

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 *Academic burnout*

2.1.1.1 Pengertian *Academic burnout*

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan, dimana setiap individu berhak untuk mendapat pendidikan dan berharap bisa berkembang dalam lingkungan pendidikan baik itu di lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Berdasarkan UU RI Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan tinggi, individu yang berada pada jenjang Pendidikan tinggi biasa disebut dengan mahasiswa. Berdasarkan Permendikti Nomor 44 Tahun 2015, menyatakan mahasiswa dapat menuntaskan studinya dalam kurun waktu 4 tahun dan maksimal 7 tahun. Menurut Siswoyo dalam Khaekal, H.Zubair, & Minarni (2022:126) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan individu intelektual yang cerdas dalam berpikir, mampu berpikir kritis, cepat dan tepat terhadap tugas-tugas yang dihadapinya. Sedangkan menurut Izzati et al., dalam Khaekal, H.Zubair, & Minarni (2022:126) dalam jenjang pendidikannya mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai macam tuntutan akademik, sehingga mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi dengan berbagai perubahan situasi dan kondisi belajar, mampu bertahan serta optimis dalam menghadapi situasi yang membuat dirinya tertekan. Dalam hal ini mahasiswa akan berusaha beradaptasi dan bertahan terhadap masa studinya dengan menghadapi beban akademik yang kian berat pada jenjang semesternya sehingga mahasiswa cenderung merasakan kecemasan, rendah diri, jenuh, dan kehilangan motivasi belajar. Tidak sedikit mahasiswa akan berada pada titik terendah yang dirasakan diakibatkan kelelahan, tuntutan yang tinggi dan tekanan persaingan, apabila permasalahan yang dirasakan mahasiswa berlangsung dalam jangka waktu yang panjang akan menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout*.

Menurut Cole et al. Sagita & Meilyawati (2021:107) berpendapat bahwa kuliah merupakan situasi yang membuat stress. Sehingga mahasiswa kerap sekali

merasakan kelelahan baik secara fisik maupun secara emosional. Menurut Arlinkasari & Akmal dalam Simbolon & Simbolon (2021:97) *burnout* dalam bidang akademik atau sering disebut *academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Sedangkan menurut Khairani & Ifdil dalam Setiawan (2020:3) mendefinisikan *academic burnout* sebagai kelelahan kronis akibat dari bekerja secara lebih dalam mengerjakan tugas akademik, adanya perasaan pesimis dan ketidakpedulian terhadap tugas akademik, serta adanya perasaan memiliki kompetensi yang tidak memadai sehingga hilangnya keberhasilan dalam tugas-tugas akademik.

Menurut Primita & Wulandari (2014:17) mengemukakan bahwa *burnout* adalah suatu keadaan yang dipenuhi dengan rasa lelah fisik, mental dan emosional serta rendahnya penghargaan diri dan hilangnya motivasi pada individu sehingga mengakibatkan banyak energi dan tenaga terbuang sia-sia. Sementara pandangan Khairani & Ifdil (2015:210) menyatakan bahwa *burnout* adalah suatu kondisi dimana individu merasa lelah dan jenuh secara fisik dan emosional karena intensitas beban kerja yang terlalu berat dan adanya tuntutan atas pencapaian yang harus sesuai harapan.

Berdasarkan berbagai pendapat mengenai definisi *burnout*, maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* adalah suatu reaksi emosi negatif terhadap tuntutan akademik yang berkepanjangan karena tidak ada lagi kekuatan untuk beradaptasi sehingga memicu sikap sinis yang lebih besar dan segala sesuatu diikuti dengan ketidakpercayaan pada dirinya yang pada akhirnya berdampak pada pencapaian diri yang menurun.

2.1.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi *Academic burnout*

Kelelahan dalam bidang akademik sendiri dapat terindikasi dari faktor-faktor yang terdapat dari dalam diri individu maupun faktor lain yang berpengaruh seperti halnya pendapat Maslach, Schaufeli, & Leiter dalam Sagita & Meilyawati (2021:108) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan *academic burnout*, yaitu:

1. Faktor Situasional, terdiri dari:

- a. *Workload* adalah kondisi mahasiswa mengerjakan terlalu banyak tugas perkuliahan dalam waktu yang singkat,
- b. *Control* berhubungan dengan aturan yang terkadang membatasi mahasiswa dalam berinovasi seperti adanya kesulitan dalam pengambilan keputusan akibat dari adanya pengaruh teman yang lebih dominan, dosen ataupun pengaturan-pengaturan kampus,
- c. *Reward* adalah apresiasi yang kurang dari lingkungannya seperti kurangnya apresiasi dari dosen, teman dan orang tua atas usaha dan pencapaian akademik,
- d. *Community* berarti lingkungan dimana mahasiswa tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman seperkuliahan maupun dengan dosen sehingga seringkali merasa tidak nyaman,
- e. *Values* berupa adanya ketidaksesuaian nilai-nilai yang mahasiswa miliki dengan tuntutan perkuliahan.
- f. *Fairness* merupakan perasaan adanya perlakuan tidak adil yang didapatkan dari pihak kampus.

2. Faktor Individu, terdiri dari:

- a. Demografi, terdiri dari jenis kelamin, usia, etnis, status perkawinan dan latar belakang Pendidikan.
- b. Kepribadian, karakteristik kepribadian yang ada pada diri seseorang. Karakteristik tersebut meliputi konsep diri, keyakinan akan kemampuan diri (*self efficacy*), harga diri (*self esteem*) dan *locus of control*.
- c. Perilaku individu, ini dilihat dari sisi tanggung jawab sebagai mahasiswa terkait dengan tugas-tugas dan kewajiban lainnya.

2.1.1.3 Dimensi *Academic burnout*

Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) diakui sebagai ukuran utama kelelahan. Menurut Maslach dan Leiter dalam Muna (2013:63) terdapat tiga dimensi yang dibahas dalam *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu:

1. Keletihan emosi (*exhaustion*), mengukur perasaan terlalu lelah dengan studi ditandai dengan tidak bergairah, mudah menyerah, merasa bosan, merasa gagal dalam belajar, dan mudah cemas.
2. Depersonalisasi (*cynicism*), mengukur ketidakpedulian terhadap studi ditandai dengan tidak mengerjakan tugas, bolos pelajaran, kehilangan ketertarikan pada pelajaran, dan berfikir negatif terhadap guru.
3. Kemanjuran profesional, mengukur kepuasan antara prestasi masa lalu dengan sekarang, dan secara eksplisit menilai harapan individu akan keefektifan yang berkelanjutan di sekolah. Dalam hal ini sering disebut *reduced academic efficacy* (menurunnya keyakinan akademik) yang ditandai dengan adanya perasaan rendah diri, tidak kompeten, tidak berprestasi, dan memiliki motivasi yang rendah dalam belajar.

2.1.2 Self regulated learning

2.1.1.1 Pengertian Self regulated learning

Menurut penelitian terkait meningkatkan kualitas pendidikan, salah satunya *self regulated learning* yang berasal dari teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Zimmerman. Menurut Zimmerman dalam Setiawan (2020:5) mengemukakan bahwa belajar merupakan suatu proses yang bersifat multidimensi yang mencakup aspek personal (kognitif dan afektif emosional), perilaku (*behavior*) dan kontekstual. Menurut Schunk & Zimmerman dalam Nurcahyani & Prastuti (2020:95) Regulasi diri merupakan suatu proses mengendalikan pemikiran, perilaku dan perasaan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pada intinya regulasi diri merupakan suatu upaya untuk mengatur dan mengendalikan diri baik dalam pikiran maupun perbuatan sesuai dengan upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian, regulasi diri pada hakikatnya memiliki peranan yang sangat penting bagi mahasiswa terutama pada kehidupan akademik, hal tersebut dikarenakan regulasi diri memiliki karakteristik proaktif membuat individu menjadi lebih terarah mencapai tujuan sehingga turut menjadi faktor peredam stress (Nurcahyani & Prastuti, 2020). Hal tersebut sejalan dengan pernyataan dari Susanto dalam Setiawan (2020:5) yang menggambarkan bahwa *self regulated learning* merupakan siklus dari tindakan, tujuan yang ditetapkan dan hasil yang sudah

dicapai. Snowman, McCown, & Biehler dalam Sholihah, Sahrani, & Hastuti (2019:425) mengatakan bahwa *self regulated learning* merupakan kemampuan untuk mengatur semua tugas yang diberikan. Dari beberapa pernyataan sebelumnya, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa *Self regulated learning* adalah individu yang mampu menentukan tujuan belajar dan memilih strategi yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut.

Menurut Zamnah dalam Setiani, Santoso, & Kurjono (2018:24), indikator yang dapat digunakan sebagai skala pengukuran *self regulated learning* ialah inisiatif belajar; mendiagnosa kebutuhan belajar; menetapkan tujuan belajar; memonitor, mengatur dan mengontrol belajar; memandang kesulitan sebagai tantangan; memanfaatkan dan mencari sumber yang relevan; memilih dan menetapkan strategi belajar yang tepat; mengevaluasi proses dan hasil belajar; konsep diri.

2.1.1.2 Dimensi *Self regulated learning*

Menurut Zimmerman dalam Santrock (2007) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self regulated learning* terdapat beberapa aspek yang dapat diidentifikasi didalamnya:

1. Kognisi

Kognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan serta mengatur dirinya dalam proses pembelajaran, menetapkan tujuan hingga melakukan evaluasi dalam aktivitas belajarnya.

2. Motivasi

Suatu pendorong dalam diri individu dan bermanfaat sebagai kebutuhan dasar untuk selalu melibatkan kemauan dalam mengerjakan aktivitas belajarnya.

3. Perilaku

Usaha pada diri individu untuk merencanakan proses belajar, mengatur diri dan menciptakan lingkungan yang mendukung proses belajar sehingga proses belajar dapat berjalan secara optimal.

Sedangkan menurut Pintrich dkk dalam Jatmika, Sudarji, & Argitha (2013:21) menjelaskan bahwa terdapat dua dimensi pada *self regulated learning*,

yaitu: (1) motivasi dan (2) strategi belajar. Dua dimensi tersebut merupakan bagian dari *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) yang kemudian digunakan sebagai alat ukur terhadap *self regulated learning*. Dimensi-dimensi *self regulated learning* masing-masing memiliki indikator, diantaranya sebagai berikut:

1. Dimensi Motivasi

- a. *Intrinsic goal orientation*, mengacu pada adanya persepsi mahasiswa mengenai alasan mengapa mereka ingin melakukan tugas-tugas perkuliahan seperti perasaan tertantang dan rasa keingintahuan.
- b. *Extrinsic goal motivation*, mengacu pada adanya persepsi mahasiswa mengenai alasan melakukan tugas perkuliahan bukan karena keinginan sendiri melainkan adanya imbalan nilai, hadiah dan persaingan.
- c. *Task value*, mengacu pada penilaian mahasiswa tentang seberapa menarik, penting dan seberapa bergunanya penugasan yang ada.
- d. *Control of learning beliefs*, mengacu pada kepercayaan mahasiswa bahwa apapun usaha yang dilakkan untuk belajar akan menghasilkan hal yang positif.
- e. *Self efficacy for learning*, terbagi menjadi dua bagian: harapan akan kesuksesan dan kepercayaan. Harapan akan kesuksesan mengarah pada harapan atas kinerja terhadap tugas yang telah dilakukan. Kepercayaan berisi keyakinan diri akan kemampuan yang ada pada individu dapat menyelesaikan tugas.
- f. *Test anxiety*, mengarah pada pikiran-pikiran negatif mahasiswa terhadap hal-hal yang mungkin terjadi yang kemudian mengganggu prestasi akademik mereka sehingga adanya kemungkinan keadaan psikologis yang mengarah pada kecemasan.

2. Strategi belajar

- a. *Rehearsal*, strategi belajar agar mengingat materi dengan cara pengulangan terus menerus atau latihan.
- b. *Elaboration*, strategi belajar agar mahasiswa dapat memperluas pemahaman materi dengan cara membuat hubungan-hubungan materi, menganalogi dan meringkas materi menggunakan kalimat sendiri.

- c. *Organization*, penerapan strategi dalam mengatur materi dalam berbagai macam cara seperti mengatur strategi untuk membuat kerangka hubungan materi yang dipelajari bisa dengan bagan, diagram, menggaris bawahi.
- d. *Critical thinking*, strategi belajar dimana mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu yang sudah didapat pada situasi baru tujuannya untuk memecahkan masalah, mencapai keputusan dan lain-lain.
- e. *Metacognitive self regulation*, penerapan strategi seperti kesadaran, pengetahuan dan kontrol atas kognisi termasuk perencanaan, monitoring dan regulasi belajar sehingga dalam penerapannya dapat menentukan tujuan dari suatu kegiatan, memonitoring suatu kegiatan supaya ada perubahan dan kemajuan.
- f. *Time and study environment*, kemampuan mahasiswa untuk mengatur waktu dan lingkungan belajarnya.
- g. *Effort regulation*, strategi belajar dengan cara mengatur usaha dan perhatian dari tugas yang tidak penting dan dari banyaknya gangguan.
- h. *Help seeking*, strategi belajar dengan mengelola dukungan dan bantuan dari lingkungan seperti teman sebaya, guru, orang dewasa dan orangtua.
- i. *Peer learning*, strategi belajar dengan bergaul, berkolaborasi dan saling mengajar dengan teman yang membawa dampak positif.

2.1.3 Self efficacy

2.1.3.1 Pengertian Self efficacy

Konsep *self efficacy* merupakan inti dari *social cognitive theory* yang diperkenalkan oleh Albert Bandura yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman social dan determinisme timbal balik dalam pengembangan kepribadian. Bandura dalam Dwiyanti (2020:14) menjelaskan bahwa “Efikasi diri sebagai hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan berdasarkan jenis pendidikan yang dijalannya. Efikasi diri seseorang akan memperjelas tujuan dan memberikan penerangan terhadap semua aktivitas tertentu yang sedang dijalankan, sehingga efikasi diri yang kuat akan

mendorong kepada inisiatif dan ketekunan terhadap tugas yang lebih tinggi”. Bandura dalam Dewi & Mugiarto (2020:31) juga menggambarkan *self efficacy* sebagai penentu bagaimana individu merasa, berfikir, memotivasi diri dan berperilaku. Menurut Maddux, 2002; Lodewyk & Winne, 2005; Stipek, 2002 dalam Sari (2018:10) bahwa *self efficacy* adalah keyakinan bahwa “saya dapat”; keputusan adalah keyakinan bahwa “saya tidak dapat”. *Self efficacy* diartikan juga sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dalam mengontrol motivasi, menyusun strategi, dan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan dari situasi yang dihadapinya Sari (2018:11). Dari beberapa definisi terkait dengan *self efficacy*, maka disimpulkan bahwa *self efficacy* dalam lingkungan perguruan tinggi merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tuntutan akademik pada masa studinya.

2.1.3.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self efficacy*

Sikap dan keyakinan terhadap kemampuan individu turut berperan dalam memperjelas tujuan dari kegiatan individu. Hal tersebut tentunya memiliki indikator yang dapat diukur, seperti halnya yang jelaskan Bandura dalam Khansa & Djamoher (2020:836) menyebutkan bahwa *self efficacy* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

1. Budaya
2. Jenis kelamin
3. Sifat dari tugas yang dihadapi
4. Reward yang diterima
5. Peran di dalam lingkungan
6. Informasi terkait kemampuan diri

Bandura dalam (Hendriana & Kadarisma, 2019) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa sumber *self efficacy* pada diri individu, diantaranya sebagai berikut:

1. Pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*)

Pengalaman keberhasilan di masa lalu menjadi salah satu sumber yang dapat meningkatkan *self efficacy*. Pada umumnya pengalaman memiliki kinerja yang baik akan membawa harapan-harapan baik yang lebih besar dengan adanya *self*

efficacy sehingga pengalaman inilah yang memberikan kekuatan bagi efikasi diri pada individu menjadi lebih kuat dari sebelumnya dikarenakan individu tersebut pasti sudah melewati hambatan dan kesulitan pada setiap prosesnya sehingga mampu memberikan kinerja yang baik.

2. Pengalaman orang lain (*vicarious experiences*)

Melihat pengalaman orang lain juga merupakan salah satu sumber dari individu dapat memiliki *self efficacy*. Ketika melihat orang lain mencapai kesuksesan dengan kemampuan yang setara atau bahkan lebih rendah maka rasa *self efficacy* dari dalam diri individu akan meningkat. Begitupun sebaliknya, *self efficacy* akan menurun apabila melihat orang lain atau teman sebaya yang memiliki kompetensi yang sama mengalami kegagalan.

3. Persuasi sosial (*social persuasion*)

Persuasi social adalah usaha verbal untuk meyakinkan seseorang untuk mencapai sesuatu sehingga orang yang memberi persuasi dapat mempengaruhi orang yang diberi persuasi apabila dapat menunjukkan alasan-alasan yang logis dan realistis. Biasanya persuasi social efektif apabila orang yang memberi persuasi dalam menyelipkan harapan, kecemasan dan kegembiraan yang menyentuh emosional yang diberi persuasi sehingga persuasi social ini dapat meningkatkan atau bahkan menurunkan tingkat *self efficacy* seseorang.

4. Kondisi fisik dan emosional (*physiological and emotional states*)

Kondisi fisik dan emosi juga dapat menurunkan *self efficacy* seperti ketika seseorang mengalami rangsangan dari rasa takut, cemas, stress maka akan mengurangi kinerjanya. Bahkan ketika individu memiliki pengalaman kinerja yang kurang baik biasanya akan mengalami penurunan efikasi diri pada tugas yang lebih berat selanjutnya. Maka kondisi fisik yang tidak baik dan rangsangan emosional yang berlebih akan menyebabkan seseorang mengalami penurunan efikasi diri.

2.1.3.3 Dimensi *Self efficacy*

Menurut Zajacova et al. dalam Khansa & Djamhoer (2020:836) menjelaskan bahwa terdapat empat dimensi untuk *academic self efficacy*, yaitu:

1. *Interaction at School*

Berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk berinteraksi dengan pihak terkait di Perguruan Tinggi seperti berbicara dengan staf dan dosen, berteman dengan mahasiswa lintas prodi, serta meminta tolong dan mencari informasi di lingkungan kampus.

2. *Academic Performance Out of Class*

Berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk tetap produktif walaupun diluar perkuliahan untuk memaksimalkan potensinya seperti mengikuti lomba akademik atau non akademik, mengerjakan tugas tepat waktu, *mereview* materi yang sudah disampaikan dikelas.

3. *Academic Performance in Class*

Berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk aktif selama mengikuti kelas perkuliahan seperti mengerjakan ujian dengan baik, berhasil menyelesaikan kelas yang dianggap paling sulit dengan nilai yang diharapkan dan mendapatkan respon yang baik ketika berdiskusi selama perkuliahan berlangsung.

4. *Managing work, family, and school*

Berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mengatur pekerjaan, keluarga dan perkuliahan.

Sedangkan menurut Bandura 1997 dalam Sari (2018:15) menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi untuk melihat tinggi rendahnya *self efficacy* yang dimiliki oleh individu, yaitu:

1. *Magnitudo*

Berhubungan dengan kesulitan tugas-tugas yang dibebankan kepada peserta didik. Sehingga dapat dilihat perbedaan *self efficacy* dalam individu akan berbeda berdasarkan tugas yang disusun tingkat kesulitannya (tinggi, sedang, dan mudah).

2. *Generality*

Berhubungan dengan penguasaan peserta didik pada bidang/tugas tertentu. Sehingga dapat dilihat perbedaan *self efficacy* dalam individu akan berbeda, dimana apabila individu memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mampu bertahan dengan tingkah lakunya sehingga tidak ada hasil yang gagal karena individu tersebut mampu menguasai berbagai bidang sekaligus untuk memenuhi tuntutan dalam situasi yang dihadapinya. Sedangkan, individu yang memiliki keyakinan *self efficacy* yang rendah cenderung membatasi kekurangannya dalam penguasaan bidang tertentu saja sehingga penguasaan bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan studi pun terbatas.

3. *Strength*

Berhubungan dengan tingkat kemampuan atau kekuatan individu terhadap keyakinannya. Dimensi ini menjelaskan bahwa tingkat *self efficacy* seseorang bisa saja goyah karena adanya pengalaman-mengalaman yang tidak menyenangkan. Tetapi apabila individu memiliki *self efficacy* yang kuat pada dimensi ini ia akan tekun dalam belajar sehingga bisa mencapai hasil yang diharapkan walaupun memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan, berbeda dengan individu yang memiliki *self efficacy* yang lemah akan tergoyahkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan sehingga individu tersebut akan membatasi diri terhadap kemampuan yang dimilikinya dan akan menghadapi keputusan apabila terjadi masalah atau hambatan pada situasi yang dihadapinya.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Tabel 2.1
Hasil Penelitian yang Relevan

Sumber	Judul	Hasil
Wasito, A.A & Yoenanto, N.H. (2021) Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan	Pengaruh <i>Academic Self efficacy</i> Terhadap <i>Academic burnout</i> Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi	Terdapat hasil penelitian yang menjelaskan bahwa <i>Self efficacy</i> merupakan faktor prediktor penting dan memiliki pengaruh

Sumber	Judul	Hasil
Mental (BRPKM), Vol.1(1), 112-119		negatif terhadap <i>academic burnout</i> .
Anggraini, D.P & Chusairi, A. (2022). Journal Of Community Mental Health And Public Policy (CMHP), Vol.4(2), 79-94	Pengaruh <i>Academic Self efficacy</i> dan <i>Student Engagement</i> Terhadap <i>Academic burnout</i> dalam Pembelajaran Daring	Terdapat hasil penelitian yang menjelaskan bahwa : a. Terdapat pengaruh negatif dari <i>self efficacy</i> terhadap <i>academic burnout</i> b. Terdapat pengaruh negatif dari <i>student engagement</i> terhadap <i>academic burnout</i> c. Terdapat pengaruh secara simultan yang signifikan dari variabel <i>self efficacy</i> dan <i>student engagement</i> terhadap <i>academic burnout</i>
Akter, Sraboni. (2021). International Journal of Management, Entrepreneurship, Social Science and Humanities (IJMESH), Vol.4(1), 17-31	<i>Factors Affecting Academic Self efficacy and Its Impact on Perceived Academic burnout Among Student in Bangladesh</i>	Temuan menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara <i>Self efficacy</i> dan <i>burnout</i> di antara tiga faktor akademik yang berbeda seperti prestasi akademik, stres akademik, dan dukungan akademik. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara <i>academic self efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i> .
Sholihah, D.N. Sahrani, R &	Peran <i>Self-Regulated Learning</i> Terhadap	Terdapat hasil penelitian yang menjelaskan bahwa <i>self</i>

Sumber	Judul	Hasil
Hastuti, R. (2019) Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, Vol.3(2), 423-432	<i>Emotion Exhaustion</i> yang Dimediasi oleh <i>Student Engagement</i> Pada Santri	<i>regulated learning</i> secara negatif signifikan memengaruhi <i>emotional exhaustion</i> dan <i>student</i> <i>engagement</i> tidak memediasi peran <i>self regulated learning</i> terhadap <i>emotional exhaustion</i> .

2.3 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir memuat sebuah gambaran yang dapat menjelaskan keterkaitan variabel bebas dengan variabel terikat serta dapat mengarahkan kepada jawaban sementara atas permasalahan yang telah dirumuskan berdasarkan *grand theory* yang dipakai sebagai dasar teori pada penelitian, seperti yang dikemukakan oleh Nindhia (2018) kerangka berpikir merupakan kerangka pikir mengenai hubungan antar variabel yang terlibat atau hubungan antar konsep dari permasalahan yang akan diteliti. Kerangka berpikir dalam penelitian ini akan menggambarkan bagaimana hubungan antara *self regulated learning* dengan *self efficacy* terhadap *academic burnout* mahasiswa.

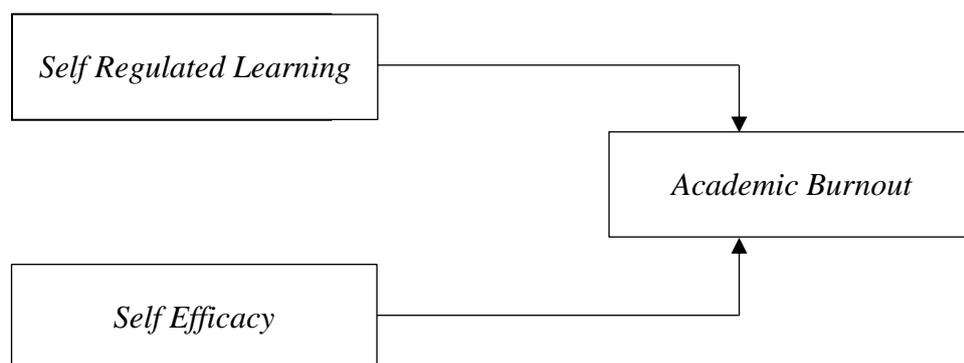
Academic burnout merupakan kondisi dimana peserta didik dalam penelitian ini disebut dengan mahasiswa berada pada kondisi yang kewalahan terhadap tuntutan studi yang ditempuhnya sehingga merasa kelelahan secara emosional dan fisik. Walaupun tuntutan studi mahasiswa pada jenjang pendidikan tertentu akan sama, tetapi banyak mahasiswa akan menghadapi kehilangan keseimbangan dalam bersaing karena tekanan persaingan yang semakin ketat dan tuntutan yang berbeda dari keluarga. Terdapat teori yang mendasari *academic burnout*, yaitu Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory*) yang merupakan turunan dari Teori Behaviorisme. Menurut Albert Bandura dalam Asfar, Asfar, & Halamury (2019:14) memandang tingkah laku manusia bukan semata-mata refleksi otomatis dari stimulus melainkan juga akibat reaksi yang ditimbulkan sebagai hasil interaksi lingkungan dengan skema kognitif manusia itu sendiri. Bandura juga menjelaskan bahwa belajar bukan hanya tentang *reinforcement* dan *punishment*

tetapi juga melibatkan perasaan dan pikiran. Proses kognitif seseorang saat menghadapi tantangan hidup atau tekanan sangat memengaruhi pembentukan *self efficacy* mereka. *Self efficacy* menumbuhkan kepercayaan diri yang mendorong ketertarikan intrinsik dan kepuasan yang mendalam dari kegiatan yang dilakukan. Mereka menganggap tujuan yang telah mereka tetapkan sebagai tantangan dan mencoba bertahan sekuat tenaga dengan komitmen mereka. Ketika mereka mengalami kegagalan, mereka akan mengoreksi usaha mereka dan mengaitkan kegagalan dengan usaha yang kurang maksimal atau pengetahuan dan keterampilan yang kurang, sehingga menghasilkan peningkatan diri yang lebih baik. Sebaliknya, orang-orang yang merasa tidak yakin dengan kemampuan diri akan menghindari tugas-tugas yang sulit, karena mereka menganggapnya sebagai bahaya bagi mereka sendiri. Mereka tidak memiliki aspirasi yang tinggi dan tidak berkomitmen untuk mencapai tujuan mereka. Ketika menghadapi tugas yang menantang, mereka lebih cenderung berpikir tentang kekurangan pribadi mereka, hambatan yang akan mereka hadapi, dan berbagai hasil negatif. Dalam menghadapi kesulitan, upaya mereka mengendur dan cepat menyerah. Mereka akan menganggap kinerja mereka sebagai kekurangan sehingga mereka mudah terkena stres dan depresi atau dalam hal ini disebut *academic burnout*. Selain *self efficacy*, *self regulated learning* juga dapat berdampak pada *academic burnout*. Agar dapat menyelesaikan pendidikan dan menerapkan ilmu yang diperoleh, mahasiswa perlu mengatur strategi belajar dan menghindari *academic burnout*. Dalam hal ini keterampilan belajar yang perlu dimiliki mahasiswa salahsatunya adalah *self regulated learning*.

Self regulated learning dikenal dengan kemampuan untuk memunculkan dan mengatur sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan akademik maupun sosioemosional. Mahasiswa cenderung lebih suka bersantai dan bermalasan-malasan terkait belajar dan membaca kembali materi yang sudah disampaikan oleh dosen selama perkuliahan, terlebih ketika mempunyai jadwal perkuliahan maupun kegiatan yang padat sedangkan yang berperan sebagai pengatur proses belajar mahasiswa adalah dirinya sendiri. Mahasiswa diberikan hak atas penentuan tujuan, sumber dan evaluasi belajarnya sendiri sehingga mereka perlu mengatur dan mendisiplinkan dirinya dalam mengembangkan kemampuan

belajar atas kemauan sendiri untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Dengan kemampuan *self regulated learning* yang baik akan membuat mahasiswa lebih cepat menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapi, dapat merencanakan setiap tujuan dengan matang dan berusaha untuk mencapai tujuan yang telah dibuatnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self regulated learning* yang rendah cenderung mengalami kesulitan mengatur diri dalam proses pembelajaran, tidak berusaha untuk mencapai tujuan belajar, tidak membuat perencanaan dalam belajar, tidak fokus dalam kegiatan pembelajaran, kesulitan mengatur waktu untuk belajar dan kesulitan mengatur waktu kegiatan di kampus maupun di luar kampus sehingga dapat mendorong adanya demotivasi.

Dari penjelasan tersebut, maka skema penelitian ini yakni sebagai berikut:



Gambar 2.1
Skematik Kerangka Pemikiran

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran diatas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ho : Tidak terdapat pengaruh antara *self regulated learning* terhadap *academic burnout*
- Ha : Terdapat pengaruh antara *self regulated learning* terhadap *academic burnout*

2. Ho : Tidak terdapat pengaruh antara *self efficacy* terhadap *academic burnout*
Ha : Terdapat pengaruh antara *self efficacy* terhadap *academic burnout*
3. Ho : Tidak terdapat pengaruh antara *self regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout*
Ha : Terdapat pengaruh antara *self regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout*