

## ***Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online***

***Bellina Widya Budiarti<sup>1</sup>, Yeni Anna Appulembang<sup>2</sup>***

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya  
e-mail: [bellinaa8@gmail.com](mailto:bellinaa8@gmail.com), [yenianna@fk.unsri.ac.id](mailto:yenianna@fk.unsri.ac.id)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peran *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online* di Kota Palembang. Hipotesis dari penelitian yaitu ada peran *hardiness* terhadap *academic burnout*. Responden pada penelitian ini berjumlah 200 mahasiswa angkatan 2018, 2019 dan 2020 yang menjalani pembelajaran *online* di kota Palembang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *sampling insidental*. Penelitian ini menggunakan dua buah skala utama sebagai alat ukur, yakni skala *academic burnout* yang mengacu pada dimensi dari Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, dan Barker (2002) dan skala *hardiness* yang mengacu pada aspek Kobasa, Maddi, dan Kahn (1982). Hasil analisis regresi menunjukkan nilai *R square* = 0,383 dan *p* = 0,000 (*p*<0,05). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki peran yang signifikan terhadap *academic burnout*. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

***Kata kunci:*** *Hardiness, Academic Burnout, Pembelajaran Online*

***Abstract.*** *This study aims to determine whether there is a role of hardiness towards academic burnout in college student who undergo online learning in Palembang City. The hypothesis of this research is that there is a role of hardiness on academic burnout. Respondents in this study amounted to 200 students of the 2018, 2019 and 2020 class through online learning in Palembang City. The sampling technique used was incidental sampling. This study uses two main scales as a measuring tool, namely the Academic Burnout scale which refers to the dimentions of Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, dan Barker (2002 and hardiness scale which refers to the aspects of Kobasa, Maddi, dan Kahn (1982). The results of the regression analysis showed that the value of R square = 0.383 and p = 0.000 (p < 0.05). The results of the analysis indicate that hardiness has a significant role on academic burnout. Thus, the hypothesis proposed in this study can be accepted.*

***Keywords:*** *Hardiness, Academic Burnout, Online Learning*

## **PENDAHULUAN**

Wabah virus corona ini masih terus berjangkit hingga tahun 2021 termasuk di Indonesia, sehingga ada beberapa hal yang saat ini masih diterapkan pemerintah untuk tetap melindungi masyarakat dari virus corona. Salah satunya adalah masih diterapkannya sistem pembelajaran *online*. Seperti dikutip dari artikel Kompasiana (2021) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Anwar Makarim telah membatalkan rencana pembelajaran tatap muka di semester genap TA 2020/2021 karena adanya strain baru virus corona yang diduga lebih cepat menular dan masih

tingginya angka *positive rate*. Dengan kata lain, sistem pembelajaran *online* tetap diberlakukan di dunia pendidikan Indonesia.

Dengan menerapkan pembelajaran *online*, pemerintah berharap dapat meminimalisir penyebaran virus corona. Namun, hal ini masih dinilai kurang efektif. Seperti dikutip dari artikel Kompasiana (Simanjuntak, 2020) pembelajaran *online* diyakini sebagai sarana paling efektif selama pandemi, ternyata masih jauh dari yang diharapkan. Kemudian dikutip dari Muda Kompas (Damayanti, 2020) sejumlah mahasiswa mengatakan merasa bosan mengikuti pembelajaran daring, lelah menatap layar komputer/laptop, mengeluh karena tugas yang menumpuk serta *deadline* tugas yang singkat, merasa tidak bersemangat, dan merasa kelelahan karena sistem pembelajaran *online* yang diterapkan.

Hingga saat ini, pembelajaran *online* masih diterapkan di beberapa wilayah di Indonesia, termasuk di kota Palembang. Dikutip dari artikel Orator (2020) kampus-kampus di kota Palembang meniadakan pertemuan publik dan lebih mengoptimalkan komunikasi lewat *online*. Hal ini terbukti dengan adanya penerapan pembelajaran *online* dan penundaan pelaksanaan wisuda guna meminimalisir penyebaran virus corona di lingkungan kampus.

Pembelajaran *online* yang diterapkan di kota Palembang ternyata masih memiliki beberapa kekurangan. Seperti dikutip dari artikel Britabrita (Syailendra, 2020), beberapa pelajar dan mahasiswa di kota Palembang mengeluh dengan pembelajaran *online* yang diterapkan karena merasa terbebani dengan tugas yang tidak proporsional, kurangnya guru dalam menjelaskan materi, *deadline* tugas yang singkat dan kendala sinyal saat melaksanakan kelas *online*. Dikutip dari artikel Orator (2020) menurut mahasiswa dari salah satu kampus di kota Palembang, bahwa pembelajaran *online* mempersulit mahasiswa karena selain terkendala oleh sinyal mahasiswa juga kewalahan dengan beban tugas yang diberikan oleh dosen.

Menurut Germann-McClain (2020) *lockdown* dan *social distancing*, membuat mahasiswa terus berkecukupan dengan tugasnya sehingga dapat terjadi *academic burnout*. Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Barker (2002) mengatakan bahwa *academic burnout* ialah kondisi dimana individu merasakan kelelahan yang diakibatkan tuntutan akademik, memiliki perasaan pesimistik dan berkurangnya ketertarikan terhadap studi, serta merasa tidak kompeten sebagai pelajar. Adapun dimensi-dimensi *academic burnout*, yaitu *exhaustion* (kelelahan disini mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan belajar), *cynicism* (tidak peduli/menjauh dengan pelajaran) dan *professional efficacy* (individu merasa tidak kompeten sebagai pelajar).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh da Silva R et al., (2014) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan ( $p = 0,033$ ) antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan, dimana ada 68% ( $n=85$ ) mahasiswa keperawatan tidak mengalami *academic burnout* karena memiliki sifat *hardiness*. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki sifat *hardiness* yang tinggi mampu mengatasi stresor pendidikan yang dialami.

Menurut Kobasa, Maddi, dan Kahn (1982) *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai pertahanan individu dalam menghadapi tekanan dalam hidup. Adapun aspek-aspek dari *hardiness* yaitu *commitment* (individu yang aktif, cenderung melibatkan diri dalam hubungan sosial), *control* (individu

mengontrol diri dalam menangani tekanan yang dialami dalam hidup), dan *challenge* (individu yang memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai suatu yang membangun, bukan sebagai ancaman).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menetapkan rumusan masalah dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada peran *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online* di Kota Palembang.

### ***Academic Burnout***

Y. Zhang, Gan, dan Cham (2007) mengatakan bahwa *academic burnout* dikalangan mahasiswa adalah perasaan lelah karena tuntutan studi (*exhaustion*), tidak peduli dengan tugas akademik (*cynicism*) dan merasa tidak kompeten (*reduce efficacy*). J. Lee, Puig, Lea, dan Lee (2013) *academic burnout* merupakan sindrom psikologis yang diakibatkan tekanan akademis jangka panjang.

Yang (2004) mendefinisikan *academic burnout* sebagai tekanan psikologis yang dialami siswa dalam proses pembelajaran seperti kelelahan emosional, depersonalisasi, dan merasakan rendah diri dalam akademik. Salmela-Aro, Savolainen, dan Holopainen (2009) menyatakan *academic burnout* adalah sebuah fenomena yang disebabkan oleh *stres* di sekolah yang kemudian menjadi kelelahan berat terdiri dari kelelahan karena tugas, sinis menjauh dari sekolah dan perasaan tidak mampu sebagai siswa.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *academic burnout* menurut Lian, Sun, Ji, Li, dan Peng (2014) yaitu ada faktor eksternal yaitu faktor yang bersumber dari lingkungan yang berhubungan dengan pembelajaran. Kemudian, ada faktor internal ialah faktor yang bersumber dari diri individu seperti, efikasi diri, citra diri, *locus of control*, harga diri dan kecemasan.

### ***Hardiness***

*Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian tidak menyerah yang dimiliki individu dalam menghadapi stres (Sarafino, 2017). Lalu, Bonanno (2004) mengatakan bahwa *hardiness* ialah keyakinan individu dalam mengidentifikasi situasi yang berpotensi menjadi stres sehingga individu dapat meminimalisirnya. Maddi (2002) menyatakan bahwa *hardiness* adalah sikap individu untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Individu akan memandang kehidupannya lebih positif, mampu memberikan kendali dalam kehidupannya, berkomitmen, dan melihat perubahan sebagai pelajaran atau pengalaman untuk bahan evaluasi diri.

Menurut Hystad, Eid, Johnsen, Laberg, dan Thomas Bartone (2010) *hardiness* ialah individu yang memiliki *control*, *commitment*, dan *challenge* guna mengurangi hal negatif efek dari tekanan yang dialami individu tersebut. Kemudian, Lopez (2008) *hardiness* merupakan sikap atau keyakinan yang dikonseptualisasikan dengan keberanian dan motivasi dalam menghadapi tekanan. Beberapa faktor yang mempengaruhi menurut Maddi (2013) yaitu pola asuh orangtua dan dukungan sosial.

## **METODE**

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan dua skala psikologis yaitu skala *academic burnout* dengan mengacu pada dimensi *academic burnout* dari Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova dan Barker (2002) yaitu

*exhaustion, cynicism, dan professional efficacy*. Skala ini dibuat dalam bentuk *likert* dengan jumlah 48 aitem yang terdiri dari 24 aitem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*. Setelah melakukan uji coba (*try out*), didapatkan 24 aitem valid yang terdiri dari 11 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Pada skala uji coba *academic burnout* didapatkan koefisien reliabilitas *alpha* ( $\alpha$ ) sebesar 0,942 untuk 48 aitem. Setelah dilakukannya eliminasi aitem maka didapatkan koefisien reliabilitas *alpha* ( $\alpha$ ) sebesar 0,935 dengan jumlah 24 aitem.

Skala *hardiness* mengacu pada aspek *hardiness* dari Kobasa, Maddi, dan Kahn (1982) yaitu *commitment, control, dan challenge*. Skala ini dibuat dalam bentuk *likert* dengan jumlah 48 aitem yang terdiri dari 24 aitem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*. Setelah melakukan uji coba (*try out*), didapatkan 24 aitem valid yang terdiri dari 11 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Pada skala uji coba *hardiness* didapatkan koefisien reliabilitas *alpha* ( $\alpha$ ) sebesar 0,848 untuk 48 aitem. Setelah dilakukan eliminasi aitem didapatkan koefisien realibilats *alpha* ( $\alpha$ ) sebesar 0,871 untuk 24 aitem.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Palembang dan tidak diketahui jumlahnya. Adapun kriteria sampel yang digunakan yaitu mahasiswa yang berkuliah di kota Palembang, mengikuti pembelajaran *online*, serta angkatan tahun 2018, 2019 dan 2020. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini mengacu pada teori Roscoe (Sugiyono, 2017) menyatakan bahwa dalam sebuah penelitian, ukuran sampel yang layak adalah 30 sampai dengan 500. Oleh karena itu, ukuran sampel yang ditentukan oleh peneliti berjumlah 200 responden dengan 50 responden untuk uji coba (*try out*).

### **Metode Analisis Data**

Dalam penelitian ini metode analisis yang digunakan yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis. Untuk uji normalitas data yang dikatakan terdistribusi normal jika signifikansi nilai  $p > 0,05$  atau sebaliknya jika signifikansi  $p < 0,05$  dapat disimpulkan tidak terdistribusi normal. Untuk menguji normalitas, cara yang digunakan adalah *Kolmogrov-Smirnov*. Untuk uji linieritas data yang dikatakan linier memiliki nilai signifikansi  $p < 0,05$  atau sebaliknya jika signifikansi  $p > 0,05$  dapat disimpulkan hubungannya tidak linier. Tes untuk menguji linieritas pada penelitian ini, yaitu *test of linearity*. Untuk uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana dimana menguji hipotesis antar kedua variabel.

## **HASIL**

### **Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah 200 mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online* di Kota Palembang. Deskripsi subjek pada penelitian ini yaitu jenis kelamin dan angkatan.

Tabel 1.  
Deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	41	20,5%
Perempuan	159	79,5%
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel data deskripsi jenis kelamin subjek penelitian, diketahui bahwa subjek yang lebih mendominasi adalah perempuan dengan jumlah sebanyak 159 responden (79,5%).

Tabel 2.  
Deskripsi subjek penelitian berdasarkan angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase
Angkatan 2018	70	35%
Angkatan 2019	56	28%
Angkatan 2020	74	37%
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel data deskripsi angkatan subjek penelitian, diketahui bahwa subjek paling banyak berasal dari angkatan 2020 dengan jumlah sebanyak 74 responden (37%).

### Deskripsi Data Penelitian

Analisis deskriptif untuk mendapatkan gambaran terhadap masing-masing variabel. Adapun analisis data deskriptif dari kedua variabel penelitian, sebagai berikut.

Tabel 3.  
Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empiris Variabel Penelitian

Variabel	Data Hipotetik					Data Empiris				
	Max	Min	Mean	SD	Med	Max	Min	Mean	SD	Med
<i>Academic Burnout</i>	96	24	60	12	66	88	30	63,88	11,6	65
<i>Hardiness</i>	96	24	60	12	67	91	47	66,48	8,3	66

Selanjutnya, peneliti mengkategorikan subjek ke dalam dua kategori, yaitu tinggi dan kategori rendah. Adapun kategorisasi yang dibuat menggunakan formulasi sebagai berikut.

Tabel 4.  
Formulasi Kategorisasi

Kategori	Formulasi
Rendah	$X < \text{Median}$
Tinggi	$\text{Median} \leq X$

Berdasarkan formulasi kategorisasi tersebut, kategorisasi tiap variabel adalah sebagai berikut.

Tabel 5.  
Deskripsi Kategorisasi *Academic Burnout* pada Subjek Penelitian

Formula	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 66$	Rendah	109	54,5%
$66 \leq X$	Tinggi	91	45,5%
<b>Total</b>		<b>200</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, diketahui bahwa subjek kebanyakan memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori rendah sebanyak 109 orang (54,5%).

Tabel 6.  
Deskripsi Kategorisasi *Hardiness* pada Subjek Penelitian

Formula	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 67$	Rendah	103	51,5%
$67 \leq X$	Tinggi	97	48,5%
<b>Total</b>		<b>200</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, diketahui bahwa subjek paling banyak memiliki tingkat *hardiness* pada kategori rendah sebanyak 103 orang (51,5%).

### Hasil Analisis Data Penelitian

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil bahwa variabel *academic burnout* memiliki nilai 1,234 dengan signifikansi sebesar 0,095 ( $p > 0,05$ ) sehingga disimpulkan bahwa terdistribusi normal. Selanjutnya, pada variabel *hardiness* didapatkan nilai 0,916 dengan signifikansi sebesar 0,371 ( $p > 0,05$ ). Dengan kata lain, data terbukti terdistribusi normal. Kemudian hasil uji linearitas terhadap *academic burnout* dengan *hardiness*, didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan hubungan yang linier antara *academic burnout* dan *hardiness*.

Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) maka hasilnya menunjukkan bahwa variabel *hardiness* memiliki



peran yang signifikan terhadap variabel *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online*. Hasil analisis data juga menunjukkan nilai *R square* sebesar 0,383 yang berarti peran variabel *hardiness* terhadap *academic burnout* adalah sebesar 38,3%.

### Analisis Tambahan

Uji beda untuk kedua variabel dilakukan berdasarkan angkatan dimana peneliti mengkategorikan angkatan menjadi 3 kategori, yaitu kategori angkatan 2018, angkatan 2019, dan angkatan 2020. Uji beda yang dilakukan menggunakan *One Way Anova*.

Tabel 7.  
Hasil Uji Beda Berdasarkan Angkatan

Variabel	Semester	Mean	F	Sig.	Keterangan
<i>Academic Burnout</i>	Angkatan 2018	66,17	4,886	0,008	Ada Perbedaan
	Angkatan 2019	65,34			
	Angkatan 2020	60,62			
<i>Hardiness</i>	Angkatan 2018	65,24	1,417	0,245	Tidak Ada Perbedaan
	Angkatan 2019	66,57			
	Angkatan 2020	67,57			

Berdasarkan hasil uji beda angkatan pada variabel *academic burnout*, didapatkan nilai F sebesar 4,886 dengan nilai signifikansi sebesar 0,008 ( $p > 0,05$ ). Maka, menunjukkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *academic burnout* ditinjau dari angkatan. Selanjutnya, pada variabel *hardiness* didapatkan nilai nilai F sebesar 1,417 dengan nilai signifikansi 0,245 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *hardiness* berdasarkan angkatan.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, menunjukkan bahwa peran *hardiness* terhadap *academic burnout* ialah sebesar 38,3%. Selanjutnya, peneliti melakukan identifikasi terhadap sumbangan efektif pada masing-masing aspek *hardines* terhadap *academic burnout*.

Tabel 8.  
Uji Sumbangan Efektif *Hardiness* Terhadap *Academic Burnout*

Aspek <i>Hardiness</i>	Sumbangan Efektif
<i>Commitment</i>	- 0,017%
<i>Control</i>	0,293%
<i>Challenge</i>	0,107%
<b>Total</b>	<b>38,3%</b>

Berdasarkan hasil uji sumbangan efektif, didapatkan bahwa aspek yang paling berperan terhadap terjadinya *academic burnout* adalah aspek *control*.

Tabel 9.  
Tingkat Mean Dimensi *Academic Burnout*

Dimensi	Mean	Std. Deviation
<i>Exhaustion</i>	22,18	4,458
<i>Cynicism</i>	20,70	4,211
<i>Professional Efficacy</i>	21,01	4,237

Berdasarkan hasil tingkat mean dimensi *academic burnout* di atas, didapatkan bahwa dimensi *exhaustion* memiliki tingkat mean paling tinggi (M = 22,18; SD = 4,458) dibandingkan dengan dimensi *academic burnout* lainnya.

## DISKUSI

Dalam penelitian ini, telah dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana. Uji hipotesis bertujuan untuk melihat peran *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran *online*, dimana telah diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki peran terhadap *academic burnout* sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima yaitu ada peranan *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online* di kota Palembang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Da Silva, Goulart, Lopes, Serrano, Costa, dan Guido (2014) mahasiswa yang memiliki sifat *hardiness* yang tinggi mampu mengatasi stresor pendidikan yang dialami, sehingga tidak akan mengalami *academic burnout*.

Presentase pengaruh variabel *hardiness* terhadap variabel *academic burnout* diperoleh (*R square*), yaitu sebesar 0,383. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *hardiness* memiliki peranan 38,3% terhadap terjadinya *academic burnout* sedangkan sisanya 61,7% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sehubungan dengan ini, masih terdapat banyak variabel ataupun faktor lain yang dapat menyebabkan *academic burnout*.

Menurut Yang (2004) ada dua faktor utama dari *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa, yaitu faktor eksternal seperti dukungan sosial, beban tugas, dan keadilan. Kemudian, ada faktor internal, yaitu *self efficacy*. Lian, Sun, Ji, Li, & Peng (2014) menyebutkan faktor utama *academic burnout* ialah faktor internal seperti efikasi diri, citra diri, *locus of control*, harga diri dan kecemasan. Faktor selanjutnya adalah faktor eksternal yang bersumber dari lingkungan yang berhubungan dengan pembelajaran. Dukungan sosial dan kepribadian, terutama tempramen negatif dapat mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa (Jacobs & Dodd, 2014).

Peneliti juga melakukan analisis sumbangan efektif, pada variabel *hardiness* terhadap variabel *academic burnout*. Hasil analisis dari sumbangan efektif variabel *hardiness* menunjukkan bahwa aspek *control* memiliki presentase yang tinggi, yaitu sebesar 0,293%. Hasil analisis tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Da Silva, Goulart, Lopes, Serrano, Costa dan Guido (2014)



menemukan bahwa aspek *control* tinggi berkontribusi terhadap *academic burnout*, dimana mahasiswa mencoba untuk mengontrol situasi terkait proses pembelajaran dan menafsirkan tekanan menjadi kesempatan untuk belajar.

Maddi (2002) menyatakan bahwa individu dengan *control* tinggi, tetapi bersamaan dengan *commitmen* dan *challenge* rendah. Maka individu tersebut ingin berhasil, tetapi tidak ingin belajar dari pengalaman yang dialami. Hal yang akan dirasakan individu tersebut meliputi mudah marah, tidak sabaran, isolasi, dan merasa sangat kecewa saat mengalami kegagalan.

Peneliti juga melakukan kategorisasi terhadap *hardiness* dan *academic burnout*. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami *academic burnout* yang rendah, yaitu sebanyak 109 responden (54,5%) dan sebanyak 103 responden (51,5%) memiliki *hardiness* yang rendah. Hasil kategorisasi *academic burnout* yang bertolak belakang dengan hasil survei dan wawancara yang telah peneliti lakukan terlebih dahulu, dimana sebagian besar responden diduga mengalami *academic burnout* yang tinggi.

Hal ini dapat terjadi karena pada sumbangan efektif variabel *hardiness* responden menunjukkan aspek *control* yang tinggi, yaitu sebesar 0.293%. Menurut Kobasa, Maddi, dan Kahn (1982) aspek *control* dapat meningkatkan pertahanan dalam menghadapi tekanan, dengan mengarahkan individu berfikir bahwa peristiwa yang dialami sudah pernah terjadi dan normal. Oleh karena itu, peneliti menduga bahwa responden yang memiliki *control* tinggi maka responden dapat mengatasi tekanan yang dialami sehingga tidak mengalami *academic burnout* yang tinggi.

Ada beberapa alasan kenapa hal ini terjadi. Seperti yang dikemukakan Podsakoff, MacKenzie, dan Podsakoff (2012) bahwa dapat terjadi dimana kondisi subjek penelitian lebih bertindak "*satisfice*" (hanya sekedar memenuhi "tugas" dalam mengisi alat ukur) dari pada "*optimizing*" (berupaya sebaik mungkin untuk memberikan respons sesuai dengan keadaan dirinya). Ketika meminta bantuan responden untuk mengisi skala, peneliti menghubunginya disaat jam perkuliahan. Dimana saat kondisi tersebut beberapa responden masih disibukan dengan pembelajaran dan mengerjakan tugas, sehingga responden mengisi skala secara tergesa-gesa hanya untuk memenuhi permintaan saja. Oleh karena itu, peneliti menduga beberapa responden mengisi skala tidak sesuai dengan keadaanya.

Peneliti juga menduga adanya *social desirability* pada responden penelitian. *Social desirability* adalah respons yang diberikan responden berdasarkan apa yang dipersepsikan dari keinginan-keinginan orang disekitarnya (Kuncel & Tellegen, 2009). Semakin responden ingin memberikan respons yang dapat diterima secara sosial, karena takut harga dirinya terancam maka responden akan semakin termotivasi untuk memberikan respons yang tidak sesuai dengan keadaan dirinya (Podsakoff, MacKenzie, & Podsakoff, 2012).

Peneliti juga melakukan analisis uji beda. Didapatkan hasil analisis uji beda, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *academic burnout* berdasarkan angkatan karena memiliki nilai signifikan 0,008 ( $p < 0,05$ ). Dilihat dari nilai mean mahasiswa angkatan 2018 memiliki nilai mean tertinggi, yaitu sebesar 66,17 dimana mahasiswa angkatan 2018 memiliki nilai *academic burnout* lebih tinggi dibandingkan angkatan lainnya dalam penelitian ini. Hasil ini juga selaras dengan

penelitian Pala (2012) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *academic burnout* dengan tahun perkuliahan mahasiswa.

Peneliti juga melakukan analisis *mean* dari dimensi *academic burnout*. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa dimensi *exhaustion* memiliki nilai *mean* paling tinggi, yaitu sebesar 22,18. Pada saat pembelajaran *online* mahasiswa mendapat lebih banyak tugas dibandingkan pada saat pembelajaran tatap muka. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Da Silva, Goulart, Lopes, Serrano, Costa, dan Guido (2014) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami *exhaustion*, mereka hidup dengan tekanan yang kemungkinan disebabkan oleh lingkungan akademik.

## KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan di bab sebelumnya, diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat peran *hardiness* terhadap *academic burnout*. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu ada peran *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online* di kota Palembang.

### Implikasi

Berdasarkan hasil analisis *mean* dimensi *academic burnout*, diperoleh tingkat *mean* yang tinggi pada dimensi *exhaustion*. Diharapkan mahasiswa bisa dapat lebih dapat meminimalisir kelelahan yang dialami, akibat tuntutan pembelajaran *online* di masa pandemi covid-19. Responden bisa membuat *to do list* untuk bisa mengatur waktu dalam mengerjakan tugas, agar tidak sampai mengerjakan hingga larut malam dan tetap bisa menjaga kesehatan. Responden juga dapat mencari alternatif lain untuk pemahaman materi seperti ikut les *online*, menonton pelajaran melalui youtube, dan lainnya. Dengan demikian, responden dapat tetap fokus untuk menuntut ilmu walaupun dengan sistem belajar yang berbeda dari sebelumnya.

Berdasarkan hasil analisis sumbangan efektif *hardiness* terhadap *academic burnout*, diperoleh nilai sumbangan efektif yang tinggi pada aspek *control* serta aspek *commitmen* dan aspek *challenge* yang rendah. Untuk meningkatkan *comitmmment* responden bisa menentukan target yang akan dicapai, responden bisa lebih aktif saat dikelas maupun diskusi kelompok dan bisa bersosialisasi dengan teman-teman perkuliahan sehingga dapat meningkatkan semangat untuk tidak menyerah dalam menjalani perkuliahan. Selanjutnya, untuk aspek *challenge* responden bisa mulai untuk tidak membandingkan pencapaian diri dengan teman lainnya. Sebagai contoh, yaitu dengan tidak membandingkan nilai maupun progres belajar dan menjadikan kegagalan sebagai bahan evaluasi. Dengan demikian, responden dapat *survive* dalam menjalani perkuliahan.

Bagi perguruan tinggi diharapkan perguruan tinggi dapat membuka kritik dan saran terkait pembelajaran *online* yang telah dilaksanakan dan dapat melakukan rapat evaluasi dengan dekan, dosen, dan staf-staf di fakultas masing-masing

sehingga perguruan tinggi dapat mewujudkan sistem yang lebih efektif dalam pengajaran di masa pandemi covid-19.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengukur hal lain saat pembelajaran *online* atau dapat menggunakan variabel lain untuk bisa memprediksi *academic burnout* dan peneliti juga dapat menggunakan subjek dari kelompok lain agar menambah penelitian baru.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Allred, K. D., & Smith, T. W. (1989). The hardy personality: cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 257–266. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.257>.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>.
- Anggraini, F., & Prasetyo, A. (2015). Hardiness dan *subjective well-being* pada perawat. *Empati*, 4(4), 73–77.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in army reserve forces. *Consulting Psychology Journal*, 51(2), 72–82. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72>.
- Bissonnette, M. (1998). Optimism, hardiness, and resiliency: a review of the literature prepared for the child and family partnership project. *Review Literature And Arts Of The Americas*, 1–22.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>.
- Bower, A, Chant, D, and Chatwin, S. (1998) Hardiness in families with and without a child with down syndrome. *Down Syndrome Research and Practice*, 5(2), 71-77. doi:10.3104/reports.79.
- Damayanti, E. (2020). Apa kabar mahasiswa dengan kuliah daringnya?. Retrieved from <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/17/apa-kabar-mahasiswa-dengan-kuliah-daringnya/>.
- da Silva R, Goulart C, Lopes L, Serrano P, Costa A, & de Azevedo L. (2014). Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities-an analytic study. *BMC Nursing*, 13 (9): 1-6. doi : 10.1186/1472-6955-13-9.
- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan antara hardiness dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 02(2), 34–40. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkkc9b6c2dcddfull.pdf>.
- Germann-McClain, L. (2020). Avoiding academic burnout during the coronavirus pandemic. Retrived from <https://onlinelearningtips.com/2020/06/academic-burnout-coronavirus-pandemic>.
- Hystad, S. W., Eid, J., Johnsen, B. H., Laberg, J. C., & Thomas Bartone, P. (2010).

- Psychometric properties of the revised Norwegian dispositional resilience (hardiness) scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(3), 237–245. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00759.x>.
- Jacobs, S.R., Dood, D.K. (2014). Student burnout as function of personality, social support, and workload. *Journal of college student development*. 4 (3).
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Buku pendidikan tinggi di masa covid-19*. Sekertaris Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: a meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>.
- Kompasiana. (2021). Nadiem Makarim batalkan pembelajaran tatap muka semester genap TA 2020/2021. Retrived from <https://www.kompasiana.com/www.teguh hariawan/5ff108bfd541df259b06cccf/nadiem-makarim-batalkan-pembelajaran-tatap-muka-semester-genap-ta-2020-2021>.
- Kuncel, N. R., Tellegen, A. (2009). A conceptual and empirical reexamination of the measurement of the social desirability of items : implications for detecting desirable response style and scale development. *Personel Psychology*. 62, 201-228.
- Law, D. W. (2010). A measure of burnout for business students. *Journal of Education for Business*, 85(4), 195–202. <https://doi.org/10.1080/08832320903218133>.
- Lee, J., Puig, A., Lea, E., & Lee, S. M. (2013). Age-related differences in academic burnout of Korean adolescents. *Psychology in the Schools*, 50(10), 1015–1031. <https://doi.org/10.1002/pits.21723>.
- 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>.
- Lian, P., Sun, Y., Ji, Z., Li, H., & Peng, J. (2014). Moving away from exhaustion: How core self-evaluations influence academic burnout. *PLoS ONE*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087152>.
- Lopez, S. J. (2008). *The encyclopedia of positive psychology*. New York : John Wiley and Sons.
- Maddi & Khoshaba. (2005). *Resilience at work*. New York: American Management Association.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.175>.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness turning stressful circumstances into resilient growth*. New York : Springers.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 566–577.

- <https://doi.org/10.1080/17439760903157133>.
- Maddi, S. R., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Villarreal, B., & White, M. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA Cadets. *Military Psychology*, 24(1), 19–28. <https://doi.org/10.1080/08995605.2012.639672>.
- Neumann, Y., Finaly-Neumann, E., & Reichel, A. (1990). Determinants and consequences of students' burnout in universities. *The Journal of Higher Education*, 61(1), 20–31. <https://doi.org/10.1080/00221546.1990.11775089>.
- Noh, H. kyung, Shin, H., & Lee, S. M. (2013). Developmental process of academic burnout among Korean middle school students. *Learning and Individual Differences*, 28, 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.09.014>.
- Orator. (2020). Belum terbiasa, ini suka duka belajar daring. Retrived from <https://orator.id/2020/03/23/belum-terbiasa-ini-suka-duka-belajar-daring/>.
- Orator. (2020). Selain tunda wisuda, kampus di Palembang mulai terapkan kuliah daring. Retrived from <https://orator.id/2020/03/16/selain-tunda-wisuda-kampus-di-palembang-mulai-terapkan-kuliah-daring/>.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). *Self-efficacy* dan *burnout* skademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>.
- Pala, A. (2012). The burnout level among faculty of education students at Celal Bayar University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69 (2012), 1766-1774. doi : 10.1016/j.sbspro.2012.12.126.
- Podsakoff, P.M., MacKenzie, S. B., Lee J-Y & Podsakoff, N. P. (2003). Common methode biases in behavioral research : a critical review of the literature and reccommended remedies. *J Apple Psychol*, 88:879-903.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., & Podsakoff, N. P. (2012). Sources of method bias in social science research and recommendations on how to control it. *Annual Review of Psychology*, 63, 539–569. Doi: 10.1146/annurev-psych-120710-100452.
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171(1996), 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>.
- Rosulin, R., & Paramita, P. P. (2016). Hubungan antara *hardiness* dengan adaptabilitas karir pada siswa SMK kelas XII. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 5(1), 1–11. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp4454484b3e2full.pdf>.
- Salim, J., Wadey, R., & Diss, C. (2015). Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.12.004>.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3>.
- Sarafino, Edward P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology biopsychosocial interaction* (9<sup>th</sup> ed). NJ: John Wiley & Sons, Inc.



- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>.
- Shin, H., Puig, A., Lee, J., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2011). Cultural validation of the maslach burnout inventory for Korean students. *Asia Pacific Education Review*, 12(4), 633–639. <https://doi.org/10.1007/s12564-011-9164-y>.
- Simanjuntak, A.N. (2020). Ketidakefektifan pembelajaran daring di Tengah pandemik. Retrived from <https://www.kompasiana.com/nalmira/5eab8580d541df6b6d3a1b84/ketidakefektifan-pembelajaran-daring-di-tengah-pandemik>.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif, R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Vogt, D. S., Rizvi, S. L., Shipherd, J. C., & Resick, P. A. (2008). Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(1), 61–73. <https://doi.org/10.1177/0146167207309197>.
- Widhiarso, W. (2012). Tanya jawab tentang uji normalitas. *Fakultas Psikologi UGM*, 1-5.
- Widhiarso, W. (2010). Uji linieritas hubungan. *Fakultas Psikologi UGM*, 2-6.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>.
- Zhang, X., Klassen, R. M., & Wang, Y. (2013). Academic burnout and motivation of Chinese secondary students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(2), 134–138. <https://doi.org/10.7763/ijssh.2013.v3.212>.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: a structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>.