

## BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

### A. Kajian Pustaka

#### 1. Kajian tentang *Academic Self-Efficacy*

##### a. Pengertian *Academic Self-Efficacy*

*Self efficacy* cukup banyak dibahas oleh Albert Bandura dalam teori yang ditulisnya yaitu teori kognitif sosial. Menurut Bandura (Van & Bijl, 2001) *Self efficacy* sebagai persepsi seseorang akan kemampuan yang dirinya untuk dapat berfungsi pada situasi tertentu. Lane & Lane (2001) menjelaskan bahwa *self efficacy* memiliki keterkaitan untuk dapat mempengaruhi keyakinan individu dalam mengontrol dirinya atas perilaku, motivasi, kognisi, serta pada lingkungan sosial mereka. Menurut Lunenberg (Firdaningsih, 2016) *Self efficacy* berupa kepercayaan seseorang kepada kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas dan berhasil mencapai tujuannya.

Pada bidang akademik *Self efficacy* menurut Zajacova, dkk (2005) mendefinisikan sebagai keyakinan diri siswa untuk mampu berhasil dalam melaksanakan tugas akademik dan mencapai tingkat tertentu dari tujuan akademik tersebut, seperti siswa mampu mempersiapkan dirinya ketika ujian, atau mampu menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu. Sependapat dengan yang diutarakan oleh Alwisol (Khotimah, dkk., 2016) bahwa *academic self-efficacy* merupakan keyakinan seorang pelajar tentang kompetensinya dan kesanggupannya untuk dapat menyelesaikan tugas akademik yang diberikan dalam rentang waktu tertentu, serta mampu mencapai target nilai yang telah ditentukan. Sedangkan menurut Fitri, dkk (2018) *academic self-efficacy* merupakan penilaian untuk diri sendiri akan kemampuannya untuk dapat bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas-tugas, serta mampu mengorganisir kegiatan belajarnya dengan baik.

*Academic self-efficacy* berperan penting dalam menentukan perilaku dan hasil yang didapat seseorang. Dimana *academic self-efficacy*

akan mempengaruhi penilaian seseorang dalam pemilihan tugas, aspirasi, ketekunan, dan seberapa gigih usaha yang dilakukan saat dihadapkan dalam tugas yang sulit, serta kemampuan seseorang untuk dapat bertahan ketika mengalami suatu kegagalan (Chemers et al., 2001).

Berdasarkan definisi di atas disimpulkan bahwa *academic self-efficacy* dapat diartikan sebagai kepercayaan atau keyakinan siswa akan kemampuan yang dimilikinya, dan usaha yang dikeluarkan agar dapat berhasil dalam mencapai tujuan belajar yang diinginkannya, serta mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan situasi dalam hidupnya.

#### **b. Aspek-aspek *Academic Self-Efficacy***

Menurut Bandura (2010) terdapat tiga aspek yang dapat mempengaruhi tingkat *academic self-efficacy* seseorang, yakni :

1) Tingkat kesulitan tugas (*level*).

Pemahaman siswa terhadap taraf kesulitan tugas saat diberikan suatu tugas. Perbedaan *academic self-efficacy* yang dimiliki siswa akan dapat dilihat pada pengerjaan tugas-tugas sulit, menengah, dan sederhana. Siswa cenderung akan berupaya untuk menyelesaikan suatu tugas yang mereka anggap mampu dan menghindari sesuatu diluar kendalinya.

2) Generalisasi (*generality*).

Sejauh mana siswa merasa yakin terhadap kemampuan dirinya dalam aktivitas atau situasi pada konteks tugas tertentu. Siswa akan merasa yakin akan kemampuannya ketika ia menguasai suatu tugas tertentu atau dalam suatu kegiatan tertentu. sehingga ketika siswa mampu beradaptasi dengan situasi tersebut maka akan meningkatkan *academic self-efficacy* yang dimilikinya.

3) Kekuatan keyakinan (*strength*).

Kepercayaan siswa untuk mampu bertahan dan berhasil saat berhadapan dengan suatu tugas yang sulit. Ketika siswa memiliki keyakinan atau tekad yang kuat maka akan mendorong siswa itu untuk berusaha dengan sekuat tenaga dalam mencapai tujuannya,

meskipun berhadapan dengan rintangan yang tidak mudah. Namun apabila siswa tersebut ragu-ragu terhadap kemampuan dirinya dan memiliki pengharapan yang rendah maka siswa tersebut akan mudah tergoyahkan dari pengalaman yang tidak menundan dan pemikiran negatif dalam berbagai situasi.

Sejalan menurut Zajacova et al. (2005) terdapat empat aspek pembentukan *academic self-efficacy* akademik sebagai berikut:

- 1) *Interaction at school* yaitu kemampuan siswa dalam bersosialisasi atau berinteraksi dengan pihak-pihak di sekolah (guru, staff), berani untuk bertanya atau berpartisipasi aktif saat berdiskusi dalam kelas, mampu untuk mencari teman dalam kelas maupun diluar kelas.
- 2) *Academic performance out of class* yakni kepercayaan siswa untuk dapat melihat kemampuan secara optimal diluar pembelajaran di sekolah seperti: menulis esai, mengikuti perlombaan atau olimpiade dalam akademik maupun non akademik, mampu menguasai materi diluar pembelajaran, dll.
- 3) *Academic performance in class* yakni menampilkan kemampuan yang dimilikinya siswa saat mengikuti pembelajaran dikelas seperti: mengerjakan tugas tepat waktu, mengerjakan ujian dengan sungguh-sungguh, mampu mengikuti kelas yang dianggap sulit, mendapatkan peringkat atau nilai yang bagus.
- 4) *Managing work, family, and school* yakni kemampuan siswa dalam membagi waktu antara pekerjaan, bersama keluarga dan sekolah secara efektif dan optimal.

Sedangkan menurut Corsini (Macovei, 2018) mengatakan terdapat empat aspek dalam *academic self-efficacy* yaitu: a) kognitif, kemampuan individu dalam memikirkan cara atau strategi yang digunakan untuk mencapai tujuan yang di targetkan. b) motivasi, yaitu kemampuan untuk menggerakkan keyakinan yang dimilikinya dalam mengatur tindakan dan keputusan yang tepat serta intensitas upaya atau ketekunan seseorang dalam mencapai tujuannya. c) afeksi, kemampuan

kontrol diri yang dimiliki seseorang dalam mengatasi permasalahan emosi yang timbul (stress, kecemasan) saat mencapai tujuan. d) seleksi, kemampuan seseorang dalam bertindak laku, bertindak, memilih kegiatan dan lingkungan yang tepat dalam mencapai target yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa *self efficacy* terdiri dari tiga aspek, yaitu tingkat kesulitan suatu tugas yang diberikan (*level*), kekuatan keyakinan yang dimiliki seseorang untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikannya (*strenght*), dan kemampuan seseorang untuk mampu mengembangkan dirinya dalam berbagai situasi (*generality*).

**c. Faktor-faktor *Academic self-efficacy***

Menurut Bandura (Van & Bijl, 2001) terdapat empat faktor utama yang dapat mempengaruhi pembentukan *academic self-efficacy* sebagai berikut:

1) Pencapaian Prestasi (*Performance Accomplishment*)

Pengalaman keberhasilan dalam mencapai prestasi merupakan sumber utama dalam pembentukan *academic self-efficacy* seseorang karena hal ini merupakan pengalaman pribadi yang dimiliki oleh individu. Apabila seseorang pernah berhasil secara baik dan sukses dalam pencapaian akademiknya, maka akan membuat seseorang memiliki kepercayaan akan dirinya untuk mampu berhasil, hal ini tentu saja dapat membantu meningkatkan *academic self-efficacy* seseorang. Sedangkan apabila seseorang pernah mendapatkan pencapaian prestasi yang rendah atau kurang baik akan cenderung membuat keraguan terhadap kemampuannya, hal ini tentunya akan menurunkan tingkat *academic self-efficacy* seseorang.

2) Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*)

Pengalaman keberhasilan yang dimiliki oleh orang lain dapat membuat seseorang untuk berusaha untuk berhasil juga, sebaliknya jika seseorang mengamati kegagalan orang lain dapat membuat

seseorang menjadi tidak percaya diri. Hal ini berkaitan dengan peningkatan efikasi diri dimana peningkatannya didapat melalui *social models* yang pada umumnya terjadi pada individu yang kurang pengetahuan dan mendorong dirinya untuk melakukan modeling.

### 3) Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Persuasi verbal biasanya digunakan untuk mempengaruhi perilaku seseorang karena mudah untuk digunakan. Dalam pengaplikasiannya persuasi verbal seseorang diberikan sugesti dan juga penghargaan untuk mempengaruhi seseorang tersebut dalam bertindak dan berperilaku di lingkungan sekitarnya sehingga mereka akan lebih mudah untuk bertahan dalam keadaan sulit.

### 4) Keadaan Fisiologi dan Emosional (*Physiological and Emotional States*)

Kecemasan dan stres yang dialami seseorang dalam mengerjakan tugas biasanya sering diartikan sebagai suatu kegagalan. Kecemasan dan stres yang dialami individu akan mengakibatkan menurunnya kepercayaan dan keyakinan individu akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, hal ini berpengaruh pada rendahnya *academic self-efficacy*. Seseorang dengan kondisi fisik dan emosional yang positif cenderung membuat evaluasi diri yang positif. Kondisi seperti ini akan membantu meningkatkan kepercayaan atau keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dimana hal ini berpengaruh pada tingginya *academic self-efficacy*.

Menurut Hanum & Casmini (2017) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *academic self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang.

#### 1) Sifat dari tugas yang dihadapi individu

Derajat kesulitan tugas yang diterima oleh seseorang dapat mempengaruhi penilaian akan kemampuan dirinya. Jika seseorang dihadapkan dengan suatu tugas yang sulit maka seseorang akan

cenderung menilai secara rendah kemampuannya. Akan tetapi jika seseorang dihadapkan dengan suatu tugas yang mudah, akan semakin tinggi penilaian pada kemampuan yang dimilikinya

2) *Gender*

Jenis kelamin dapat mempengaruhi *academic self-efficacy* yang dimiliki seseorang yang mana perempuan lebih mampu mengelola *academic self-efficacy* nya dibandingkan laki-laki. Perbedaan jenis kelamin dapat menentukan bagaimana cara merasakan, bertindak dan cara berpikir terhadap situasi.

3) *Reward* atau penghargaan yang diterima individu dari orang lain

Penghargaan yang diterima seseorang dari orang lain akan memberikan pengaruh terhadap *academic self-efficacy* yang dimilikinya. Dimana jika seseorang mendapat penghargaan atau pengakuan terhadap dirinya maka seseorang tersebut akan memiliki rasa kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya.

4) Status atau peran individu dalam lingkungannya

Status atau Peran individu menentukan tingkat *academic self-efficacy* seseorang. Seseorang yang memiliki peran atau status tinggi, maka seseorang tersebut akan memiliki *academic self-efficacy* yang tinggi karena ia mampu mengontrol dirinya untuk bersikap positif, sedangkan seseorang yang memiliki status atau peran yang rendah, mereka cenderung kurang bisa mengontrol dirinya sendiri sehingga memiliki *academic self-efficacy* yang rendah.

5) Informasi tentang kemampuan diri

Informasi tentang kemampuan diri dapat mempengaruhi penilaian *academic self-efficacy* seseorang. Apabila seseorang mendapatkan informasi positif tentang kemampuan dirinya, maka ia merasa mendapatkan dorongan atau motivasi sehingga mampu mengembangkan keyakinan dirinya. Sedangkan sebaliknya apabila seseorang mendapat informasi negatif tentang kemampuannya, maka

ia akan memiliki pandangan negatif atau keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya.

Sejalan dengan Mukti & Tentama (2019) berdasarkan kajian yang dilakukan pada beberapa artikel publikasi diketahui bahwa *self-efficacy* akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal, antara lain: Faktor internal (minat, rasa hangat, kesabaran, resiliensi, berpikir positif). Faktor eksternal (gaya kelekatan, *mastery goal*, *enactive mastery experiences*, persuasi verbal, motivasi belajar).

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan faktor-faktor dari *academic self-efficacy* yaitu yaitu: pencapaian prestasi atau pengalaman keberhasilan yang pernah dimilikinya (*performance accomplishment*), pengalaman dari orang lain (*vicarious Experience*), persuasi sosial atau dukungan sosial dari orang lain (*verbal persuasion*) serta, keadaan emosional dan fisik yang dimiliki (*Physiological and Emotional States*).

## **2. Kajian tentang Academic Burnout**

### **a. Definisi *Academic Burnout***

Istilah *burnout* pada awalnya mengacu pada kelelahan dikalangan pekerja karena beban pekerjaan. Maslach et al. (2001) menjelaskan *burnout* merupakan sindrom kelelahan baik secara fisik maupun psikis, perasaan depersonalisasi dan ketidakefisienan ditempat kerja dikarenakan banyaknya beban pekerjaan yang harus terpenuhi. Walburg (2014) mengatakan bahwa kejenuhan atau *burnout* tidak hanya terjadi pada kalangan pekerja saja, namun juga dialami dikalangan pelajar yang sedang menempuh pendidikan. Seringkali *academic burnout* pada siswa didasarkan pada kelelahan selama proses pembelajaran, dikarenakan adanya tuntutan tugas-tugas akademis atau faktor psikologis lainnya seperti kelelahan secara emosional, kurangnya minat dan rasa ketidakpedulian terhadap tugas (sinisme), dipersonalisasi dan perasaan tidak kompeten sebagai siswa (Yang, 2004).

Selaras yang diutarakan Rad et al. (2017) mengatakan *academic burnout* sebagai munculnya perasaan negatif atau perasaan inefisiensi

yang dialami seseorang karena kurangnya motivasi, rendahnya minat dalam belajar, serta rasa lelah karena adanya tuntutan dalam pendidikan yang harus terpenuhi. Menurut pendapat Lee et al. (2020) *academic burnout* merupakan kondisi mental individu saat mengalami rasa kebosanan dan kelelahan sehingga timbul rasa malas, tidak fokus, dan lesu saat melakukan aktivitas belajar. Sedangkan menurut Pines dan Arason (Rahmati, 2015) *academic burnout* ditandai dengan rendahnya energi dan kelelahan yang kronis pada siswa, yang mana dapat menyebabkan seseorang mengalami tekanan mental seperti kecemasan, frustrasi, depresi, ketakutan dan permusuhan terhadap aktivitas belajar.

Neuman (Oyoo, et al., 2020) mengatakan bahwa *academic burnout* menjadi alasan untuk perbedaaan kinerja akademik yang dimiliki siswa. *Academic burnout* merupakan rentang waktu tertentu yang digunakan siswa dalam proses belajarnya, akan tetapi siswa tersebut tidak mendapatkan hasil yang memuaskan. Ketidakberhasilan dalam proses belajar tersebut membuat siswa merasa bahwa hal yang sudah dilakukannya sia-sia, sehingga mengakibatkan siswa menjadi kurang antusias saat menjalankan kegiatan belajar yang dilakukannya (Widari, dkk., 2014).

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan jika *academic burnout* sebagai kondisi psikologis siswa dimana ia merasakan lelah secara fisik maupun psikisnya, dikarenakan adanya tuntutan tugas studi yang diberikan, sehingga menurunnya motivasi belajar, timbul perasaan negatif, ketidakpedulian (sikap sinis) dalam belajar, sehingga menyebabkan penurunan performa akademik yang dimilikinya.

#### **b. Aspek-aspek *Academic Burnout***

Ada beberapa ciri-ciri atau aspek seseorang dikatakan mengalami *academic burnout*. Maslach & Leiter (Salmela-Aro et al., 2009) mengukur aspek *academic burnout* yang terjadi pada siswa di sekolah melalui *School Burnout Inventory* (SBI), menjabarkan terdapat tiga aspek yang mempengaruhi *academic burnout* antara lain:



1) Kelelahan dan kewalahan karena tuntutan akademik

Merupakan reaksi akibat stres pada siswa karena adanya tuntutan akademik yang berlebihan. Ketika siswa mengalami kelelahan dan kewalahan karena tuntutan yang ada mereka akan merasa kehabisan energi untuk mampu menghadapi tugas-tugas ataupun lingkungan sekitarnya. Kelelahan secara emosional ditandai dengan adanya rasa sedih, bosan, jenuh, gelisah, merasa terbebani dan tertekan oleh tugas yang diberikan.

2) *Depersonalization*/ sikap sinis terhadap studi

Merupakan perilaku ketika siswa cenderung menarik diri dari keterlibatan lingkungan belajar. Sikap ini merupakan upaya siswa untuk melindungi diri dari rasa kelelahan dan kecewa atas kegiatan belajar yang dilakukannya. Siswa yang mengalami sinisme akan cenderung bersikap acuh atau tidak peduli, malas, menurunnya antusias dalam belajarnya, serta memandang sekolah sebagai sesuatu yang tidak bermakna. Mengakibatkan perilaku negatif ini berdampak buruk pada performa akademik yang dimiliki siswa.

3) Penurunan pencapaian diri

Berkaitan dengan menurunnya keyakinan diri siswa terhadap kompetensi diri, motivasi belajar, serta produktivitas siswa. Hal ini dikarenakan siswa kurang memberikan penghargaan pada dirinya serta kurang percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya. Ketidakefektifan siswa dalam mengelola kondisi ini dapat menyebabkan siswa merasa tidak puas pada dirinya, pekerjaan, bahkan kehidupannya.

Sejalan dengan Baron dan Greenberg (Christiana, 2020) menjabarkan *academic burnout* memiliki empat aspek:

1) Lelah secara fisik, dapat dilihat dengan penurunan kesehatan seperti nyeri otot, sakit kepala, mual-mual, dll.

- 2) Lelah secara emosional, dapat terlihat dengan keadaan mood yang mudah berubah-ubah, mudah marah, depresi, stress, mudah tersinggung, dll.
- 3) Lelah secara mental, dapat terlihat dengan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain, pandangan sinis terhadap situasi ataupun orang lain yang mana hal tersebut dapat merugikan dirinya maupun sekitarnya.
- 4) Pandangan negatif terhadap pribadi, dapat terlihat dari kurangnya rasa puas akan hasil kerja sendiri, kurangnya melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk diri sendiri serta orang lain.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli di atas disimpulkan terdapat tiga aspek *academic burnout* yaitu: aspek kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan pencapaian diri. Selanjutnya aspek ini akan digunakan peneliti sebagai dasar pengembangan instrumen pada penelitian ini yaitu skala *academic burnout*.

### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Academic Burnout*

*Academic burnout* yang dialami oleh seseorang tentu saja tak lepas dari berbagai faktor. Menurut Maslach, dkk. (Arlinkasari & Akmal, 2017) faktor situasional dan faktor dari individu dapat berpotensi mempengaruhi individu mengalami *academic burnout* antara lain:

- 1) Faktor Situasional
  - a) *Workload*, terjadi karena beban akademik yang diterima siswa terlalu banyak dengan waktu pengerjaan yang sedikit dapat membuat siswa mengalami kejenuhan, stress, dan keengganan dalam mengerjakannya.
  - b) *control*, terjadi karena individu kesulitan dalam pengambilan keputusan terkait tugas sekolah karena dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, ataupun peraturan dalam sekolah.
  - c) *reward*, terjadi karena kurangnya apresiasi yang didapatkan individu dari teman sebaya, guru dan orang tua terkait pencapaian akademik yang diperolehnya.

- d) *community*, kurangnya dukungan sosial dan hubungan sosial yang baik antara siswa dengan teman sekelasnya, guru dan lingkungan sehingga mengakibatkan siswa menjadi kurang nyaman saat pembelajaran.
- e) *value*, terjadi karena ketidaksesuaian terkait nilai yang dianut individu dengan lingkungan belajarnya.
- f) *Fairness*, terjadi karena ketidakadilan perlakuan yang diterima siswa dari lingkungan belajarnya.

## 2) Faktor Individual

Faktor individual ini seperti jenis kelamin, usia, latar belakang pendidikan, usia dan etnis, dan kepribadian seperti keyakinan dalam menghadapi situasi dengan kemampuan sendiri, mampu mengendalikan emosi diri, serta konsep diri.

Selain faktor di atas menurut Slivar (2001) terdapat faktor internal yang dapat mempengaruhi *burnout* pada siswa yaitu berasal dari karakteristik kepribadian individu meliputi: *self efficacy* (keyakinan diri), *locus of control* (kendali atas diri), *self esteem* (harga diri), dan *trait anxiety*. Faktor eksternal, berasal dari tuntutan beban akademik yang diberikan kepada siswa, kurangnya dukungan sosial dari orang tua maupun lingkungannya (Lian et al., 2014). *Academic burnout* juga dapat dipengaruhi oleh situasi pembelajaran yang monoton (tidak bervariasi), kompetisi dalam kelas, harapan yang tinggi, tuntutan yang bertentangan, tuntutan penguasaan materi dalam waktu yang singkat, serta *deadline* tugas yang banyak dapat membuat siswa kehilangan motivasi dan semangat belajarnya (Agustina, dkk., 2019)

Berdasarkan pemaparan faktor-faktor di atas disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yaitu faktor internal berasal dari *core belief* dan karakteristik kepribadian individu (efikasi diri, harga diri, kontrol diri) dan faktor eksternal seperti tekanan yang diterima siswa dari orang tua maupun dari sekolah, tuntutan tugas yang diberikan, nilai-nilai dalam lingkungan, keadilan yang diterima serta penghargaan dan dukungan sosial

yang kurang dari (orang tua, teman sebaya, dan lingkungan) yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami *academic burnout*.

### **3. Kajian tentang Hubungan *Academic Self-Efficacy* dengan *Academic Burnout* pada Siswa SMA**

Siswa SMA merupakan individu yang sedang memasuki masa transisi dalam hidupnya dari masa remaja ke dewasa baik dari segi fisik maupun psikisnya. Perubahan tersebut terkadang membuat siswa sering mengalami konflik dalam dirinya dan menjadi lebih sensitif secara emosionalnya Hurlock (Wijatmoko, 2009). Siswa SMA dituntut untuk mampu mengembangkan dirinya dan meraih hasil yang terbaik dalam belajar ataupun non akademik. Proses belajar terus menerus dan tuntutan yang harus dipenuhi dalam sekolah ataupun orang tua untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal merupakan beban tersendiri bagi siswa (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Kondisi seperti ini dapat memicu timbulnya stres pada siswa baik secara fisik maupun psikisnya, yang mana apabila dibiarkan berkepanjangan akan menyebabkan siswa mengalami *academic burnout* (Sari, Kholidin, & Edmawati, 2019).

Sering kali *academic burnout* pada siswa terjadi karena adanya perasaan lelah karena tekanan akademis, perasaan menghindari atau sinis terhadap tugas yang diberikan serta menurunnya keyakinan diri sebagai pelajar, yang mana hal tersebut dapat berdampak buruk pada hasil belajarnya. *Academic burnout* merupakan rentang waktu siswa dalam melakukan aktivitas akademik namun tidak mendapatkan hasil yang memuaskan. ketidakterhasilan dalam proses belajarnya membuat siswa merasa bahwa waktu dan usaha yang dikeluarkan menjadi sia-sia (Skaalvik & Skaalvik, 2017). *Academic burnout* dipengaruhi oleh faktor-faktor salah satunya dari diri siswa yaitu *academic self-efficacy* (Slivar, 2001). Menurut Bandura (Khansa & Djamhoer, 2020) *Academic self-efficacy* merupakan keyakinan yang dimiliki individu untuk dapat bertindak secara positif dalam berbagai situasi. *Academic self-efficacy* juga mempengaruhi usaha serta penilaian seseorang terhadap kemampuan menggerakkan motivasi untuk menyelesaikan tugas dengan berbagai cara secara tanggung jawab (Yuliatika, dkk., 2017). Untuk itulah siswa perlu memiliki

*academic self-efficacy* yang baik, agar dapat berhasil mencapai hasil yang memuaskan dalam akademiknya dan menjadikan siswa tidak mudah mengalami *academic burnout*.

Berdasarkan hasil penelitian Harianja (2020) tentang “hubungan *self efficacy* dengan *academic burnout* pada siswa SMA kelas 10” dengan responden sebanyak 126 siswa. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *academic burnout* pada siswa ( $\text{sig.} < 0,001$ ;  $\alpha 0,05$ ). Hubungan kedua variabel tersebut adalah hubungan negatif ( $r = -0,398$ ) yang artinya peningkatan *academic self-efficacy* dapat menurunkan *academic burnout* siswa.

Sejalan dengan penelitian Nuramaliah (2017) tentang “hubungan dukungan sosial, *academic self-efficacy* dengan kejenuhan belajar pada siswa SMA di Semarang” dengan responden sebanyak 490 siswa, menunjukkan hasil bahwa *academic self-efficacy* memiliki keterikatan negatif dengan kejenuhan belajar. Semakin tinggi tingkat *academic self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka tingkat *burnout* yang dimiliki rendah. Siswa dengan *academic self-efficacy* yang sedang atau rendah memiliki kemungkinan kurang bisa mengeksplorasi kemampuan yang dimilikinya memiliki kecenderungan mudah mengalami *burnout*.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dikatakan ketika siswa meningkatkan *academic self-efficacy* nya maka untuk mengalami kondisi *academic burnout* berkurang, karena mampu berfungsi secara positif dalam berbagai kondisi dan tuntutan yang ada. Sebaliknya apabila siswa tidak meningkatkan *academic self-efficacy* nya, maka siswa cenderung lebih mudah untuk mengalami *academic burnout*

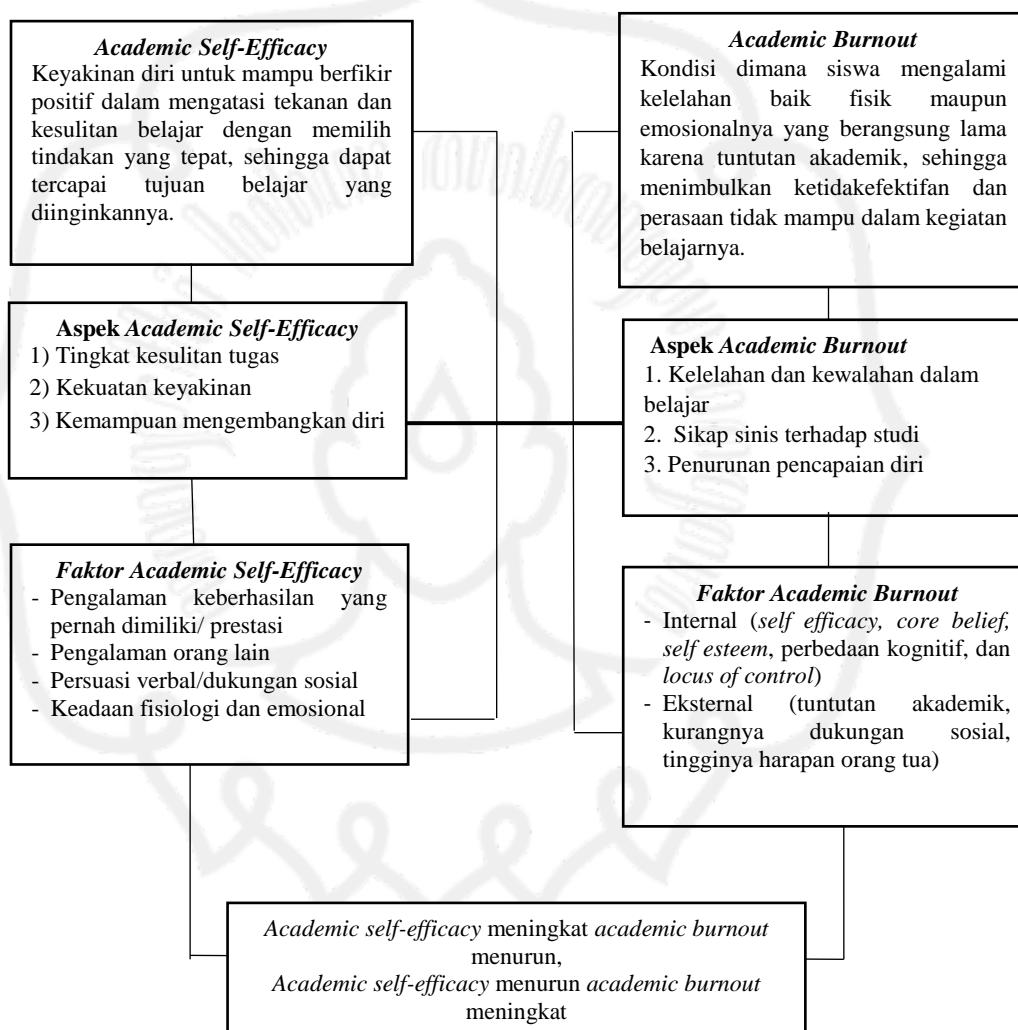
## B. Kerangka Berpikir

Siswa harus mampu beradaptasi dan memiliki keyakinan diri yang baik agar berhasil dalam akademiknya. *Academic self-efficacy* merupakan bentuk keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk mampu melaksanakan dan mengatur tindakan yang tepat guna mencapai tujuannya. Siswa dengan *academic self-efficacy* tinggi akan mampu memahami dirinya karena memiliki keyakinan yang kuat mengenai kompetensi dirinya, sehingga mampu menghadapi berbagai tuntutan dan kondisi yang menekan seperti di masa pandemi saat ini. Namun siswa dengan *academic self-efficacy* rendah cenderung akan tidak percaya diri, menilai kemampuan dirinya secara negatif, dan berupaya untuk mengelak atau menghindari dari keadaan yang dirasa diluar batas kemampuannya.

Terdapat beberapa aspek yang menunjang *academic self-efficacy* seseorang yaitu: tingkat kesulitan tugas yang diberikan, generalisasi atau kemampuan untuk mengembangkan diri, serta seberapa kuat keyakinan yang dimiliki. Apabila *academic self-efficacy* yang dimiliki siswa tidak ditingkatkan maka akan memberikan dampak negatif dalam proses belajar dan kehidupannya. *academic self-efficacy* yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh empat faktor yaitu: pengalaman keberhasilan yang pernah dimilikinya, pengalaman dari orang lain, persuasi sosial atau dukungan sosial dari orang lain serta, keadaan emosional dan fisiologi yang dimiliki. Salah satu fenomena yang banyak terjadi pada pelajar saat masa yaitu siswa mengalami kejenuhan belajar atau *academic burnout*. *Academic burnout* ini merupakan kondisi psikologis siswa yang mengalami kelelahan dan stres dalam jangka waktu yang cukup lama, karena siswa mengalami rasa jenuh, bosan pada aktivitas belajarnya, tuntutan yang banyak, serta pencapaian hasil yang diharapkannya tidak mendapatkan hasil yang maksimal.

*Academik burnout* yang dialami siswa dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu 1) kelelahan dan kewalahan dalam belajar, 2) sikap sinis terhadap studi, 3) penurunan pencapaian diri. *Academic burnout* pada siswa muncul karena siswa menilai dirinya secara negatif sehingga merasa tidak percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya. Terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat menjadi timbulnya *academic burnout* pada siswa. Faktor internal meliputi: karakteristik

kepribadian yang dimiliki siswa (*academic self-efficacy*, *locus of control*, dan *self esteem*), perbedaan kognitif pada siswa, serta *core belief* (keyakinan inti siswa). Sedangkan faktor eksternalnya yaitu tuntutan tugas akademik, tingginya harapan dan tuntutan dari orang tua, kurangnya dukungan sosial. Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas dapat dibuat bagan atau kerangka berpikir hubungan *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* sebagai berikut:



Gambar 2. 1. Kerangka Berpikir

### C. Hipotesis

Hipotesis atau disebut juga dengan jawaban sementara terhadap penelitian yang akan dilakukan. Dikatakan sementara karena kebenarannya masih perlu untuk dibuktikan kembali. Berdasarkan rangkian kajian pustaka serta kerangka berpikir di atas, dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. H<sub>a</sub>: Terdapat perbedaan *academic self-efficacy* dilihat berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas XII di SMAN 4 Surakarta.
2. H<sub>a</sub>: Terdapat perbedaan *academic burnout* dilihat berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas XII di SMAN 4 Surakarta.
3. H<sub>a</sub>: Terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XII di SMAN 4 Surakarta.
4. H<sub>a</sub>: Terdapat pengaruh *academic self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XII di SMAN 4 Surakarta.