al., 2013; Dimala, C. P., & Rohayati, N. 2019) menyarankan agar mahasiswa memiliki *self efficacy* yang memadai untuk melindungi diri dari potensi *academic burnout*. *Self efficacy* pada dasarnya bersifat spesifik, dalam penelitian ini *self efficacy* yang dimaksud adalah *academic self efficacy* (Utami, C.T., 2017; Bandura, A., 1997). Sejalan dengan hal tersebut definisi *academic self efficacy* sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mahasiswa dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk ujian dan menyusun makalah (Orpina, S., & Prahara, S. A., 2019). Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan (Sharma & Nasa, 2014) menjelaskan pula bahwa *academic self efficacy* adalah proses menerima bertambahnya kesadaran tentang performa edukasi, *academic self-efficacy* mendeskripsikan bahwa kepercayaan diri seseorang dalam kemampuannya untuk menata, melaksanakan, dan meregulasi suatu performa untuk mencapai hasil yang diharapkannya. Shankland (Rachmah,D.N., 2013) menemukan bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai tuntutan sebagai mahasiswa di perguruan tinggi. Mahasiswa juga menunjukkan kurangnya kecemasan, rendahnya gejala depresi, kepuasan hidup yang lebih besar, dan prestasi akademik yang lebih baik. Pernyataan senada diungkapkan oleh Chemers, H. & Garcia (2001), bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki fleksibilitas dalam mencari solusi terkait masalah perkuliahan yang dihadapi, menetapkan aspirasi

yang lebih tinggi pada pencapaian akademiknya, dan memiliki performa yang lebih baik dibanding mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah. *Self-efficacy* juga merupakan prediktor kuat tentang bagaimana *self-efficacy* mampu meningkatkan *self-esteem* maupun *self-confidence* dari mahasiswa itu sendiri, selain itu, *self-efficacy* yang tinggi juga bisa membuat mahasiswa bereaksi tidak *defensive* ketika mendapatkan *feedback* yang bersifat negatif. Penelitian Victoriana, E., (2012) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan sehingga mampu mengendalikan situasi yang menekan sehingga ia dapat mengatasi berbagai kondisi perkuliahan yang *stressfull*. Ketika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang baik maka mahasiswa diharapkan mampu memenuhi beban pelajaran selama perkuliahan dan meningkatkan kemampuannya untuk menguasai materi perkuliahan yang rumit. Selain keyakinan akan mahasiswa dalam menampilkan performa akademik yang maksimal, situasi penuh tekanan yang berpotensi menyebabkan *academic burnout* juga dapat diatasi oleh adanya perasaan, sikap serta perilaku positif terhadap tuntutan akademik (Fredricks, J.A, 2011). Ketiga komponen positif tersebut dikenal sebagai *school engagement*. Ketika seorang mahasiswa menunjukkan keterikatan positif dengan kegiatan akademiknya, ia akan lebih termotivasi dan menampilkan perilaku *self-regulated learning* yang lebih baik.

Di salah satu universitas di Surabaya, mahasiswa Hima ekonomi mengalami *burnout academic* sebagai efek dari pandemic covid 19 yang sedang kita alami saat ini. Mahasiswa cenderung menjadi mudah bosan karena kurang interaksi dengan teman maupun para pengajar, sehingga motivasi mahasiswa untuk berprestasi saat ini menjadi kurang maksimal. Kurangnya motivasi inilah yang memicu mahasiswa mengalami *academic burnout*. Dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* seperti *academic self-efficacy*, peneliti dapat memberikan kontribusi bagi penyelenggara pendidikan tinggi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan peningkatan prestasi. Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas maka perlu memberikan pengetahuan dan wawasan kepada mahasiswa Hima ekonomi supaya mahasiswa mampu melihat hubungan antara *academic self efficacy* dan kecenderungan mengalami *academic burnout*, sehingga di dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa mahasiswa mampu mengatasi *burnout* yang dialami selama pandemi Covid-19.

## 2. Metode

---

Kegiatan Pelatihan *Academic Self Efficacy* Untuk Menurunkan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Ekonomi STIE Perbanas Surabaya dilakukan secara *online* melalui aplikasi Zoom dan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan pada hari Sabtu, 27 Februari 2021 dari 09.00 - 11.00 WIB .

Peserta yang mengikuti pelatihan ini berjumlah 36 orang. Sebelum melakukan pelatihan, seluruh peserta diminta untuk mengisi daftar presensi. Acara pelatihan dibuka dengan pengenalan profile dari peneliti yang memberikan pelatihan. Bagi peserta yang sudah selesai mengisi daftar hadir, peserta tersebut diminta untuk mengisi pretest yang berisi tentang *academic burnout* dan *self efficacy* yang dialami mahasiswa dan diisi melalui link yang dibagikan di kolom chat.

Pada sesi pertama, pembukaan dipimpin oleh perwakilan dosen Ubaya yaitu Bapak Darmawan M., S.Psi,M.A., kemudian peneliti memberikan penjelasan secara *lecturing* yang memaparkan tentang pengertian *academic burnout*. Adapun pemateri yang menyampaikan adalah perwakilan dosen Ubaya yaitu bapak Taufik Akbar R.Y, S.Psi,M.Psi, Psi. Peserta mendapatkan pelatihan tentang materi *academic burnout*, maka dilaksanakan tanya jawab interaktif antara pemateri dan peserta. Setelah sesi tanya jawab para peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post-test academic burnout* dan angket *self efficacy* untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* tiap mahasiswa.

Kuesioner dari alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu KWPA (*Knowledge Work Productivity Assessment*). KWPA adalah alat ukur yang mengukur tingkat produktivitas karyawan. Alat ukur ini terdiri dari 40 butir pertanyaan yang meliputi 5 aspek yaitu: (1) **Faktor Organisasi**. Sub dimensi dari faktor organisasi adalah Sumber Daya Manusia, Standar, Praktik dan Rutinitas Organisasi, Alokasi Waktu, Sistem Informasi, Kualitas Informasi, Jaringan (Relasi) dan Lingkungan Kerja. (2) **Faktor Pribadi**. Sub dimensinya adalah Motivasi dan Kepuasan Kerja, Jaringan (Relasi Pribadi), dan Masalah Pribadi dan Kesehatan Fisik. (3) **Faktor Proses**. Organisasi Proses, Pembagian Tugas, Pengambilan Keputusan Organisasi, Kejelasan Deskripsi Pekerjaan, Kerjasama, Penantian dan Penundaan, Berbagi Pengetahuan, dan Kemampuan Untuk Mempengaruhi Pekerjaan Sendiri. (4) **Faktor Output (Hasil)**. Sub dimensinya terdiri dari Inovasi, Kualitas, Manfaat Hasil, Efisiensi Waktu, dan Pemenuhan Harapan Pelanggan. (5). **Pengukuran Produktivitas**. Pada sesi terakhir, peneliti meminta peserta untuk mengisi *post-test* dan evaluasi. Tes *post-test* digunakan untuk membandingkan jawaban peserta saat *pre-test* sedangkan tes evaluasi ditujukan untuk mengetahui keberhasilan pelatihan yang diberikan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

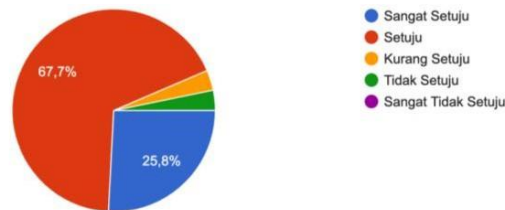
Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran tentang dua variabel yang diuji dalam penelitian ini. Berikut hasil analisis deskriptif sebelum perlakuan (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*). Hasil analisis statistik deskriptif tentang tingkat *academic burnout* dan angket *self efficacy* untuk melihat perbedaan skor *pre-test* pada subjek penelitian dapat di lihat dari Tabel 1.

**Tabel 1.** Output Pre-test

| Pair | Pos-test | Mean    | N  | Std.Deviation | Std.Error Mean |
|------|----------|---------|----|---------------|----------------|
|      |          | 40.1667 | 30 | 5.47775       | 1.00010        |

Berdasarkan hasil *pre-test* dapat diketahui tingkat *Std.Deviation academic burnout* pada mahasiswa STIE Perbanas Surabaya sebesar 4.20782 dan menunjukkan skor yang tinggi. Selain itu lebih jelas dapat dilihat dari **Gambar 1** terkait mahasiswa yang mengalami *academic burnout* dengan hasil skor tinggi dengan dasar pertanyaan mengenai aspek *academic burnout* sebelum perlakuan (*pre-test*).

**Gambar 1.** Diagram sebelum perlakuan (*pre-test*)



Dari hasil keseluruhan *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan untuk mengetahui *academic burnout* pada Mahasiswa Ekonomi STIE Perbanas Surabaya, ditunjukkan pada **Tabel 2** tentang perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*

**Tabel 2.** Output Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* dengan *Paired Samples Correlations*

| Pair 1 | <i>Pre-test &amp; Pos-test</i> | N  | Correlation | Sig. |
|--------|--------------------------------|----|-------------|------|
|        |                                | 30 | .258        | .168 |

**Tabel 2** tersebut dilakukan pengujian menggunakan SPSS. Dapat diketahui hasil keseluruhan *pre-test* dan *post-test* terlihat jika hasilnya  $> 0,05$  tidak signifikan karena tidak ada perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* pada Pelatihan *academic self efficacy* untuk menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa Ekonomi STIE Perbanas Surabaya. Selain itu, masuk dalam pembahasan tentang teknis kegiatan pada **Tabel 3**.

**Tabel 3.** Pembahasan Teknis

| Aspek            | Pre-test                                  | Perlakuan                                                                                        | Post-test                                 |
|------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Metode           | <i>Training Of Trainers dan Observasi</i> | Pemberian Pelatihan <i>Self Efficacy</i>                                                         | <i>Training Of Trainers dan Observasi</i> |
| Analisa          | kuantitatif                               |                                                                                                  | kuantitatif                               |
| Proses perlakuan |                                           | a. Pembukaan<br>b. Pelatihan self efficacy<br>c. Diskusi<br>d. Pengisian kuisioner<br>e. penutup |                                           |
| Waktu            | 1 jam 30 menit/hari                       | 35 menit pemberian pelatihan<br>30 menit diskusi                                                 | 1 jam 30 menit/hari                       |

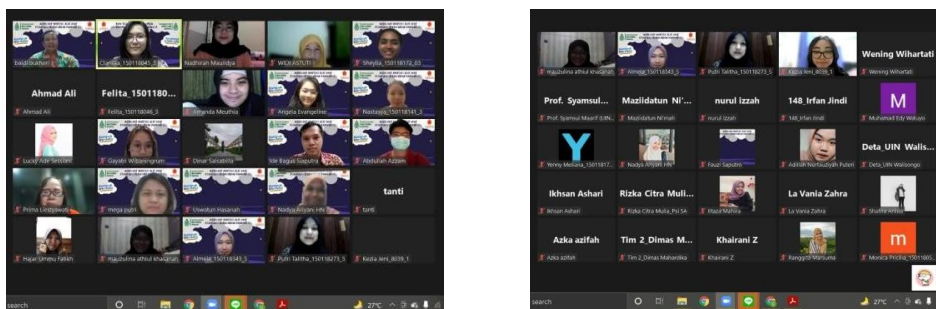


Dari hasil pengujian diketahui bahwa adanya tingkat skor sedang lebih banyak dibandingkan skor tinggi. Pemberian pelatihan pada saat itu banyak mahasiswa yang masih mengalami *academic burnout* dan merasa kurang termotivasi sebelumnya dikarenakan kegiatan daring terus menerus dan banyaknya tugas-tugas yang dirasa memberatkan mahasiswa. Tema pelatihan yang disajikan tentang *self efficacy, tips and trick time management*. Pada saat sesi diskusi mahasiswa merasa mengalami ketegangan otot dikarenakan waktu perkuliahan penuh dari pagi hingga sore dan dilanjutkan penyelesaian tugas-tugasnya. Hal tersebut dapat pula dilihat pada kuesioner yang kami bagikan kepada para mahasiswa. **Tabel 4** menunjukkan respon peserta pelatihan terkait *academic self efficacy*.

**Tabel 4.** Respon Peserta Pelatihan *Academic Self Efficacy*

| Aspek Respon        | Rerata      |
|---------------------|-------------|
| Inisiatif           | 4,5         |
| Kebermanfaatan      | 5,0         |
| Aplikatif           | 4,0         |
| Solutif             | 5,0         |
| <b>Total Rerata</b> | <b>4,6</b>  |
| <b>Kategori</b>     | <b>Baik</b> |

Terlihat bahwa perilaku subjek belum memahami sepenuhnya terkait materi pelatihan tentang *self efficacy* yang dipaparkan, melalui adanya pelatihan ini, mahasiswa merasa terbantu dengan adanya proses ini, mahasiswa yang awalnya merasa seringkali merasa burnout bisa menjadi lebih mengatur waktu dan mengatur dirinya, dalam hal ini mahasiswa mampu lebih merakan *self-efficacy* dalam diri mereka semua. Walaupun memang belum menunjukkan hasil sangat baik, namun hasil baik mampu menunjukkan perubahan positif pada diri mahasiswa. Gambar 3 menunjukkan kegiatan pelatihan *academic self efficacy*.



**Gambar 2.** Kegiatan Pelatihan *Academic Self Efficacy*

## 4. Kesimpulan

---

Berdasarkan hasil pelatihan *academic self efficacy* untuk menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa Ekonomi STIE Perbanas Surabaya, dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti pelatihan mahasiswa mampu mengerti apa itu *academic burnout*. Selain itu para mahasiswa juga memahami *self efficacy* seperti teori Bandura yang mengatakan keyakinan orang tentang kemampuan mahasiswa untuk menghasilkan tingkat kinerja serta menguasai situasi yang mempengaruhi kehidupan mahasiswa. *Self efficacy* juga akan menentukan bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku. sehingga mahasiswa mampu memahami kemampuan dirinya saat mengikuti perkuliahan, dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* mahasiswa tersebut bahwa hasil skor ada penurunan *academic burnout* setelah mahasiswa mengikuti pelatihan.

Saran untuk penelitian selanjutnya, lebih mendalami tentang *self-efficacy* sesuai yang diutarakan pada saat pemaparan berlangsung dengan dasar teori Bandura, karena hal tersebut merupakan keyakinan orang tentang kemampuan mahasiswa untuk menghasilkan tingkat kinerja serta menguasai situasi yang mempengaruhi kehidupan mahasiswa. Kemudian, diharapkan kegiatan PKM selanjutnya dapat lebih menggambarkan proses menentukan bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi diri, dan berperilaku karena proses tersebut kurang tergambarkan secara jelas dalam penelitian-penelitian yang ditemukan. Terakhir, dari segi teori, teori perkembangan diharapkan dapat dikembangkan kembali, karena dalam penelitian ini masih membahas perkembangan Pendidikan dari teori kognitif & *behavior* Bandura dapat di elaborasikan dengan teori *academic burnout* dan variabel yang lebih baru lagi

## Daftar Pustaka

---

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- Bandura, A. (1997). *SELF-EFFICACY: The Exercise of Control*. New York: W. H Freeman and Company.
- Chemers, M. M., Hu, L.T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*. Volume 93, No. 1
- Dimala, C. P., & Rohayati, N. (2019). Kontribusi Academic Burnout Dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Engagement Pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(2), 1-9.
- Sharma, Hemant Lata. (2014). Academic Self-Efficacy: A Reliable of Educational Performances. *European Centre for Research Training and Development UK*. Vol. 2, No. 3, pp. 57-64.
- Fredricks, J. A. (2011). Engagement in School and Out-of-School Contexts: A Multidimensional View of Engagement. *Theory into Practice*, 327-335.
- Law, D W. (2007). Exhaustion in University Students And The Effect Of Coursework Involvement. *Journal of American College Health*, Vol. 555, No. 4.

- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Reviews of Psychology*, 52 : 397-422.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130.
- Rachmah, D. N. (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecopsy*. Volume 1, No. 1.
- Schaufeli, W. B. (2002). Burnout And Engagement In University Students : A Cross-National Study. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, Volume 33 No. 5
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout research*, 7, 21-28.
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K. (2013). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 137-151.
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 49-55.
- Ugwu, F. O., Ike E. O. & Winifred A. T. (2013). Exploring The Relationships Between Academic Burnout, Selfefficacy And Academic Engagement Among Nigerian College Students. *Online Journal Of The African Educational Research Network* Volume 13, No. 2
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.
- Victoriana, Evany. (2012). Studi Kasus Mengenai Self-Efficacy Untuk Menguasai Mata Kuliah Psikodiagnostika Umum Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi di Universitas "X". *Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha*. Bandung
- Warsito, H. (2012). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 29-47.
- Zajacova, A., Scott M. L. & Thomas J. E. (2005) Self-Efficacy, Stress, And Academic Success In College. *Research In Higher Education*, Volume 46, No. 6.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan self efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191-200.