

## Hubungan antara *Hardiness* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

ELVANA ANANDYADIPUTRI SARWONO & ATIKA DIAN ARIANA

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Topik ini menjelaskan permasalahan mahasiswa yang rentan mengalami *academic burnout*, yaitu kelelahan emosional, berdasarkan tuntutan akademik untuk menyelesaikan skripsi sehingga mahasiswa harus memiliki sumber daya seperti *Hardiness* sebagai daya tahan dalam menghadapi peristiwa penuh tekanan. Pengumpulan data menggunakan metode survei dengan menggunakan skala *Dispositional Resilience Scale* (DRS-15) sejumlah 15 aitem ( $\alpha = 0,641$ ) dan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) sejumlah 15 aitem ( $\alpha = 0,797$ ). Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik nonparametrik *Spearman's rho* dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil penelitian ini memperoleh koefisien korelasi sebesar  $-0,625$  dengan signifikansi sebesar  $0,000$ . Terdapat hubungan negatif, berarti semakin tinggi *hardiness*, akan semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. dan begitupun sebaliknya. Kesimpulan penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat *academic burnout* sedang.

**Kata kunci:** *Academic Burnout, Hardiness, Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*

### ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between *hardiness* and *academic burnout* in undergraduate students who are working on their theses. This topic explains the problems in students who are prone to experiencing *academic burnout*, namely emotional exhaustion, based on academic demands to finish their theses that students must have a resource such as *Hardiness* by way of resilience to dealing with stressful events. Data was collected using a survey method by using *Dispositional Resilience Scale* (DRS-15), consisting of 15 items ( $\alpha = 0,641$ ), and *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), which consists of 15 items ( $\alpha = 0,797$ ). Data analysis was carried out using *Spearman's rho* nonparametric statistical test with the help of SPSS version 26 software. The results obtained from this study show a correlation coefficient of  $-0.625$  with a significance of  $0.000$ . There is a negative relationship in that the higher the *hardiness*, the lower the *academic burnout* for students who are working on their thesis, and vice versa. This study concludes that students who are working on their theses have a moderate level of *academic burnout*.

**Keywords:** *Academic Burnout, Hardiness, Undergraduate Students Who are Working On Their Theses*

## PENDAHULUAN

Menjalani transisi dari masa remaja ke masa dewasa, mahasiswa mengalami banyak tuntutan dan tekanan karena mereka masih dalam proses mengembangkan keterampilan dan memperoleh sumber daya dalam proses pemenuhan semua tuntutannya (Hicks and Heastie, 2008, dalam Lin & Huang, 2014).

Proses transisi ini akan dipenuhi dengan berbagai macam permasalahan dari berbagai macam jenis stresor. Stresor dialami mahasiswa dapat dilihat antara lain dalam stresor lingkup personal yaitu seperti permasalahan otonomi dari orang tua, meninggalkan rumah, kemandirian, identitas gender, penalaran moral internal, dan pilihan karir (Newman & Newman, 2003 dalam Baghurst & Kelley, 2014), stresor tuntutan akademik, serta stresor lingkup sosial yaitu tuntutan dalam mengelola hubungan interpersonal (Houghton, dkk., 2012, dalam Lin & Huang, 2014)

Tuntutan demi tuntutan yang dialami mahasiswa seperti yang telah diuraikan diatas dapat menimbulkan stres. Stres yang dipersepsikan negatif atau menjadi berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan dan kinerja akademik (Amutio dan Smith, 2007; Morrison dan O'Conner, 2005, dalam (Lin & Huang, 2014). Studi lainnya juga menunjukkan bahwa jika stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut dibiarkan dalam waktu yang lama dan tanpa adanya sumber daya yang memadai untuk menyelesaikannya, dapat menimbulkan keadaan kelelahan berkepanjangan dan berkembangnya simtom *academic burnout* (Aguayo, dkk., 2019). *Academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi (*exhaustion*), memiliki sikap sinis, melepas diri dari tugas akademis (*cynicism*), dan adanya perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli, dkk., 2002).

Hal ini diikuti dengan peningkatan penelitian yang mengakui bahwa mahasiswa menunjukkan gejala *burnout* dan mengalami tingkat *burnout* yang substansial (Balogun, dkk., 1996; Jacobs dan Dodd, 2003, dalam Lin & Huang, 2014). Salah satu penelitian ini dilakukan oleh Pines dan kawan kawan (1981, dalam Lin & Huang, 2014) dengan membandingkan *burnout* pada perawat, konselor, pendidik, dan mahasiswa sarjana yang menemukan bahwa mahasiswa mendapat peringkat di tingkat *burnout* skala menengah hingga atas. Hal ini dapat membantu menunjukkan bahwa mahasiswa juga dapat mengalami beberapa tingkat *burnout* selama proses pembelajaran mereka.

Hasil dari studi ulasan berbagai literatur mengenai *academic burnout* yang dilakukan oleh Vera Walburg (2014) dan berasal dari berbagai studi yang dilakukan di berbagai lokasi (Eropa Utara, Eropa Timur, Asia, Turki, Malaysia), menjelaskan bahwa *academic burnout* meningkatkan risiko berkembangnya masalah internal seperti kecemasan (Silvar, 2001, dalam Walburg, 2014) dan depresi (Salmela-Aro, Savolainen, dkk., 2009, dalam Walburg, 2014) serta gejala somatik (Murberg & Bru, 2003; Murberg & Bru, 2007, dalam Walburg, 2014) serta mempengaruhi prestasi akademik dengan meningkatnya risiko putus kuliah (Bask & Salmela-Aro, 2013; Silvar, 2001, dalam Walburg, 2014). Selain itu, hal ini dapat menyebabkan adanya rasa ketidakpuasan, rasa sejahtera yang rendah, emosi negatif, bahkan keputusan untuk meninggalkan tugas skripsi kemudian mengundurkan diri dari perguruan tinggi (Tinto, 1993; Brockway, Carlson, Jones, & Bryant, 2002, dalam Wei, dkk., 2015).

Proses terjadinya *burnout* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor individual dan faktor situasional (Maslach, dkk., 2001). Faktor individual adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti faktor demografis (usia dan pendidikan formal), sikap dan karaktersitik kepribadian. Sedangkan, faktor situasional adalah sebaliknya yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri seseorang, seperti faktor lingkungan sosial seseorang.

Sebagian besar penelitian *burnout* berfokus pada korelasi antara *burnout* dan lingkungan, tetapi ada kemungkinan bahwa faktor kepribadian juga memainkan peran penting dalam perkembangan *burnout* (Alarcon, dkk., 2009). Soliemanifar dan Shaabani (2013) menjelaskan bahwa pada umumnya, meneliti dan mencari pengetahuan mengenai hubungan antara *burnout* dan kepribadian didasarkan pada asumsi bahwa karakteristik individu seperti kepribadian mempengaruhi *burnout*. Artinya, sifat kepribadian akan membuat seseorang lebih rentan atau tidak rentan terhadap *burnout*.

Studi meta-analisis mengenai hubungan antara *burnout* dengan kepribadian menjelaskan bahwa *hardiness* memiliki hubungan negatif yang cukup kuat dengan ketiga dimensi dari *burnout*. *Hardiness* dapat dijelaskan sebagai seperangkat sikap atau keyakinan tentang diri sendiri dalam interaksi dengan dunia di sekitar yang akan memberikan keberanian dan motivasi untuk melakukan kerja keras, kemudian mengubah stres yang memiliki potensi bencana menjadi sebuah peluang (Maddi, 1998a, 2002; Maddi & Kobasa, 1984, dalam Maddi, 2004). *Hardiness* memiliki tiga komponen penting, yaitu komitmen, kontrol dan tantangan (Kobasa, dkk., 1982). Secara konseptual, ketiga komponen tersebut harus beroperasi secara bersamaan dan tidak ada dari salah satu dari ketiga komponen itu yang mampu beroperasi secara tunggal (Maddi, 2002, dalam Maddi, 2004)

Menurut Maddi (2002, dalam Maddi, dkk., 2009) *hardiness* dapat memelihara bahkan meningkatkan kesehatan (mental dan fisik) dalam situasi penuh tekanan, misalnya dalam tekanan dan tuntutan akademik. Efek dalam *hardiness* dapat ditunjukkan dalam penurunan simtom penyakit mental dan fisik, baik yang dilaporkan secara personal maupun yang diukur secara objektif. McCranie (dalam Schaufeli & Buunk, 1996) mengatakan bahwa asosiasi antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout* adalah kurangnya *hardiness*. Artinya, *hardiness* yang rendah akan berkaitan dengan tingginya *burnout* pada seseorang. Sebaliknya, *hardiness* yang tinggi akan berhubungan dengan rendahnya *burnout* pada seseorang (Schaufeli & Buunk, 1996).

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yaitu mengukur sejauh mana variabel berkaitan dengan variabel penelitian lainnya. Variabel yang diuji pada penelitian ini yaitu *hardiness* sebagai variabel bebas (*independent variabel*) dan *academic burnout* sebagai variabel tergantung (*dependent variabel*).

### *Partisipan*

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (semester 8-14) sebagai syarat untuk meraih gelar akademik. Teknik purposive sampling digunakan dalam penelitian ini, yaitu partisipan ditentukan dengan kriteria tertentu. *Informed consent* diberikan terlebih dahulu kepada partisipan sebelum memulai penelitian.

Data demografis pada penelitian ini menunjukkan partisipan sebanyak 121 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan berada pada semester 8-14 perkuliahan. Responden penelitian ini didapatkan penulis melalui kuesioner yang disebarakan secara online pada beberapa media sosial.

### *Pengukuran*

Variabel *hardiness* diukur menggunakan skala *Dispositional Resilience Scale* (DRS-15) yang disusun dan dikembangkan oleh Paul T. Bartone (2013) berdasarkan tiga dimensi *hardiness* oleh Kobasa (1979). Skala ini terdiri dari 15 aitem dan memiliki skor dari 0 (sangat tidak setuju) sampai 3 (sangat setuju). Selain itu, untuk mengukur *academic burnout* pada penelitian ini digunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang disusun dan dikembangkan oleh Schaufeli dan kawan-kawan (2002). Skala ini terdiri dari 15 aitem dengan skor dari 0 (tidak pernah) sampai 6 (selalu). Skala DRS-15 memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,641 dan Skala MBI-SS memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,797.

### Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman's rho* dengan bantuan SPSS versi 26 for windows.

## HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *hardiness* Mean=26,50; SD= 6,062 dan pada variabel *academic burnout* Mean=41,22; SD=14,858.

Melalui penormaan pada variabel *hardiness*, diketahui rata-rata partisipan memiliki tingkat *hardiness* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 84 partisipan (69,40%). Sebanyak 19 partisipan (15,70%) berada dalam kategori *hardiness* tinggi dan sebanyak 18 partisipan (14,90%) berada dalam kategori *hardiness* rendah.

Pada variabel *academic burnout*, rata-rata partisipan memiliki tingkat *academic burnout* yang tergolong sedang, yaitu sebanyak 84 partisipan (69,40%). Partisipan yang memiliki tingkat *academic burnout* tinggi sebesar 18 partisipan (14,90%), dan sebesar 19 partisipan (15,70%) memiliki tingkat *academic burnout* rendah.

Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi yaitu  $p=0,000$  dengan kekuatan hubungan sebesar  $r(121)=-0,625$ . Nilai tersebut menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan pada variabel *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## DISKUSI

Tujuan penelitian ini adalah ingin melihat apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan *academic burnout*. Hubungan negatif antara variabel *hardiness* dengan *academic burnout* ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi jika memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi, maka akan cenderung untuk memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah. Sebaliknya, jika tingkat *hardiness* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rendah, maka akan cenderung memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi.

Alarcon, Eschelmann, dan Bowling (2009) menjelaskan bahwa *hardiness* memiliki hubungan negatif yang kuat dengan *burnout*. Selain itu, hubungan dengan arah negatif antara *hardiness* dengan *academic burnout* yang ditemukan dalam penelitian ini juga didukung oleh penelitian Maddi dan kawan-kawan (2002) yang menjelaskan bahwa *hardiness* dapat memelihara bahkan meningkatkan kesehatan (mental dan fisik) dalam situasi penuh tekanan, misalnya dalam tekanan dan tuntutan akademik. Efek dalam *hardiness* dapat ditunjukkan dalam penurunan simptom penyakit mental dan fisik, baik yang dilaporkan secara personal maupun yang diukur secara objektif.

*Hardiness* dalam hal ini ditemukan dapat menjadi sumber daya yang penting untuk mempertahankan diri dari *academic burnout* yang mungkin dialami oleh mahasiswa. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut: komitmen pada mahasiswa menyebabkan pengeluaran upaya yang konsisten untuk terlibat dalam pencapaian akademik, tantangan adalah upaya mahasiswa untuk mencari tugas akademik yang sulit tanpa merasa putus asa, dan kontrol adalah keyakinan mahasiswa untuk mencapai pendidikan yang diinginkan dengan usaha pribadi dan melalui pengaturan emosi diri yang efektif dalam

menghadapi stres dan tekanan akademik (Benishek, dkk., 2005 dalam Spiridon & Karagiannopoulou, 2015)

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hubungan kedua variabel tersebut adalah negatif, yang berarti bahwa apabila *hardiness* rendah maka akan semakin tinggi *academic burnout* dan sebaliknya, semakin tinggi *hardiness* maka akan cenderung semakin rendah *academic burnout*. Peneliti selanjutnya dapat lebih menyempurnakan lagi metode penelitian yang berkaitan dengan *hardiness* serta kaitannya dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, keluarga, sahabat, serta seluruh pihak yang telah membantu proses penelitian.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Elvana Anandyadiputri Sarwono dan Atika Dian Ariana tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Aguayo, R., Cañadas, G., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A Risk Profile of Sociodemographic Factors in the Onset of Academic Burnout Syndrome in a Sample of University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 707. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Alarcon, G., Eschleman, K. J., & Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244–263. <https://doi.org/10.1080/02678370903282600>
- Baghurst, T., & Kelley, B. C. (2014). An Examination of Stress in College Students Over the Course of a Semester. *Health Promotion Practice*, 15(3), 438–447. <https://doi.org/10.1177/1524839913510316>
- Bartone, P. T. (2013). Cross-cultural adaptation of the DRS-15 Dispositional Resilience Scale: A short hardiness measure. *Final Report on Fulbright Research Fellowship, Bergen, Norway*. [http://www.hardiness-resilience.com/docs/Cross-cultural adaptation of DRS Fulbright.pdf](http://www.hardiness-resilience.com/docs/Cross-cultural%20adaptation%20of%20DRS%20Fulbright.pdf)
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1–11.

- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 168–177.
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). The Personality Construct of Hardiness, IV: Expressed in Positive Cognitions and Emotions Concerning Oneself and Developmentally Relevant Activities. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(3), 292–305. <https://doi.org/10.1177/0022167809331860>
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., & Bleecker, F. (2002). The Personality Construct of Hardiness. *Journal of Research in Personality*, 36(1), 72–85. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2001.2337>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job Burnout | Annual Review of Psychology*. <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (1996). Professional Burnout. In *Handbook of work and health psychology* (pp. 383–425).
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study*. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022022102033005003>
- Solimanifar, O., & Shaabani, F. (2013). The relationship between of personality traits and academic burnout in university students. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4.
- Spiridon, K., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*, 53–73.
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
- Wei, X., Wang, R., & MacDonald, E. (2015). Exploring the Relations between Student Cynicism and Student Burnout. *Psychological Reports*, 117(1), 103–115. <https://doi.org/10.2466/14.11.PR0.117c14z6>