

## Lembar Pengesahan Karya Ilmiah

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Cut Mellyza Rizka, M.Si

Jabatan : Dosen

Program Studi : Psikologi

NIP : 221002368

Telah melakukan penelaahan karya ilmiah berjudul:

Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Academic Burnout Pada  
Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19

Dan menyatakan bahwa karya ilmiah tersebut sudah memenuhi kaidah penulisan ilmiah dan oleh karenanya layak diajukan untuk keperluan unggah karya ilmiah di Universitas Paramadina, atas nama:

Nama Lengkap : Diana Hastuti

Jenjang : S1 / S2 \*

Program Studi : Psikologi

NIM : 119207024

Demikian hasil penelaahan atas karya ilmiah ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Penelaah,

Jakarta, 26 September 2022



Cut Mellyza Rizka, M.Si

NIP: 221002368

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap DIANA HASTUTI  
Jenjang S1  
Program Studi PSIKOLOGI  
NIM 119207024  
Alamat JL.CIKOKO BARAT IV NO.19 RT.04 RW.05, CIKOKO, PANCORAN, JAKSEL.

\* coret yang tidak perlu

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang saya ajukan yaitu:

HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN HARDINESS DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA SAAT  
PANDEMI COVID-19

adalah hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat pelanggaran kaidah-kaidah akademik pada karya ilmiah saya, maka saya bersedia menanggung sanksi-sanksi yang dijatuhkan karena kesalahan tersebut, sebagaimana diatur oleh Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Jakarta, 3 September 2022

Yang membuat Pernyataan,

Materai 10.000

DIANA HASTUTI



Nama Lengkap:  
NIM:119207024

# HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN HARDINESS DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA SAAT PANDEMI COVID-19

Diana Hastuti  
119207024  
Universitas Paramadina

## ABSTRAK

Burnout merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami stres yang berkepanjangan. Burnout dapat terjadi di lingkup pendidikan yang biasa disebut dengan *academic burnout*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang berkuliah secara online. Subjek dari penelitian ini terdiri dari 66 mahasiswa yang pernah atau sedang menjalankan kuliah online dengan rentang usia 18-25 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) dan *Occupational Hardiness Questionnaire* (OHQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa ( $r = -0.464$ ,  $p < 0.01$ )

**Kata kunci:** academic burnout, hardiness, pembelajaran online

## ABSTRACT

Burnout is a condition in which individuals experience prolonged stress. Burnout can occur within the scope of education which is commonly referred to as academic burnout. The purpose of this study was to determine the relationship between personality hardiness and academic burnout in students who study online. The subjects of this study consisted of 66 students who have or are currently running online courses with an age range of 18-25 years. The research instruments used were the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) and the Occupational Hardiness Questionnaire (OHQ). The results showed that there was a significant negative relationship between personality hardiness and academic burnout in students ( $r = -0.464$ ,  $p < 0.01$ )

**Keywords:** academic burnout, hardiness, online learning

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan COVID-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat dunia yang menjadi perhatian internasional, serta dinyatakan sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (Cucinotta & Vanelli, 2020). Artinya, COVID-19 yang merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus corona SARS-CoV-2 telah menyebar secara luas di dunia dan sudah menyerang banyak korban. Salah satu upaya pemerintah untuk menghentikan penyebaran virus ini

adalah dengan membuat kebijakan untuk menghindari keramaian dengan melakukan *physical quarantine*, termasuk di dunia pendidikan (Arden & Chilcot, 2020).

Banyak negara termasuk Indonesia memutuskan untuk menutup sekolah dan perguruan tinggi, sehingga institusi pendidikan menerapkan belajar dari rumah secara online. Mahasiswa yang biasanya mengikuti perkuliahan secara tatap muka dan mengerjakan tugas bersama di kampus berubah menjadi secara online. Perubahan yang terjadi akibat COVID-19 tentunya berdampak pada psikologis mahasiswa. Di kondisi yang seperti ini, mahasiswa diharapkan mampu untuk menghadapi berbagai tantangan yang ada, termasuk dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan metode pembelajaran yang berbeda. Mahasiswa yang tidak mampu menangani berbagai masalah perkuliahan dan tuntutan akademik membuat mereka rentan terhadap stres dan kemudian menjadi burnout.

Pines & Aronso (1986) menjelaskan *burnout* sebagai keadaan dimana seseorang mengalami kondisi emosional seperti merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai dampak dari meningkatnya tuntutan terhadap tugas. *Academic burnout* bisa terjadi akibat kegiatan yang dilakukan selalu sama setiap harinya. Hidayat (2020) yang menyebutkan bahwa pembelajaran online juga menyebabkan pelajar merasakan stress, *burnout*, dan jenuh. Survei yang dilakukan Komisi Perlindungan Anak menunjukkan bahwa 73,2% pelajar terbebani tugas dan sebesar 77,8% merasa terbebani tugas yang banyak dalam waktu yang singkat. Selain itu, pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan penyampaian materi menjadi lebih sulit dipahami.

*Academic burnout* tidak hanya terjadi pada siswa sekolah saja, tetapi juga terjadi pada kalangan mahasiswa. Menurut beberapa penelitian, tingkat stres kronis dan tidak sehat terjadi di kalangan usia mahasiswa yang kuliah. Survei yang telah dilakukan American Psychological Association (Kerr, 2020) pada bulan Agustus 2020 juga menunjukkan bahwa sebagian besar orang dewasa mengalami stres di masa pandemi dimana yang mengalami tingkat stres tertinggi berada di rentang usia 18-23 tahun. Di Amerika hampir 90% kelompok usia tersebut melaporkan bahwa pendidikan merupakan sumber stres yang signifikan, baik pada saat pandemi maupun tidak. Namun, kondisi pandemi saat ini semakin memperkuat asumsi bahwa kondisi ini semakin memicu tingkat stres mahasiswa.

Pada bulan Oktober 2020, *American Psychological Association* menemukan mayoritas remaja gen Z yang bersekolah (81%) terkena dampak negatif dari penutupan sekolah akibat pandemi yang

menyebabkan mereka sekolah secara online, seperti kurangnya motivasi untuk mengerjakan tugas (52%); kurang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, klub (49%); merasa bahwa mereka tidak belajar sesering tahun-tahun sebelumnya (47%); serta sulitnya berkonsentrasi pada tugas-tugas sekolah (45%). Berdasarkan dampak-dampak tersebut, tidak mengherankan jika tingkat stres hidup remaja meningkat selama setahun terakhir. Tidak hanya terjadi pada remaja, mahasiswa (87%) juga merasakan bahwa pendidikan merupakan sumber stress yang signifikan (apa.org, 2020).

Selain itu, survei yang dilakukan *National Association of Student Personnel Administrators* (NASPA) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang signifikan. 25% siswa menggambarkan perasaan agak cemas tentang Covid-19, 35% menggambarkan perasaan cemas dan 21% menggambarkan perasaan sangat cemas. Ceo NASPA menyebutkan bahwa pembelajaran jarak jauh merupakan penyebab yang signifikan dari peningkatan kecemasan di anak muda dan remaja yang terus meningkat (Hess, 2020).

Hasil survei diatas didukung dengan penelitian yang dilakukan Christina (2020) yang menunjukkan bahwa kuliah *online* berdampak pada kelelahan fisik dan banyak mahasiswa yang rela begadang demi menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Sejalan dengan hasil penelitian Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, dan Zheng (2020) yang menyebutkan bahwa salah satu penyebab stres selama pandemi adalah tugas pembelajaran yang berdampak pada kecemasan mahasiswa. Maslach (2001) menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi *academic burnout* adalah karakteristik kepribadian.

Kepribadian dapat menentukan reaksi individu yang ditimbulkan oleh stres yang berdampak pada *burnout*. Menurut Watson dan Clark (dalam Yulhaida, 2018) perbedaan kepribadian saat tertekan dan merasakan emosi negatif dapat mengarahkan kecenderungan seseorang mengalami stres atau tidak. Kepribadian dapat mempengaruhi pikiran, perasaan dan tingkah laku seseorang. Salah satu sifat kepribadian yang dapat mempengaruhi *academic burnout* adalah kepribadian *hardiness*.

Menurut Santrock (2002) *hardiness* adalah gaya kepribadian yang dikarakteristikan oleh suatu komitmen, pengendalian dan persepsi terhadap masalah-masalah yang dianggap sebagai tantangan. Sedangkan menurut Baumeister dan Vohs (2007) kepribadian *hardiness* merupakan salah satu sifat kepribadian dari *conscientiousness* dan *neuroticism* yang dihubungkan dengan kemampuan individu dalam mengatur dan merespon kejadian yang dapat memicu stres dengan

mengubah lingkungan yang berpotensi buruk menjadi kesempatan untuk belajar. Jika dikaitkan dengan stress, Cooper dan Schindler (2015) menyatakan *hardiness* dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam bertahan dalam situasi stres tanpa merasa tertekan.

Divina kumar et al (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa perawat dengan tipe kepribadian neurotisme rentan terhadap stres dan merasa kelelahan. Sedangkan perawat dengan tipe kepribadian ekstrasversi cenderung memiliki emosi positif, frekuensi yang lebih tinggi, optimis, dan menilai kembali masalah dengan cara yang positif, sehingga tidak rentan terhadap stress dan *burnout*. Sejalan dengan penelitian tersebut, Abbondanzio (2020) juga menyebutkan bahwa individu yang memiliki nilai tinggi pada tipe kepribadian neurotisme terbukti memiliki korelasi positif dengan kelelahan emosional dan depersonalisasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani kuliah *online* pada saat pandemic COVID-19.

## LANDASAN TEORI

### *Academic Burnout*

Pines dan Aronso (1989) mendefinisikan *burnout* sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. Menurut Yang (2004) *academic burnout* mengacu pada stres dan beban kerja atau faktor psikologis lain karena proses pembelajaran, sehingga menunjukkan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi serta perasaan prestasi diri yang rendah. Schaufeli et al (2002) menambahkan bahwa *academic burnout* juga mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan tugas sehingga memunculkan sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Sedangkan menurut Muna (2013) *academic burnout* adalah suatu kondisi mental dimana mahasiswa mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan aktivitas belajar, kemudian kebosanan tersebut membuat motivasi belajar menurun, timbulnya rasa malas yang besar, dan menurunnya prestasi belajar.

*Academic burnout* terbagi menjadi tiga dimensi yaitu 1) *exhaustion* yang mengacu pada kelelahan akibat tuntutan studi; 2) *cynicism* mengacu pada sikap sinis terhadap studi; 3) *reduced academic efficacy* mengacu pada menurunnya keyakinan akademik (Schaufeli et al., 2002). Sedangkan

faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* berasal dari faktor situasional dan faktor personal (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

### **Kepribadian *Hardiness***

Menurut Kobasa (1979; dalam Jimenez et al, 2014) kepribadian *hardiness* merupakan karakteristik yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Jika individu memiliki kepribadian *hardiness*, maka ia akan menjadi seseorang yang memiliki kepribadian Tangguh dalam menghadapi segala tantangan dalam. Olivia (dalam Hardiyanti, 2013) mengungkapkan bahwa *hardiness* merupakan sebuah cara pandang positif terhadap peristiwa yang dialami oleh individu untuk meningkatkan standar hidup serta mengubah hambatan yang ada menjadi sumber pertumbuhan. Pendapat tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Widiastuti dan Astuti yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar.

Kepribadian *hardiness* tersusun dari tiga komponen yaitu komitmen, kontrol dan tantangan (Kobasa, Maddi & Khan, 1982). Komitmen merupakan kecenderungan untuk melibatkan diri secara penuh dalam berbagai situasi kehidupan. Individu yang memiliki komitmen tinggi akan lebih antusias dalam melakukan aktivitas dan akan berpartisipasi dalam lingkungan sosial. Kontrol adalah keyakinan akan kemampuan diri untuk dapat merasakan situasi sekitar, sehingga dapat melakukan sesuatu yang dapat dalam memberikan pengaruh positif di berbagai situasi. Individu dengan tingkat kontrol tinggi akan merasa dapat memegang kendali atas kehidupannya, sehingga dapat mencapai tujuan hidup. Sedangkan tantangan adalah keyakinan bahwa berbagai perubahan yang terjadi adalah hal wajar, sehingga dapat dijadikan sebagai peluang untuk mengembangkan diri (Chori, Winarsunu, & Hasanati, 2022).

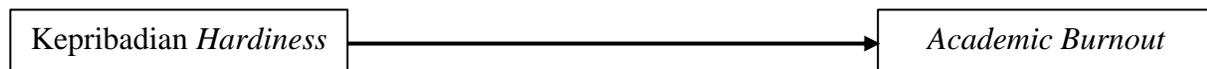
### **Kepribadian *Hardiness* dan *Academic Burnout***

Maddi (2002) mendefinisikan *hardiness* sebagai sifat pribadi individu untuk mengatasi situasi stres dan membantu mereka untuk mengubah situasi stres menjadi peluang untuk meningkatkan kinerja, kepemimpinan, kesehatan dan pertumbuhan mental. Smet (2008) menjelaskan bahwa salah satu tipe kepribadian yang dianggap dapat menjaga psikologis individu tetap sehat walaupun mengalami *burnout* adalah kepribadian *hardiness*. Schimp (2015) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* kemungkinan kecil mengalami *burnout*. Hal tersebut

dikarenakan individu yang *hardiness* akan menganggap tekanan yang ada di tempat kerja sebagai tantangan, sehingga kondisi tersebut digunakan sebagai kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri.

Penelitian Anggraini & Prasetyo (2015) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *hardiness* dan *subjective well-being*. Artinya semakin tinggi *hardiness* seorang perawat, maka akan semakin tinggi *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka akan semakin rendah *subjective well-being* pada perawat RSUD Nganjuk. Selain itu, Lee, Choi, dan Chae (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa sifat kepribadian mahasiswa berkaitan dengan *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakter kooperatif, temperamen yang tinggi dan pengarahannya yang rendah dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa kepribadian menjelaskan tingkat *burnout* dalam pendidikan kedokteran.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan kuliah online selama pandemic COVID-19. Berikut adalah kerangka berpikir yang menjelaskan keterkaitan antara kepribadian *hardiness* dengan *academic burnout*.



## Hipotesis

H<sub>0</sub>: Kepribadian *hardiness* tidak berkorelasi negatif dengan *academic burnout*

H<sub>1</sub>: Kepribadian *hardiness* berkorelasi negatif dengan *academic burnout*

## METODOLOGI PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode non eksperimen. Creswell (2012) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang sistematis dan

membuat pernyataan tujuan menjadi jelas serta membuat pertanyaan dan hipotesis penelitian yang spesifik, terukur dan dapat diamati. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional, dimana dalam penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan *academic burnout*.

### Subjek Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive random sampling*. Jumlah subjeknya terdiri 66 mahasiswa dari perguruan tinggi yang pernah atau sedang menjalani kuliah secara online dengan rentang usia 18-25 tahun. Berikut adalah rincian karakteristik subjek penelitian:

Tabel 1. Subjek Penelitian (N = 66)

KATEGORI	JUMLAH SUBJEK	PRESENTASE
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	20	30.3%
Perempuan	46	69.7%
<b>Usia</b>		
18 tahun	9	13.6 %
19 tahun	2	3.0 %
20 tahun	11	16.7 %
21 tahun	9	13.6 %
22 tahun	14	21.2 %
23 tahun	12	18.2 %
24 tahun	3	4.5 %
25 tahun	6	9 %
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

### Instrumen Penelitian

*Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)*. *Academic burnout* pada mahasiswa diukur menggunakan skala Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al pada tahun 2002. Jumlah item dari skala ini adalah 15 item pernyataan yang terdiri dari 9 pernyataan favorable dan 6 pernyataan unfavorable. Model skala yang digunakan adalah rating scale 0-6, dimana 0: tidak pernah; 1 = jarang sekali, paling tidak satu tahun sekali; 2 = jarang, paling tidak satu kali dalam enam bulan; 3 = kadang-kadang, paling tidak satu kali dalam sebulan; 4 = paling tidak satu kali dalam seminggu; 5 = sering kali, paling tidak beberapa kali dalam seminggu; 6 = selalu, paling tidak setiap hari.

*Occupational Hardiness Questionnaire (OHQ)*. Skala kepribadian hardiness disusun berdasarkan adaptasi dari skala OHQ (Occupational Hardiness Questionnaire) yang dibuat oleh Jimenez, Munoz, Hernandez dan Blanco (2014) dengan jumlah 15 item, berdasarkan aspek kepribadian hardiness yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Instrumen penelitian menggunakan model pengukuran dengan skala dalam bentuk skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS).

### Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan kemudian analisis data. Persiapan terdiri dari mempersiapkan instrumen penelitian, menerjemahkan instrumen penelitian dan kemudian uji coba instrumen. Tahap kedua adalah pelaksanaan, yaitu dengan cara menyebarkan skala penelitian kepada subjek yang sudah ditentukan. Tahap ketiga adalah skoring dan analisa data, dimana setelah data didapatkan dilakukan penilaian yang kemudian data tersebut akan dianalisa menggunakan SPSS.

### Teknik Analisa Data

Analisa SPSS yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji korelasi *pearson*. Analisa korelasi *pearson* digunakan untuk mengukur hubungan antara kepribadian hardiness dengan *academic burnout*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian

VARIABEL	SD	M	r	p	KATEGORI		
					R	S	T
Kepribadian Hardiness	5.24	48.48	-0.464	0.000	-	26	40
Academic Burnout	12.3	33.68			46	13	7

Catatan: SD = Standar Deviasi                      M = Mean (rata-rata)

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, didapatkan hasil nilai rata-rata dan standar deviasi masing-masing variabel. Pada variabel kepribadian *hardiness* diperoleh nilai M = 48.48 dan SD = 5.24, artinya subjek dalam penelitian ini rata-rata memiliki kepribadian hardiness yang tinggi. Sedangkan pada variabel *academic burnout* diperoleh nilai M = 33.68 dan SD = 12.3, artinya rata-rata subjek penelitian memiliki *academic burnout* yang rendah.

### **Uji Asumsi Klasik**

Hasil uji normalitas pada *Kolmogorov Smirnov Test* menunjukkan nilai signifikansi pada *asym. sig. (2 tailed)* sebesar 0.20. Artinya data dalam penelitian ini berdistribusi normal ( $p > 0.05$ ).

### **Uji Hipotesis**

Hasil uji analisa data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan *academic burnout*. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai  $r = -0.464$  dan  $p = 0.001 < 0.05$ , sehingga hipotesis diterima. Semakin tinggi kepribadian *hardiness*, maka semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa.

## **DISKUSI**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang berkuliah online selama pandemic COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan *academic burnout*. Semakin tinggi skor pada skala kepribadian *hardiness* mahasiswa, maka semakin rendah *academic burnout* nya. Sejalan dengan penelitian Larassati (2019) yang menjelaskan bahwa kepribadian *hardiness* dan dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* mahasiswa. Selain itu, Budiarti (2021) juga menjelaskan bahwa *hardiness* memiliki peran yang signifikan terhadap *academic burnout*. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai R square sebesar 0.383, artinya *hardiness* dapat mempengaruhi *academic burnout* sebesar 38.3%.

Kepribadian *hardiness* dapat menjadi sumber daya utama dalam mempertahankan diri dari *academic burnout* (Sarwono & Arina, 2022). Hal tersebut dapat dijelaskan melalui ketiga aspek dari kepribadian *hardiness* yaitu komitmen, tantangan dan kontrol. Komitmen pada mahasiswa menyebabkan pengeluaran usaha yang konsisten untuk terlibat dalam pencapaian akademik. Tantangan berkaitan dengan upaya untuk menyelesaikan tugas akademik yang sulit tanpa putus asa. Sedangkan kontrol adalah keyakinan mahasiswa dalam mencapai pendidikan yang diinginkan dengan usahanya sendiri melalui pengaturan emosi diri dalam menghadapi stres dan tekanan akademik.

## KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan *academic burnout*. Semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah kemungkinan mahasiswa mengalami *academic burnout*. Implikasi dari penelitian ini adalah bagi mahasiswa agar memandang tuntutan tugas sebagai tantangan dalam proses pembelajaran. Selain itu bagi instansi pendidikan agar tetap memberikan motivasi kepada mahasiswa dalam menjalankan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan dukungan dari pendidik juga dapat menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Selain itu bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain untuk memperdalam penelitian terkait *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbondanzio, M. (2020). The relationship between burnout and personality traits in secondary school athletic trainers. *Electronic Theses and Dissertation*. Georgia Southern University.
- American Psychological Association. (2020). Stress in America™ 2020 a national mental health crisis. *Article*, USA. ([www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october](http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october)).
- Anggraini, F., & Prasetyo, A. (2015). Hardiness dan subjective well-being pada perawat. *Empati*, 4(4), 73–77
- Arden, M. A. & Chilcot, J. (2020). Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: a call for reserach. *British Journal of Health Psychology*, 25, 231–232.
- Budiarti, B. W. (2021). *Peran hardiness terhadap academic burnout pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran online di kota Palembang*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
- Budiarti, B. W. (2021). *Peran hardiness terhadap academic burnout pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran online di kota Palembang*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., et al. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934.
- Chori, D. I. M. C., Winarsunu, T., & Hasanati, N. (2022). The relationship of the hardiness personality and burnout: mediation by work-life balance. *The International Journal of Indian Psychology*, 10(3), 105-118. DOI: 10.25215/1003.010

- Christiana, Elisabeth. (2020). Burnout akademik selama pandemi Covid-19. *Prosiding: Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan*.
- Connor, K. M. & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 91(1), 157-160.
- Divina kumar, K. J., Bhat, P. S., Prakash, J., Srivastava, K. (2019). Personality traits and its correlation to burnout in female nurses. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(1), 24–28. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6929234/>).
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. (D. A. Kenny & T. Little, Eds.). New York: The Guilford Press.
- Hess, Abigail. (2020). Staying engaged in class is the biggest coronavirus-related concern for college students, report finds. *Article*. (<https://www.cnbc.com/2020/11/06/81percent-of-college-students-feel-coronavirus-anxiety-new-report.html>).
- Hidayat, Reja. (2020). Stres, burnout, jenuh: problem siswa belajar daring selama Covid-19. *Article: Tirto.id* (<https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>).
- Jimenez, B. M., Munoz, A. R., Hernandez, E. G., Blanco, L. M. (2014). Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. *Psichothema*, 26, 207-214.
- Kerr, Emma. (2020). Stress in college student: what to know. *Article*. US News and World Report. (<https://www.usnews.com/education/best-colleges/articles/stress-in-college-students-what-to-know>).
- Larassati, T. (2019). *Academic burnout ditinjau dari kepribadian hardiness, persepsi beban belajar, dan dukungan sosial (studi pada mahasiswa prodi pendidikan akuntansi angkatan 2017 Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang)*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Akuntansi Universitas Negeri Malang.
- Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative Medicine Research*, 6(2), 207–213. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2017.03.005>.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Reviews of Psychology*, 52, 397-422.
- Pines, A., Aronson, E., & Elliot. (1989). *Career burnout: causes and cures*. Free Press: New York.

- Sarwono, E. A., & Ariana, A. D. (2022). *Hubungan antara hardiness dengan academic burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. Artikel penelitian. Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Schaufeli, S., Gonzalez-Roma, V., & Bakker, A. B. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Widiastuti, D. Z., Astuti, K. (tanpa tahun). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan burnout pada gur sekolah dasar. *Jurnal Psikologi*: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Yulhaida. (2018). Hubungan antara hardiness personality dan burnout pada perawat rumah sakit. *Skripsi*: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Skala Penelitian

## OCCUPATIONAL HARDINESS QUESTIONNAIRE

Jimenez, Munoz, Hernandez & Blanco (2014)

Berikut ini terdapat 15 pernyataan. Tugas Anda adalah memilih jawaban yang sesuai dengan diri Anda. Tidak ada jawaban benar dan salah, semua jawaban adalah benar. Beri tanda centang (√) pada kolom pilihan jawaban yang telah disediakan diantaranya:

<b>SS</b> : Sangat sesuai dengan diri saya	<b>TS</b> : Tidak sesuai dengan diri saya
<b>S</b> : Sesuai dengan diri saya	<b>STS</b> : Sangat tidak sesuai dengan diri saya

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya melibatkan diri dengan serius pada setiap hal yang saya lakukan, karena itu adalah cara terbaik untuk mencapai tujuan saya. <b>I involve myself seriously in what I do, because it is the best way to reach my own goals</b>				
2	Saya memilih pekerjaan yang dapat memberi pengalaman baru, meskipun membutuhkan usaha yang lebih besar. <b>Even when it supposes greater effort, I choose jobs that suppose a new experience for me.</b>				
3	Saya melakukan semua yang bisa dilakukan untuk memastikan saya dapat mengontrol hasil pekerjaan saya. <b>I do everything I can to make sure I control the results of my work.</b>				
4	Saya memastikan bahwa pekerjaan yang saya lakukan bernilai bagi masyarakat dan saya akan memberikan upaya yang terbaik. <b>I consider that the work that I do is of value for society and I do not mind putting all my efforts.</b>				
5	Dalam tugas perkuliahan, saya merasa tertarik untuk melakukan inovasi dan pengembangan. <b>In my job I feel attracted to innovations and developments in the proceedings.</b>				
6	Prestasi hanya dapat dicapai dengan usaha yang sungguh-sungguh. <b>Things are only obtained from personal effort.</b>				
7	Saya menganggap bahwa diri saya adalah tugas saya. <b>I worry and I identify myself with my work.</b>				
8	Dalam hal pekerjaan, saya merasa tertarik dengan tugas dan situasi yang menantang. <b>In my job I feel attracted to tasks and situations involving a personal challenge</b>				
9	Kemampuan mengendalikan situasi adalah satu-satunya cara untuk meraih kesuksesan. <b>The control of situations is the only thing that ensures success.</b>				
10	Tugas sehari-hari saya memuaskan saya dan membuat saya benar-benar mendedikasikan diri untuk tugas tersebut. <b>My daily work satisfies me and makes me totally dedicated to it.</b>				
11	Sejauh yang saya bisa, saya berusaha untuk mendapatkan pengalaman baru dalam tugas sehari-hari saya. <b>To the extend I can, I try to have new experiences in my daily work.</b>				
12	Setiap hal akan berjalan dengan baik jika mempersiapkannya dengan matang. <b>Things go well when you prepare them thoroughly</b>				
13	Saya mencari situasi baru dan berbeda dalam lingkungan belajar saya. <b>When possible I look for new and different situations in my work environment.</b>				
14	Antusiasme membuat saya termotivasi untuk menyelesaikan tugas saya. <b>My own excitement is what makes me go ahead with the completion of my activity</b>				
15	Ketika bekerja dengan serius dan bersungguh-sungguh maka saya dapat mengontrol hasil pekerjaan saya.				

	<b>When one works seriously and thoroughly the results are controlled.</b>				
--	--	--	--	--	--

## MASLACH BURNOUT INVENTORY-STUDENT SURVEY (MBI-SS)

Dikembangkan Schaufeli (2002)

Berikut terdapat sejumlah pernyataan. Anda diminta untuk memikirkan apakah keadaan tersebut pernah Anda alami/rasakan. Kemudian pilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia. Terdapat 7 alternatif jawaban yang berkisar 0-6 yang menunjukkan seberapa sering Anda mengalami keadaan tersebut. Berikut arti dari masing-masing alternatif jawaban:

- 0: tidak pernah
- 1: jarang sekali, paling tidak satu tahun sekali
- 2: jarang, paling tidak satu kali dalam enam bulan
- 3: kadang-kadang, paling tidak satu kali dalam sebulan
- 4: paling tidak satu kali dalam seminggu
- 5: sering, paling tidak beberapa kali dalam seminggu
- 6: selalu, paling tidak setiap hari.

NO	PERNYATAAN	0	1	2	3	4	5	6
1	Saya merasa tertekan secara emosional oleh perkuliahan yang saya jalani. <b>I feel emotionally drained by my studies.</b>							
2	Saya menjadi kurang tertarik pada studi saya sejak mendaftar di universitas. <b>I have become less interested in my studies since my enrollment at the university.</b>							
3	Saya dapat mengatasi masalah dalam perkuliahan dengan baik. <b>I can effectively solve the problems that arise in my studies.</b>							
4	Saya merasa sangat kelelahan pada akhir perkuliahan. <b>I feel used up at the end of a day at university.</b>							
5	Saya menjadi kurang bersemangat dengan perkuliahan saya. <b>I have become less enthusiastic about my studies.</b>							
6	Saya percaya bahwa saya memberikan kontribusi yang efektif di dalam kelas yang saya hadiri. <b>I believe that I make an effective contribution to the classes that I attend.</b>							
7	Saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan harus menjalani seharian di kampus. <b>I feel tired when I get up in the morning and I have to face another day at the university.</b>							
8	Saya semakin tidak yakin dengan manfaat dari perkuliahan yang saya jalani <b>I have become more cynical about the potential usefulness of my studies.</b>							
9	Menurut saya, saya adalah mahasiswa yang baik. <b>In my opinion, I am a good student.</b>							
10	Saya merasa tertekan untuk belajar atau masuk kelas. <b>Studying or attending a class is really a strain for me.</b>							
11	Saya meragukan pentingnya perkuliahan yang saya jalani. <b>I doubt the significance of my studies.</b>							
12	Saya merasa bersemangat ketika saya mencapai tujuan perkuliahan saya. <b>I feel stimulated when I achieve my study goals.</b>							
13	Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya. <b>I feel burned out from my studies.</b>							
14	Saya telah belajar banyak hal yang menarik selama menjalani perkuliahan. <b>I have learned many interesting things during the course of my studies.</b>							
15	Selama kelas saya merasa yakin bahwa saya mahasiswa yang efektif dalam menyelesaikan sesuatu.							

	During class I feel confident that I am effective in getting things done.								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

**Lampiran 2. Blue Print Skala Penelitian**

**Blueprint Skala OHQ**

NO	ASPEK	NOMOR		TOTAL
		Favorable	Unfavorable	
1	Tantangan	2, 5, 8, 11, 13		5
2	Kontrol	3, 6, 9, 12, 15		5
3	Komitmen	1, 4, 7, 10, 14		5

**Blueprint MBI-SS**

NO	ASPEK	NOMOR		TOTAL
		Favorable	Unfavorable	
1	<b>Exhaustion</b> Kelelahan akibat tuntutan studi	1, 4, 7, 10, 13		5
2	<b>Cynicism</b> Sikap sinis/berjarak terhadap tugas	2, 5, 8, 11		4
3	<b>Reduced academic efficacy</b> Menurunnya keyakinan akademik		3, 6, 9, 12, 14, 15	6

## Lampiran 3. Uji SPSS

### Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		66
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.91268110
Most Extreme Differences	Absolute	.094
	Positive	.094
	Negative	-.087
Test Statistic		.094
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

### Uji Korelasi

#### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
X	48.48	5.248	66
Y	33.68	12.322	66

#### Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.464**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	66	66
Y	Pearson Correlation	-.464**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	66	66

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

## Uji Deskriptif

**Frequency Table**

		<b>Kat_X</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	26	39.4	39.4	39.4
	Tinggi	40	60.6	60.6	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

		<b>Kat_Y</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	46	69.7	69.7	69.7
	Sedang	13	19.7	19.7	89.4
	Tinggi	7	10.6	10.6	100.0
	Total	66	100.0	100.0	