

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Dalam penelitian Fiorilli (2020), *self-efficacy* dibahas dalam kerangka *Trait Emotional Intelligence* (TEI) yang juga disebut sebagai *trait emotional self-efficacy*. Mereka mendefinikan *self-efficacy* mencakup kemampuan perseptual seseorang dalam memahami dan mengatur emosi dirinya maupun orang lain yang relevan dalam mengelola tekanan akademik dan sosial (Fiorilli et al., 2020).

Teori yang mendasari hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout* akademik adalah *Social Cognitive Theory* (SCT) oleh Albert Bandura (1997). Teori ini menekankan bahwa perilaku individu bukan hanya dipengaruhi oleh lingkungan, melainkan juga oleh faktor internal seperti kognisi, emosi, dan motivasi. *Social Cognitive Theory* (SCT) menjelaskan *self-efficacy* pada tugas-tugas akademik berperan penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa merespons tantangan akademik (Bandura et al., 1997).

Interaksi antara faktor pribadi (*self-efficacy*, motivasi, emosi), lingkungan (tekanan akademik, dukungan sosial), dan perilaku individu (strategi coping, ketahanan belajar) akan menentukan apakah mahasiswa dapat mengatasi tantangan akademik atau justru mengalami *burnout* akademik. Dalam konteks akademik, mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi memiliki keyakinan diri yang kuat dalam menyelesaikan tugas-tugas dan mengatasi stress, sehingga lebih kecil kemungkinan mengalami *burnout*. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah merasa kewalahan, cemas, dan kehilangan motivasi, yang dapat meningkatkan risiko *burnout* akademik (Bandura et al., 1997).

Oleh karena itu, Social Cognitive Theory (SCT) menjadi dasar konseptual yang kuat dalam menelaah keterkaitan antara *self-efficacy* dan *burnout* akademik, sekaligus mengidentifikasi intervensi yang efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* demi menurunkan risiko *burnout* pada mahasiswa. Menurut teori (Schaufeli, W. B et al., 2002), *self-efficacy* berpengaruh pada sebagai berikut:

1. Persepsi terhadap tantangan akademik
Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih cenderung menilai tantangan sebagai peluang untuk belajar, bukan ancaman.
2. Strategi koping terhadap stress akademik
Individu dengan *self-efficacy* tinggi bisa menggunakan strategi koping yang adaptif, sehingga lebih kecil kemungkinan mengalami *burnout*.
3. Resiliensi akademik
Keyakinan terhadap kemampuan diri meningkatkan daya tahan terhadap tekanan akademik, yang mengurangi risiko kelelahan emosional dan kehilangan motivasi.

2.2 Self-Efficacy

2.2.1 Definisi Self-Efficacy

Self-efficacy menurut Fiorilli et al. (2020) yaitu kemampuan perseptual seseorang dalam mengelola emosi dirinya sendiri, pemahaman terhadap pengaruh emosinya dalam berinteraksi sosial dan keyakinan bahwa ia mampu menyesuaikan diri secara emosional dalam konteks akademik. *Self-efficacy* bukan hanya tentang kemampuan menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga tentang mengelola tekanan emosional dan hubungan sosial yang mendukung keberhasilan belajar (Fiorilli et al., 2020).

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* sebagai penilaian individu terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan kegiatan yang bertujuan mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura,

self-efficacy yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dalam melakukan kegiatan untuk memperoleh hasil yang diharapkan.

Dengan kata lain, *self-efficacy* mencerminkan kepercayaan seseorang terhadap kompetensinya dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan berhasil.

2.2.2 Aspek-aspek *Self-Efficacy*

Berikut adalah tiga aspek utama dari *self-efficacy*:

1. *Magnitude/Level*

Dimensi ini menggambarkan sejauh mana seseorang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan. Individu dengan *self-efficacy* tinggi umumnya lebih memilih menyelesaikan tugas yang menantang dibandingkan menghindarinya. Saat mendapatkan berbagai tugas dengan kesulitan yang bertambah, tingkat *self-efficacy* akan menyesuaikan seiring dengan besarnya tantangan yang dihadapi (Samsuddin et al., 2022).

Menurut Street et al., (2017) bahwa dimensi ini membantu membedakan keyakinan diri seseorang terhadap tugas-tugas dengan berbagai tingkat kesulitan dan memberikan gambaran apakah seseorang merasa yakin hanya pada tugas-tugas ringan atau juga pada tugas yang berat (Street et al., 2017).

2. *Generality*

Sejauh mana *self-efficacy* dapat diaplikasikan pada berbagai tugas atau bidang lain. Dalam konteks akademik, *self-efficacy* dapat digeneralisasikan apabila terdapat kesamaan struktur atau karakteristik di antara beberapa aktivitas pembelajaran (Samsuddin et al., 2022). Menurut Street et al., (2017) dimensi ini mencerminkan seberapa besar keyakinan individu dalam menyelesaikan suatu tugas. Dimensi ini juga menunjukkan keteguhan sikap seseorang yang tetap gigih dan tidak mudah menyerah, serta mampu bertahan

menghadapi tantangan saat menyelesaikan tugas (Street et al., 2017).

3. *Strength*

Strength adalah sejauh mana keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, meskipun dihadapkan pad berbagai rintangan dan tantangan. Pengalaman sebelumnya menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kekuatan keyakinan (Samsuddin et al., 2022).

2.2.3 Klasifikasi *Self-Efficacy*

Self-efficacy sering diklasifikasikan berdasarkan konteks atau domain spesifik yaitu (van Zyl et al., 2022):

1. *Self-efficacy* akademik

Self-efficacy akademik adalah keyakinan seorang individu, khususnya mahasiswa atau pelajar, terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan dan menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan aktivitas akademik di lingkungan pendidikan. *Self-efficacy* akademik yaitu keyakinan global tentang kemampuan untuk melaksanakan dan merencanakan tugas-tugas terkait Pendidikan, yang dapat mempengaruhi motivasi, Keputusan dan kinerja akademik.

Self-efficacy akademik dapat mempengaruhi bagaimana mendekati studi mereka, seberapa banyak usaha yang mereka investasikan, kemampuan mereka untuk mengatasi hambatan, dan bagaimana mereka menilai kesuksesan mereka dalam mencapai tujuan akademik. Keyakinan yang tinggi dalam kemampuan akademik dapat berkontribusi pada hasil belajar yang lebih baik dan peningkatan kesejahteraan psikologis (van Zyl et al., 2022).

2. *Self-efficacy General*

Self-efficacy umum merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai situasi

dan menghadapi beragam tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Keyakinan ini mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengendalikan tindakan serta menyelesaikan tugas atau permasalahan dalam berbagai konteks, tidak terbatas pada satu bidang tertentu. Tingkat *self-efficacy* umum dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, hasil pengamatan terhadap orang lain, serta faktor-faktor sosial yang memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri individu. (van Zyl et al., 2022).

3. *Self-efficacy* Spesifik

Self-efficacy spesifik adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam melaksanakan tugas tertentu atau mencapai tujuan pada situasi yang terfokus, seperti dalam bidang pendidikan maupun pekerjaan. Dalam ranah pendidikan, *self-efficacy* spesifik dapat dimaknai sebagai kepercayaan seorang pendidik terhadap kemampuannya untuk mengajar serta berinteraksi secara optimal dengan peserta didik tertentu, khususnya mereka yang memiliki kebutuhan pendidikan khusus (Schwab, 2019).

4. *Self-efficacy* Sosial

Social self-efficacy atau efikasi diri sosial merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam berinteraksi secara efektif serta membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Seseorang dengan tingkat self-efficacy sosial yang tinggi biasanya lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sosial, memiliki kemampuan yang baik dalam menyelesaikan konflik, serta cenderung mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah (Vatou et al., 2022).

5. *Self-efficacy* Kesehatan

Health self-efficacy merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menjaga, mengelola, dan meningkatkan kondisi kesehatannya, termasuk dalam mengadopsi kebiasaan sehat, mengikuti perawatan medis, serta menangani penyakit atau

kondisi Kesehatan tertentu. Keyakinan ini berperan penting dalam perubahan perilaku Kesehatan dan dapat memengaruhi hasil Kesehatan jangka Panjang.

6. *Self-efficacy* dalam Pekerjaan

Self-efficacy dalam pekerjaan mengacu pada tingkat keyakinan seseorang terhadap kapasitas yang dimilikinya untuk memenuhi tuntutan pekerjaan, mengatasi tantangan di tempat kerja, dan mencapai keberhasilan dalam karier mereka. Keyakinan ini berkontribusi pada kinerja kerja, kepuasan kerja, serta komitmen terhadap organisasi.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Menurut Dantes et al., (2022) faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* seseorang yaitu :

1. Pengalaman keberhasilan pribadi dalam menyelesaikan tugas dengan sukses dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang.
2. Pengalaman sosial/modeling memberikan contoh yang nyata tentang bagaimana menghadapi pembelajaran akademik dengan baik
3. Dukungan verbal memberikan pujian, motivasi dan pengarahan terhadap orang lain. Serta umpan balik dan penghargaan berperan dalam membangun kebiasaan positif dan meningkatkan *self-efficacy*, khususnya pada tahap awal pembelajaran.
4. Kondisi fisik dan emosional memberikan sikap positif terhadap pembelajaran berpengaruh pada *self-efficacy*. Motivasi dan rasa nyaman dalam lingkungan memperkuat *self-efficacy* seseorang.

2.3 *Burnout Akademik*

2.3.1 Definisi *Burnout Akademik*

Burnout study merupakan suatu keadaan dimana seseorang individu merasa kelelahan secara fisik dan emosional, sehingga menyebabkan kebosanan dalam belajar, ketidakpedulian terhadap

tugas-tugas akademik, kurang termotivasi, timbulnya rasa malas, serta menurunnya prestasi belajar. (Febriani et al., 2021).

Burnout adalah kondisi yang berada di antara stress dan depresi. Hampir setiap orang mengalaminya pada titik tertentu, dan jika tidak ditangani, maka kondisi ini dapat berkembang secara klinis menjadi depresi yang berisiko menyebabkan Tindakan bunuh diri. *Burnout* merupakan salah satu faktor yang secara signifikan memprediksi risiko keinginan untuk mengakhiri hidup, depresi, dan menurunnya tingkat kepuasan hidup menunjukkan bahwa keluhan akibat *burnout* memerlukan penanganan yang tepat dan segera. (Yunita Astriani Hardayati et al., 2023).

Burnout merupakan kondisi yang ditandai oleh kombinasi gejala kelelahan fisik, emosional, dan mental yang timbul akibat paparan situasi dengan tekanan emosional yang tinggi. Keadaan ini berpotensi menurunkan pencapaian akademik. Munculnya *burnout* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, dengan dampak negatif yang tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga oleh lembaga atau institusi terkait. Besarnya dampak tersebut bergantung pada tingkat keparahan *burnout* yang dialami oleh individu (Wahab et al., 2024).

2.3.2 Gejala *Burnout*

Tanda gejala yang dapat diamati pada individu yang mengalami *burnout* akademik meliputi (Biremanoe, 2021) :

1. Merasa lelah akibat berkurangnya energi yang disertai rasa letih secara fisik maupun mental.
2. Menghindar dari kenyataan, sebagai salah satu bentuk penyangkalan terhadap kondisi yang sedang dialami
3. Kebosanan dan sinisme, penderita merasa tidak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, bahkan timbul rasa bosan dan pesimis akan bidang pekerjaan tersebut.

4. Perubahan emosional terjadi karena individu yang sebelumnya mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan cepat, mengalami penurunan kemampuan tersebut, sehingga memicu munculnya reaksi emosional dalam dirinya
5. Kondisi di mana individu kehilangan arah atau kebingungan dalam berpikir maupun bertindak.
6. Munculnya keluhan psikosomatis, seperti gangguan fisik yang dipicu oleh tekanan atau masalah psikologis.
7. Memiliki rasa curiga tanpa dasar atau alasan yang jelas
8. Mengalami gejala depresi
9. Menolak atau menyangkal kenyataan

2.3.3 Dampak Yang Akan Timbul Pada *Burnout*

Ketika seseorang mengalami *burnout*, mereka cenderung mengalami berbagai perubahan dalam diri mereka. Perubahan tersebut dapat mencakup aspek fisik dan psikologis, serta berdampak pada kehidupan sehari-hari, seperti menurunnya produktivitas, terganggunya pola tidur dan aspek lainnya. Beberapa dampak yang timbul pada *burnout* yaitu (Hasbillah, 2022) :

1. Mental

Perubahan mental pada seseorang dapat mencakup berbagai aspek, termasuk perubahan emosi, munculnya gejala depresi, serta gangguan psikologis lainnya.

2. Aktivitas sehari-hari

Burnout dapat menyebabkan perubahan signifikan dalam kehidupan sehari-hari partisipan, terutama dalam pola aktivitas dan kesejahteraan mereka. Salah satu dampak yang sering dirasakan adalah gangguan pada jam tidur, seperti sulit tidur, tidur yang tidak nyenyak, atau bahkan insomnia. Dampak lainnya yaitu berkurangnya motivasi, kesulitan berkonsentrasi, serta perubahan pola makan dan aktivitas sosial.

2.3.4 Dimensi *Burnout* Akademik

1. *Exhaustions*

Exhaustions adalah perasaan lelah secara emosional dan fisik karena tekanan yang terus menerus dari tuntutan belajar atau pekerjaan. Orang yang mengalami kelelahan ini merasa kehabisan energi, motivasi menurun, dan merasa tidak mampu lagi secara mental menghadapi tugas-tugas akademik (Dantes et al., 2022).

2. *Cynicism*

Sinisme atau *Cynicism* adalah sinis, acuh tak acuh atau menjauh dari tugas atau kegiatan yang sebelumnya dianggap penting. Pada mahasiswa, ini tampak dalam bentuk hilangnya minat terhadap kuliah atau merasa tidak peduli lagi dengan hasil belajar (Dantes et al., 2022).

Sikap sinis ini mendorong mereka untuk mengurangi partisipasi dalam perkuliahan dan mengabaikan tujuan atau cita-cita mereka (Khairani & Ifdil, 2015).

3. *Inefficacy*

Inefficacy adalah perasaan tidak mampu atau tidak efektif dalam menjalankan tugas-tugas akademik. Individu merasa tidak berdaya, rendah diri, dan kurang percaya diri terhadap kompetensi sendiri (Dantes et al., 2022).

2.3.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Burnout* Akademik

Beberapa faktor yang mempengaruhi *burnout* akademik mahasiswa yang berkontribusi besar terhadap *burnout* akademik

1. Faktor internal

a. Kecemasan

Mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi lebih rentan terhadap *burnout*. Kecemasan ini seringkali berkaitan dengan kekhawatiran tentang performa akademik, ujian atau masa depan (Schwab, 2019).

b. *Self-efficacy* yang rendah

Mahasiswa dengan rasa percaya diri yang rendah tentang kemampuan akademik mereka cenderung merasa tertekan dan lebih mudah mengalami kelelahan emosional (Permatasari et al., 2021)

2. Faktor eksternal

a. Beban kegiatan

Mahasiswa yang terlibat dalam banyak aktivitas akademik atau organisasi non-akademik mengalami stress yang lebih tinggi yang memperburuk gejala *burnout*. Beban akademik yang berlebihan merupakan faktor utama pemicu *burnout*, terutama bagi mahasiswa yang tidak memiliki manajemen waktu yang baik (Khansa et al., 2020)

b. Lingkungan kampus

Lingkungan yang tidak mendukung, seperti ketidaknyamanan dalam fasilitas atau kurangnya dukungan dari teman sekelas atau dosen, dapat meningkatkan tekanan pada mahasiswa (Hasbillah, 2022)

c. Faktor sosial

Dukungan sosial yang baik, baik dari keluarga, teman atau dosen, lebih mampu mengatasi stress dan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami *burnout* (Arlinkasari & Akmal, 2017)

2.3.6 Karakteristik *Burnout*

Menurut Ayala Pines dan Elliot Aronso (1988) individu yang mengalami *burnout* menunjukkan karakteristik diantaranya:

1. Kelelahan fisik (*Physical Exhaustions*)

Kondisi ini terjadi akibat beban kerja atau aktivitas berlebihan yang menyebabkan tubuh mengalami kelelahan kronis dan sulit pulih meskipun sudah beristirahat. Tanda-

tandanya meliputi sakit kepala, demam, nyeri punggung, ketegangan otot pada leher dan bahu, sering terkena flu, gangguan tidur, serta rasa lelah yang menetap.

2. Kelelahan emosi (*Emotional Exhaustions*)

Kelelahan ini timbul ketika seseorang merasa terbebani secara psikologis dan kesulitan mengelola emosinya akibat tekanan yang berlangsung terus-menerus. Gejalanya antara lain rasa bosan, mudah tersinggung, sikap sinis, mudah marah, kegelisahan, putus asa, perasaan sedih, tertekan, serta merasa tidak berdaya.

3. Kelelahan mental (*Mental Exhaustions*)

Kelelahan mental muncul saat individu merasa tidak mampu lagi berpikir jernih maupun menghadapi tantangan yang ada. Kondisi ini sering disertai rasa putus asa dan hilangnya motivasi untuk berkembang. Ciri-cirinya meliputi sikap acuh tak acuh terhadap lingkungan, pandangan negatif terhadap orang lain, konsep diri yang rendah, rasa putus asa, serta perasaan tidak berharga.

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* biasanya merasakan beban akademik yang berat, memiliki persepsi negatif terhadap lingkungan belajar, kehilangan semangat serta antusiasme dalam mengikuti perkuliahan, dan cenderung tidak berpartisipasi dalam kegiatan akademik karena merasa aktivitas tersebut tidak bermakna. Hal ini berdampak pada penurunan kinerja akademik (Oyoo, 2018).

Selain itu, mahasiswa yang mengalami burnout akademik sering merasa bahwa perkuliahan hanya membuang waktu, tidak mampu mengerjakan tugas atau ujian yang diberikan, enggan melakukan aktivitas pasca-perkuliahan, kehilangan minat terhadap hobi, serta berkurangnya interaksi sosial dengan keluarga dan teman (Lopez dan Garcia, 2019).

2.4 Mahasiswa

2.4.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa berdasarkan peraturan pemerintah RI nomor 30 Tahun 1990 adalah individu yang terdaftar sebagai peserta didik dan menjalani proses pembelajaran di suatu perguruan tinggi. Sementara menurut sarwono (1978), mahasiswa merupakan seseorang yang secara resmi tercatat sebagai peserta Pendidikan di jenjang perguruan tinggi, dengan rentang usia sekitar 18 hingga 30 tahun. Dengan kata lain, mahasiswa adalah individu yang memenuhi persyaratan administrasi dan akademik untuk menempuh Pendidikan tinggi dalam kurun usia tertentu.

Mahasiswa adalah istilah yang digunakan untuk menyebut individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, baik di universitas, institut, maupun sekolah tinggi. Mereka mengikuti berbagai program akademik sesuai dengan bidang studi yang dipilih, dengan tujuan memperoleh pengetahuan, keterampilan dan kualifikasi tertentu. Sebagai bagian dari komunitas akademik, mahasiswa terlibat dalam proses pembelajaran, penelitian, serta pengembangan diri melalui berbagai kegiatan akademik dan non-akademik (Kurniawati & Baroroh, 2016).

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang secara resmi terdaftar sebagai peserta didik di perguruan tinggi dan menjalani proses pembelajaran sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku. Mereka berada dalam rentang usia tertentu dan mengikuti program di universitas, institusi atau sekolah tinggi untuk memperoleh pengetahuan serta keterampilan dalam bidang yang dipilih.

2.4.2 Peran Mahasiswa

Ada 3 peran dan fungsi yang sangat penting bagi mahasiswa, yaitu :

1. Peran Moral

Kehidupan kampus memberikan kebebasan bagi mahasiswa untuk menentukan jalan hidupnya. Dalam hal ini, mahasiswa dituntut

memiliki tanggung jawab moral terhadap diri sendiri, agar mampu menjalani kehidupan secara bertanggung jawab serta selaras dengan norma dan nilai moral yang berlaku di masyarakat.

2. Peran Sosial

Selain tanggung jawab secara pribadi, mahasiswa juga memiliki tanggung jawab sosial. Artinya, keberadaan dan setiap tindakan mahasiswa tidak hanya untuk kepentingan diri sendiri, tetapi juga diharapkan memberikan manfaat bagi lingkungan dan masyarakat sekitar.

3. Peran Intelektual

Sebagai insan intelektual, mahasiswa harus mampu merealisasikan peran tersebut dalam kehidupan nyata. Hal ini mencakup kesadaran bahwa tugas utama mahasiswa adalah menekuni ilmu pengetahuan serta berkontribusi memberikan perubahan positif melalui intelektualitas yang diperoleh selama proses pendidikan.

Adapun beberapa sebutan yang melekat pada mahasiswa antara lain:

1. *Direct Of Change* yaitu mahasiswa bisa melakukan perubahan langsung karena SDM-nya yang banyak.
2. *Agent Of Change* yaitu mahasiswa sebagai agen perubahan atau sumber untuk melakukan perubahan.
3. *Iron Stock* yaitu mahasiswa dipandang sebagai sumber daya manusia yang tidak akan pernah habis, karena selalu ada regenerasi yang siap melanjutkan peran dan kontribusi bagi kemajuan bangsa..
4. *Moral Force* yaitu mahasiswa merupakan kelompok individu yang diharapkan memiliki integritas moral yang tinggi, sehingga mampu menjadi teladan dalam perilaku dan sikap di masyarakat
5. *Social Control* yaitu mahasiswa berperan sebagai pengawas dan pengontrol kehidupan sosial, memastikan bahwa nilai-nilai

keadilan, kesetaraan, dan kepedulian sosial tetap terjaga dalam kehidupan bermasyarakat.

2.4.3 Mahasiswa keperawatan

Mahasiswa keperawatan merupakan individu yang Tengah menjalani Pendidikan formal dalam bidang Keperawatan pada institusi Pendidikan tinggi, seperti universitas atau akademi keperawatan. Pendidikan ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan teoritis, keterampilan praktis, dan kompetensi professional dalam memberikan pelayanan Kesehatan kepada individu, keluarga dan masyarakat (Potter & Perry, 2016).

Menurut Nursalam (2020) mahasiswa keperawatan merupakan peserta didik di program Pendidikan keperawatan yang bertanggung jawab untuk mengembangkan keterampilan klinis, memahami teori keperawatan, serta menerapkan ilmu keperawatan dalam praktik klinik. Mereka harus memiliki kemampuan dalam aspek kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan), dan afektif (sikap professional dalam pelayanan Kesehatan).

2.5 Hubungan *Burnout Akademik Dengan Self-efficacy*

Berdasarkan hasil penelitian (Rumapea & Rahayu, 2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa keperawatan maka semakin rendah *academic burnout*. Mahasiswa Keperawatan Universitas Kristen Satya Wacana yang menjadi responden pada penelitian ini memiliki *self-efficacy* yang tinggi terhadap kemampuan yang mereka memiliki untuk mengerjakan tugas, mengatur kegiatan belajar, dan untuk menghasilkan hasil yang diinginkan untuk berhasil dalam dunia Pendidikan sehingga *academic burnout* yang dialami oleh responden pada penelitian ini termasuk dalam kategori rendah sampai dengan kategori sedang selama masa pandemic ini.

Nasuha (Al, 2023) menjelaskan bahwa untuk mencegah terjadinya akademik burnout perlu peningkatan *self-efficacy* agar mahasiswa dapat

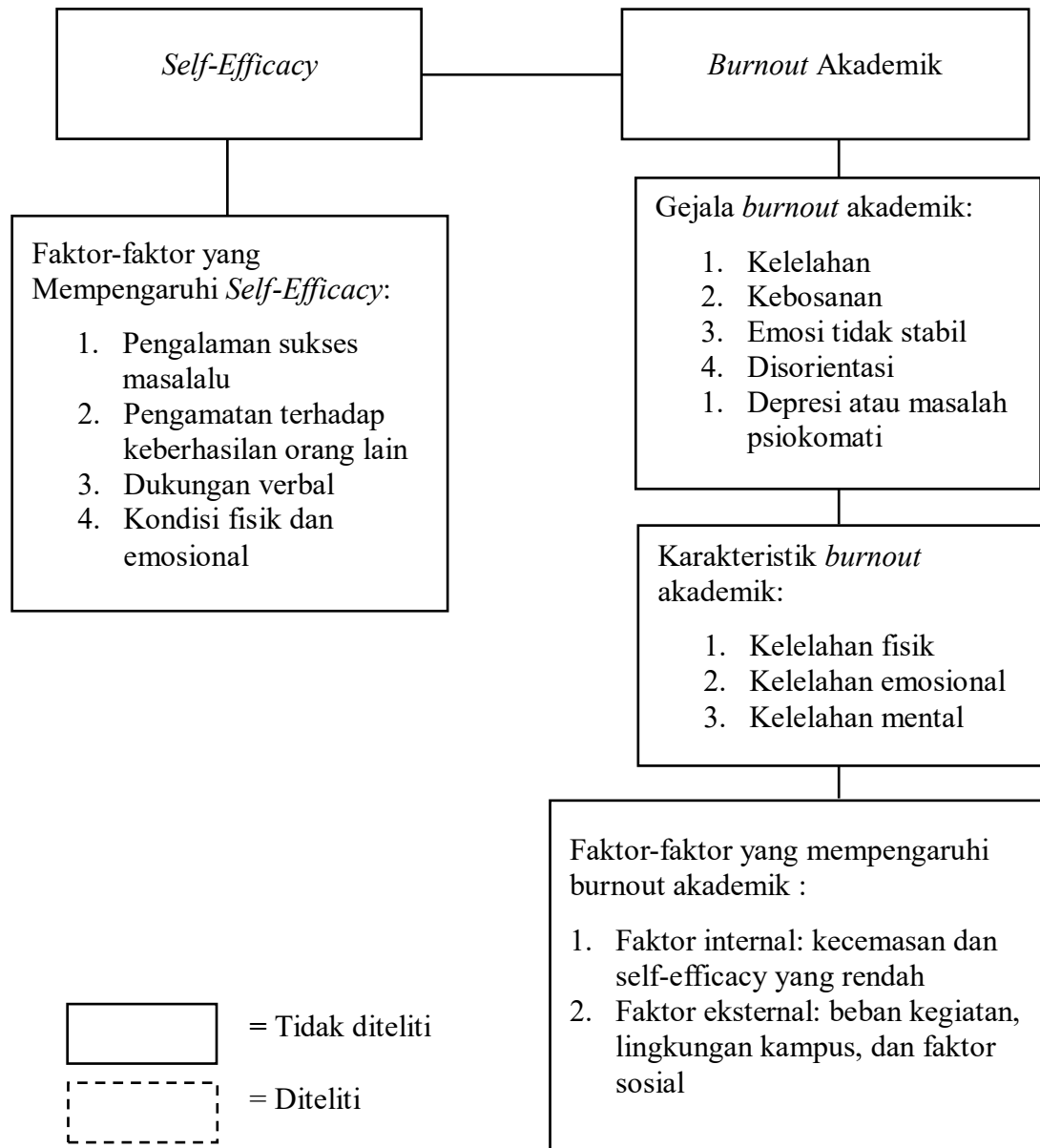
menentukan Tindakan atau Keputusan yang diinginkan. Dalam hal mengatasi *burnout*, terkadang pengaruh diri dari dalam maupun luar seseorang sangat berpengaruh. Untuk bangkit dari keterpurukan akibat *burnout*, seseorang perlu menemukan cara yang efektif sesuai dengan kebutuhannya. Strategi yang dapat diterapkan meliputi Upaya dari dalam diri, seperti mengatur pola istirahat yang lebih baik, menerapkan manajemen stress, serta menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman atau rekan kerja juga dapat membantu dalam memberikan motivasi, perspektif baru, serta rasa nyaman dalam menghadapi tekanan (Hasbillah, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Salim (2016) yang menyatakan bahwa perilaku yang didukung oleh tingkat *self-efficacy* yang tinggi dapat membantu mengurangi burnout. Self-efficacy sendiri dapat ditingkatkan melalui berbagai pengalaman positif (Salim et. Al 2016).

Self-efficacy yang rendah menunjukkan bahwa individu cenderung mudah menyerah Ketika menghadapi tantangan atau kesulitan dalam hidup. Mereka mungkin merasa kurang mampu untuk mengatasi masalah, sehingga lebih rentan mengalami stress dan kehilangan motivasi. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki kepercayaan diri yang kuat dalam menyelesaikan masalah dan menghadapi situasi sulit. Mereka lebih optimis, gigih dan cenderung mencari Solusi daripada menyerah. Dengan keyakinan terhadap kemampuan diri, mereka mampu menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan produktif (Damayanti et al., 2023).

2.6 Kerangka Konseptual

Bagan 1. Kerangka Konseptual



Sumber : (Bandura, 1997), (Biremanoe, 2021), (Ayala Pines & Aronso, 1988), (Permatasari et al., 2021), (Arlinkasari & Akmal, 2017)