

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Burnout* Akademik

a. Pengertian *Burnout* Akademik

Burnout pertama kali dikemukakan pada tahun 1970-an oleh Freudenberger dan Maslach, yaitu kondisi yang menggambarkan kelelahan secara emosional, fisik, dan kognitif serta kehilangan minat dan motivasi. Freudenberger menyatakan bahwa *burnout* merupakan keadaan seseorang yang diliputi oleh keletihan dan frustrasi yang muncul ketika tujuan atau pekerjaan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.¹⁶ Menurut pandangan Maslach & Leiter (1997) *burnout* akademik yakni reaksi negatif pada tuntutan pekerjaan yang menekan seseorang sehingga berakibat pada individu mengalami sinisme, rendahnya kepercayaan, serta permusuhan.¹⁷ *Burnout* disebabkan karena beban kerja yang semakin meningkat sedangkan waktu dan tenaga yang dimiliki terbatas. Kelelahan baik secara fisik dan emosional dapat menurunkan kinerja dan semakin rendahnya motivasi untuk menyelesaikan pekerjaan yang harus diselesaikan.¹⁸

Yang dalam Ulya (2020) menjelaskan bahwa penelitian tentang *burnout* yang dilakukan di sekolah mendapatkan hasil yaitu pelajar dapat mengalami

¹⁶ Arrosi dan Afifah, "Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger," 293–295.

¹⁷ Christina Maslach dan M. P Leiter, "Understanding burnout: New models," 2017, 28.

¹⁸ Christina Maslach dan Michael. P Leiter, *The Truth About Burnout* (San Fransisco: Josseybass, 1997), 26–27.

gejala stress seperti para pekerja. *Burnout akademik* menimbulkan efek psikologis yang negatif, sehingga dapat mengakibatkan stress.¹⁹ Pelajar yang mengalami burnout akademik akan menghindari kelas maupun mata pelajaran serta enggan untuk mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh, sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar.

Penelitian oleh Herawati, dkk (2022) yang menyebutkan bahwa tuntutan studi yang tinggi menjadikan siswa tertekan secara psikologis dan mengakibatkan rasa lelah dan jenuh dalam belajar (*burnout akademik*) dengan ditandai rendahnya semangat belajar siswa, susah berkonsentrasi, siswa tidak mengikuti pelajaran di kelas, acuh tak acuh pada tugas, memiliki perasaan yang pesimis terhadap tugas, dan tidak merespon guru dengan baik.²⁰

Berdasarkan pemaparan teori di atas, kesimpulan yang bisa diperoleh dari *burnout akademik* adalah kondisi kelelahan yang dialami oleh individu baik itu secara psikologis maupun fisik yang diakibatkan oleh tuntutan kepada dirinya dan menganggapnya sebagai beban sehingga individu merasa tidak semangat, sinis, apatis, dan tidak peduli terhadap kegiatan akademik yang dapat menurunkan performa prestasinya.

¹⁹ Humairo Fi Syahril Ulya, "Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswi Penghafal Al-Quran Pptq Nurul Huda Malang" (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020), 23.

²⁰ Ana Herawati, I Wayan Dharmayana, dan Riki Bastian, "Hubungan Locus Of Control terhadap Academic Burnout Selama Masa Pandemic Covid-19," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 11, no. 3 (2022): 23–29.

b. Dimensi *Burnout*

Berdasar teori dan penelitian ilmiah yang dilakukan oleh Maslach untuk memahami individu dengan *Maslach Burnout Inventory* (MBI), terdapat 3 (tiga) dimensi seseorang dinyatakan mengalami *burnout*, sebagai berikut:²¹

1. Kelelahan (*Exhausting*)

Kelelahan merupakan respon yang dialami oleh individu ketika mengalami stress. Kelelahan adalah tanda pertama seseorang mengalami masalah dalam menyelesaikan pekerjaannya. Terbebannya individu dalam melaksanakan tugas/pekerjaan menjadikannya merasa kehabisan tenaga dan kekurangan energi untuk menghadapi hari.

Kelelahan yang dialami baik secara fisik maupun psikologis. Masalah fisik yang terjadi ketika seseorang mengalami *burnout* yaitu sakit kepala, tekanan darah tinggi, dan ketegangan otot. Masalah psikologis atau tekanan mental yang dapat dialami oleh individu *burnout* yaitu gangguan kecemasan, susah tidur, dan depresi.²²

2. Sinisme (*Cynicism*)

Sinisme merupakan respon negatif dengan ciri-ciri yaitu tidak berperasaan atau acuh terhadap tugas/pekerjaannya. Individu yang mengalami *burnout* akan mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungannya, kehilangan idielisme dan rasa empati. Sehingga

²¹ Maslach dan Leiter, *The Burnout Challenge*, 33–36.

²² Maslach dan Leiter, *The Truth About Burnout*, 19.

seseorang yang mengalami burnout cenderung menyendiri dan memandang segala hal dengan sinis.

3. Tidak Efisien (*Inefficacy*)

Inefficacy mengacu pada perasaan tidak berdaya, merasa rendah terhadap prestasi diri, dan kurangnya pada produktivitas dalam bekerja. Seseorang yang mengalami burnout maka akan menurunkan *self efficacy* yang dimilikinya. Burnout menjadikan turunnya motivasi untuk mencapai impian, semangat kerja yang rendah, dan merasa tidak mampu mengatasi tuntutan tugas/pekerjaan yang harus diselesaikan.

c. Faktor Penyebab *Burnout*

Burnout pada dasarnya adalah masalah individu. Terkurusnya tenaga dan menurunnya produktivitas merupakan gejala dari burnout. Menurut Maslach, masalah dari burnout adalah dari lingkungan masyarakat. Struktur dan lingkungan pekerjaan juga dapat membentuk cara individu dalam berinteraksi kepada satu sama lain serta cara menyelesaikan tugas/pekerjaannya. Tempat bekerja bagi pekerja dan lingkungan pendidikan bagi peserta didik dapat menimbulkan konsekuensi meningkatnya *burnout* apabila memberikan tuntutan tidak mempertimbangkan sisi kemanusiaan.²³ Selain hal tersebut adapun faktor penyebab *burnout* antara lain:²⁴

1. Kurang Mendapatkan Dukungan Sosial

²³ Maslach dan Leiter, *The Truth About Burnout*, (San Fransisco: Josseybass, 1997), 18.

²⁴ Lailatul Muflihah dan Siti Ina Savira, "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 08, no. 02 (2021): 202–203.

Dukungan sosial berperan penting dalam mencegah *burnout*. Dengan adanya dukungan sosial seseorang akan merasa dihargai, dicintai, dan merasa keberadaannya penting.

2. Faktor Demografi

Terdapat penelitian menyatakan bahwa laki-laki rentan mengalami *burnout* daripada perempuan, karena sikap lelaki yang lebih tertutup sehingga orang-orang disekitarnya kurang tahu kondisi yang sedang dialami.

3. Kurangnya Memiliki Konsep Diri

Pelajar dan mahasiswa yang memiliki konsep diri yang baik cenderung lebih bisa bertahan melawan stress dan memungkinkan untuk bisa mencapai prestasi meskipun dalam keadaan yang tertekan.

4. Isolasi (*Isolation*)

Isolasi merupakan keadaan dimana individu lebih memilih untuk menyendiri sehingga rentan merasakan kesepian. Perasaan tersebut jika dibiarkan dan tidak segera ditangani dengan baik maka dapat mengakibatkan *burnout*.

Maka berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan *burnout* akademik merupakan keadaan individu yang mengalami stress/kelelahan dalam akademik karena tuntutan belajar yang diterima terlalu berat. Seseorang dikatakan *burnout* apabila mengalami kelelahan baik secara fisik maupun mental, sinis terhadap lingkungan sekitarnya, dan merasa tidak mampu dalam mengatasi

tugas/pekerjaannya. Dalam penelitian ini, burnout yang dimaksud adalah dalam raha akademik yang terjadi pada mata pelajaran Al-Qur'an Hadis oleh santri yang mengikuti program ma'had di MTsN 2 Kota Kediri.

2. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kompetensi yang dimiliki individu dalam hal emosional yang mencakup mengendalikan emosi, memotivasi diri, implus diri, serta dalam mengasah empati dan kecakapan sosial.²⁵ Cooper dan Sawaf (1997) dalam Saleng memaparkan bahwa kecerdasan emosional bersumber dari hati manusia bukan berasal dari kemampuan intelektual. Kecerdasan emosional dapat membantu seseorang mengetahui potensi dan tujuan dalam hidupnya.²⁶

Menurut Patton dalam Sartono dan Romli (2019) kecerdasan emosional merupakan sebuah kompetensi yang dimiliki oleh individu untuk membangun hubungan yang baik terhadap orang lain, karena mampu mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. Goleman berpendapat bahwa kecerdasan emosional dapat membuat seseorang mencapai keberhasilan di manapun (sekolah, rumah, tempat kerja, dan masyarakat).

²⁵ Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, 9–11.

²⁶ Zainal Abidin Saleng, *Kecerdasan Emosional Profesionalisme Guru dan Prestasi Belajar Siswa* (Malang: Media Nusa Creative, 2021), 10.

Emosi yang baik dapat membantu seseorang mendapat kesuksesan di dalam hidup.²⁷

Maka kesimpulan yang bisa diperoleh mengenai kecerdasan emosional yaitu kompetensi seseorang dalam mengenal dan mengelola emosi, mampu mengendalikan diri, bisa memotivasi diri sendiri dan orang lain, serta mampu berempati terhadap orang lain. Sehingga seseorang yang memiliki kecerdasan emosional bisa mengambil keputusan dengan baik dan memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang disekelilingnya.

b. Dimensi Kecerdasan Emosional

Dimensi dari kecerdasan emosional disebutkan di dalam karya dari Daniel Goleman tentang teori kecerdasan emosional, antara lain:²⁸

1. Mengenal emosi

Mengenal perasaan yang terjadi pada diri sendiri merupakan kunci dari kecerdasan emosional. Kemampuan memantau perasaan dari momen ke momen sangat penting bagi wawasan psikologis dan pemahaman diri.

Seseorang yang mampu mengenali emosi diri sendiri maka ia dapat mengambil keputusan dengan bijak karena memiliki pemahaman yang pasti terhadap dirinya sendiri, sehingga ia mampu untuk menangani sikap negatif dan mampu merubahnya menjadi sikap yang positif.

²⁷ Ahmad Zain Sartono dan Samsu Romli, "Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 3 Tangerang Selatan," *Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2019): 66–67.

²⁸ Goleman, *Emotional Intelligence*, 63–64.

2. Mengelola Emosi

Menangani perasaan dengan tepat merupakan kemampuan yang dibangun berdasarkan kesadaran diri. Seseorang yang mampu mengelola emosi maka ia memiliki kompetensi untuk menenangkan diri, menghilangkan kecemasan dan kemurugan, tidak mudah tersinggung, dan mampu mengontrol perasaannya ketika menghadapi kegagalan.

3. Motivasi diri

Individu yang mampu memotivasi diri sendiri cenderung lebih produktif dan efektif dalam melakukan hal apapun. Motivasi adalah keinginan untuk bergerak menuju tujuan. Seseorang yang memiliki motivasi maka akan terus berjuang dan tidak mudah frustasi sampai mencapai keberhasilan. Motivasi sangat penting untuk dimiliki dalam kehidupan. Karena dengan adanya motivasi maka seseorang akan mengusahakan yang terbaik untuk mencapai yang diinginkan.

4. Mengenali emosi orang lain

Mengenali emosi orang lain atau empati menandakan individu memiliki keterampilan bersosialisasi dengan baik. Orang yang berempati lebih peka terhadap orang-orang disekililingnya dan dapat menunjukkan apa yang dibutuhkan oleh orang lain.

5. Membina hubungan

Individu dengan kecerdasan emosional memiliki interaksi yang baik terhadap orang lain, ia berhati-hati dalam berbicara dan mampu berempati

terhadap orang lain. Sehingga orang-orang disekitarnya mudah menerima kehadirannya.

c. Faktor Pengaruh Kecerdasan Emosional

Berikut faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kecerdasan emosional menurut Goleman:

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri individu, yaitu dari segi jasmani berupa fisik yang sehat, ini dikarenakan kesehatan yang buruk dapat mempengaruhi proses kecerdasan emosinya. Kemudian dari segi psikologi yaitu perasaan, pengalaman, motivasi, dan kemampuan berpikir.

2. Faktor Eksternal

Faktor dari luar individu yaitu meliputi stimulus dan lingkungan ketika kecerdasan berlangsung emosi.²⁹

Dari pemaparan yang telah dijelaskan, disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kompetensi yang dimiliki individu untuk mengelola emosi pada kehidupannya. Kecerdasan emosional dapat dimanfaatkan untuk mencapai keberhasilan dalam hidupnya. Dalam penelitian ini indikator dari kecerdasan emosional antara lain:

a. Mengenali emosi terhadap diri sendiri

²⁹ Iqbal Nur Huda, "Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Perilaku Altruistik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020), 21–22.

- b. Mampu mengelola emosi diri
- c. Mampu memberikan motivasi diri
- d. Mampu mengenali emosi orang lain
- e. Mampu membina hubungan dengan orang lain.

3. *Self Efficacy*

a. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy menurut teori Albert Bandura yaitu persepsi seberapa bagus diri sendiri dalam melakukan sesuatu dalam kondisi tertentu. *Self efficacy* berhubungan dengan keyakinan diri sendiri bahwa mampu mengorganisasi dan melaksanakan suatu tindakan sesuai dengan impian yang telah ditetapkan.³⁰ Bandura menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan diri terhadap kemampuannya untuk belajar dan melakukan sesuatu dengan tahapan tertentu. Bandura dalam Schunk (2012) efikasi diri disebut keyakinan diri bahwa mampu melakukan sesuatu dengan baik..³¹

Baron dan Byrne (2004) mengidentifikasi efikasi diri menjadi tiga bagian (efikasi diri pengaturan diri, sosial, dan akademik). Efikasi akademik yaitu berarti keyakinan yang dimiliki seseorang di bidang akademik dan menjadikannya sebagai tanggung jawab yang harus dituntaskan..³²

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari teori-teori tersebut yaitu *self efficacy* merupakan keyakinan yang dimiliki individu terhadap

³⁰ Awisol, *Psikologi Kepribadian*, 287.

³¹ D Schunk, *Learning Theories An Educational Perspective* (Boston: Publishing, 2012), 146.

³² Baron, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Erlangga, 2004), 183.

kompetensinya dalam melakukan suatu tindakan dan percaya bahwa akan berhasil melakukan pekerjaan tersebut. Seseorang dengan efikasi diri ia memiliki motivasi yang besar terhadap dirinya sendiri untuk mencapai apa yang diharapkan.

b. Dimensi-Dimensi *Self Efficacy*

Bandura membagi *self efficacy* menjadi tiga dimensi, yaitu tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), dan keluasan (*generality*):³³

1. Tingkat (*Level*)

Tingkat pada *self efficacy* mengacu pada variasi diberbagai tingkat tugas. Seseorang yang memiliki *self efficacy* maka ia akan mengerjakan tugas/pekerjaan disesuaikan dengan kemampuannya dan memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugas tersebut walaupun tugas yang dikerjakan semakin kompleks.

2. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan yang dimaksudkan pada individu yang memiliki *self efficacy* yang baik adalah perasaan bahwa individu tersebut pasti dapat melakukan/menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik

3. Keluasan (*Generality*)

Keluasan diartikan dengan bermacam-macamnya penguasaan individu dalam mengerjakan tugas/pekerjaan yang diberikan kepadanya. Seseorang yang dapat menyelesaikan dengan baik berbagai macam tugas

³³ Bandura, *Self-Efficacy in Changing Societies*, 37–38.

dalam waktu yang terbatas dengan penuh keyakinan berarti ia memiliki *self efficacy* pada dirinya.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Faktor-faktor yang mendukung seseorang bisa mempunyai *self efficacy* menurut Bandura antara lain sebagai berikut:³⁴

1. Pengalaman merasakan keberhasilan (*Mastery experience*)

Pengalaman-pengalaman yang telah dirasakan oleh individu akan memberikan dampak menjadi semakin besarnya keyakinan diri dalam mewujudkan keberhasilan.

2. Pengalaman orang lain (*Vicarious experience*)

Pengalaman yang dimiliki oleh orang lain dapat dipelajari dan diikuti, sehingga dapat menciptakan harapan pada individu bisa mencapai hal yang bisa dicapai orang lain.

3. Persuasi sosial (*Social persuasion*)

Individu memperoleh dukungan sehingga menimbulkan kepercayaan untuk bisa mengalami keberhasilan dan berlatih dalam pemberian timbal balik yang evaluatif.

4. Kondisi fisiologi serta perasaan (*Physiological and emotional state*)

³⁴ Wira Suciono, *Berpikir Kritis (Tinjauan Melalui Kemandirian Belajar, Kemampuan Akademik, dan Efikasi Diri)* (Indramayu: CV Adanu Abimata, 2020), 15.

Kondisi fisik dan perasaan individu dapat mempengaruhi pada penilaian *self efficacy*. Jika memiliki perasaan negatif maka seseorang juga akan menilai negatif pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas.³⁵

Dari pemaparan teori di atas, kesimpulan yang dapat diperoleh mengenai *self efficacy* yaitu keyakinan diri mampu menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Indikator *self efficacy* dari penelitian ini antara lain:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan pekerjaan/tugas yang sulit
- b. Memiliki kemantapan terhadap kemampuan yang dimiliki
- c. Keyakinan diri terhadap kemampuan melaksanakan beberapa tugas sekaligus.

4. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Burnout* Akademik

Goleman (2005) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh terhadap *burnout*. Kecerdasan emosional merujuk pada pemahaman emosi dan pengelolaan emosi sehingga individu yang memiliki kecerdasan emosional merasa positif terhadap dirinya sendiri, mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, dan mampu beradaptasi dengan baik terhadap stress yang hal tersebut berperan untuk mengurangi terjadinya *burnout*.³⁶

Teori *Job Demands-Resources* (JD-R) oleh Bakker, Evangelia, dan Euwema (2005) menyatakan membina hubungan yang berkualitas dan memiliki dukungan

³⁵ Jannah Luluk, "Hubungan Academic-Self Concept dan Academic Self-Efficacy dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas X MAN 1 Nganjuk" (Kediri, IAIN Kediri, 2023), 37–38.

³⁶ Goleman, *Emotional Intelligence*, 60–61.

secara emosional dapat mengurangi seseorang mengalami *burnout*. Seseorang yang mendapat tuntutan pekerjaan tetapi memiliki kemampuan mengelola emosi dan berkomunikasi dengan baik maka dapat membantu mengurangi risiko mengalami kelelahan (*burnout*).³⁷ Maka dengan demikian, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional berisiko kecil mengalami *burnout*.

Teori-teori tersebut sesuai dengan penelitian Anjani (2022) adanya korelasi bernilai negatif antara kecerdasan emosional dengan *burnout*, kecerdasan emosional yang tinggi dapat menurunkan gejala *burnout*.³⁸ Penelitian oleh Widayana (2022) terdapat pengaruh antara kecerdasan emosional dengan *burnout* senilai 11,6%.³⁹

5. Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Burnout* Akademik

Teori dari Bandura (1995) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi memungkinkan individu dalam mengatasi stress dengan percaya diri ini karena individu dengan *self efficacy* yang tinggi meyakini atas kemampuan diri sendiri dalam menguasai berbagai macam tuntutan yang dijadikannya sebagai tantangan yang dapat mengurangi risiko *burnout*. Jika *self efficacy* rendah, maka dapat meningkatkan mengalami

³⁷ Arnold B Bakker, Evangelia Damerouti, dan Martin C Euwema, "Job Resources Buffer the Impact of Job Demands on Burnout," *Educational Publishing Foundation* 10, no. 2 (2005): 177.

³⁸ Reyhan Anjani, Oktaria, dan Rahmayani, "Korelasi Kecerdasan Emosional Terhadap Kejadian Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung."

³⁹ Widayana, Suarningsih, dan Utami, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Burnout Syndrome Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Daring."

risiko *burnout*.⁴⁰ Teori dari Maslach menyatakan bahwa seseorang yang mengalami burnout maka *self efficacy* pada dirinya akan menurun.⁴¹

Pada penelitian oleh Amalia (2022) mengenai pengaruh *self efficacy* terhadap burnout akademik, adanya peranan antara *self efficacy* terhadap *burnout* akademik. *Self efficacy* memiliki koefisien ke arah negatif terhadap *burnout* akademik dan memiliki kontribusi senilai 11,6% terhadap burnout akademik, sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.⁴²

6. Pengaruh Kecerdasan Emosional dan *Self Efficacy* Terhadap *Burnout Akademik*

Teori yang menjelaskan tentang pengaruh kecerdasan emosional mempengaruhi burnout akademik dari teori Daniel Goleman dan *Job Demands-Resources* (JD-R) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki oleh seseorang maka rendah terindikasi *burnout*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Widayana (2022) dalam jurnal penelitian yang membahas tentang hubungan kecerdasan emosional dengan *burnout syndrome* mendapatkan hasil yaitu terdapat pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap *burnout* akademik sebesar 11,6%.⁴³

⁴⁰ Albert Bandura, *Self-Efficacy in Changing Societies* (New York: Cambridge University Press, 1995), 178–179.

⁴¹ Christina Maslach dan Michael. P Leiter, *The Burnout Challenge* (London: Harvard University, 2022), 35.

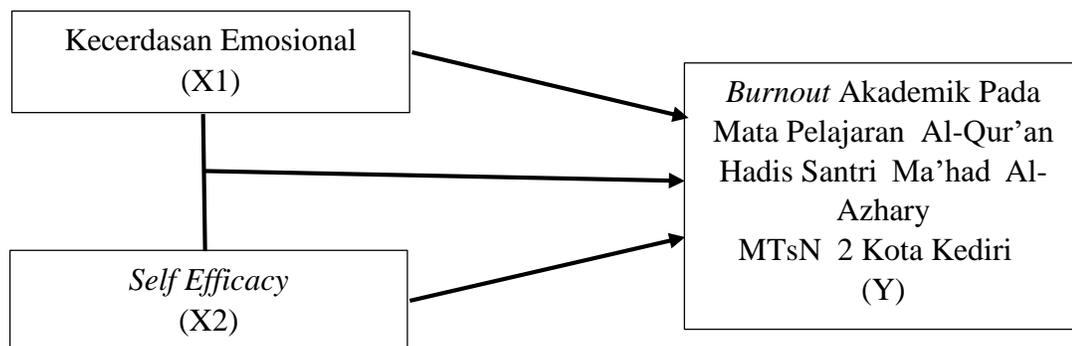
⁴² Vania Rizka Amalia, Rika Vira Zwargery, dan Rusdi Rusli, “Peranan *Academic Self Efficacy* Terhadap *Academic Burnout* Pada Peserta Didik SMA Dalam Peralihan Pembelajaran Daring Ke Pembelajaran Luring,” *Jurnal Education and development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan* 10, no. 3 (2022): 436–439.

⁴³ Widayana, Suarningsih, dan Utami, “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan *Burnout Syndrome* Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Daring,” 221–222.

Pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* akademik oleh teori Bandura (1995) menyebutkan bahwa individu dengan *self efficacy* yang tinggi maka risiko mengalami *burnout* rendah. Teori tersebut selaras dengan teori oleh penelitian dari Nasuha (2023) Adanya pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* senilai 74% artinya, *self efficacy* yang tinggi maka risiko mengalami *burnout* rendah.⁴⁴

Dari pemaparan teori di atas, kesimpulan yang bisa diperoleh yaitu semakin tinggi seseorang memiliki kecerdasan emosional dan *self efficacy* maka akan semakin rendah memiliki *burnout* akademik. Sehingga kecerdasan emosional dan *self efficacy* dapat mempengaruhi *burnout* akademik.

B. Kerangka Berpikir



⁴⁴ Nasuha, Suarja, dan Pribadi, "Hubungan antara Self Efficacy Terhadap Academic Burnout University," 289–91.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka rumusan hipotesis pada penelitian ini yaitu:

H₀: Tidak terdapat pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *Burnout* Akademik Pada Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadis Santri Ma'had Al Azhar di MTsN 2 Kota Kediri

H_a: Terdapat pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *Burnout* Akademik Pada Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadis Santri Ma'had Al Azhar di MTsN 2 Kota Kediri

H₀: Tidak terdapat pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Burnout* Akademik Pada Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadis Santri Ma'had Al Azhar di MTsN 2 Kota Kediri

H_a: Terdapat pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Burnout* Akademik Pada Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadis Santri Ma'had Al Azhar di MTsN 2 Kota Kediri

H₀: Tidak terdapat pengaruh Kecerdasan Emosional dan *Self Efficacy* terhadap *Burnout* Akademik Pada Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadis Santri Ma'had Al Azhar di MTsN 2 Kota Kediri

H_a: Terdapat pengaruh Kecerdasan Emosional dan *Self Efficacy* terhadap *Burnout* Akademik Pada Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadis Santri Ma'had Al Azhar di MTsN 2 Kota Kediri