

kontribusi *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa baru di universitas negeri padang

Nada Anastasia^{1*}, Maya Yasmin²

¹Psikologi, Universitas Negeri Padang

E-mail: nadaanastasia1@gmail.com

A B S T R A K

Academic burnout dimaknai sebagai suatu keadaan kelelahan yang dihadapi mahasiswa pada kegiatan akademik mereka, kelelahan tersebut disebabkan karena tuntutan akademik yang banyak sehingga menyebabkan pada kelelahan fisik, mental dan emosional pada mahasiswa. *Academic burnout* menjadi masalah yang perlu diatasi pada mahasiswa baru karena memiliki dampak yang tidak baik terhadap akademik. Hal ini dapat diatasi melalui kemampuan diri yang dimiliki mahasiswa baru berupa kemampuan kontrol, komitmen dan tantangan yang ketiga komponen tersebut terdapat pada *hardiness*. *Hardiness* dapat berperan dalam mengatasi kondisi atau keadaan yang berupa tekanan atau tuntutan dalam diri dan menjadikannya sebuah motivasi dan peluang untuk menjadi lebih baik. Studi ini bertujuan untuk melihat kontribusi *hardiness* terhadap *academic burnout* mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. Jumlah sampel penelitian adalah 351 mahasiswa baru Universitas Negeri Padang, yang diambil melalui teknik *cluster sampling*. Skala *Hardiness* dan *Maslach Burnout Inventori-Student Survey* (MBI-SS) adalah alat ukur yang digunakan. Analisis yang di gunakan adalah regresi berganda. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui secara parsial bahwa dimensi tantangan berkontribusi dengan *academic burnout*. Secara simultan diketahui bahwa *hardiness* berkontribusi secara signifikan terhadap *academic burnout* sebesar 34,3%.

Kata kunci: *Hardiness; Academic Burnout; Mahasiswa Baru*

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam kesehariannya akan menemukan permasalahan terkait dengan perkuliahan yang dapat berasal dari internal dan eksternal. Kendala internal berupa kepercayaan diri akan kemampuan, manajemen diri, manajemen waktu dan adaptasi diri, sedangkan kendala eksternal berupa beban mata kuliah, kegiatan diluar perkuliahan, masalah finansial, masalah keluarga dan masalah yang timbul dari luar diri mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017). Selain itu mahasiswa juga menghadapi hal baru pada lingkungannya seperti teman, dosen dan aturan-aturan baru dalam akademik mereka (Pascarella & Terenzini, 1991). Hal ini juga dialami oleh mahasiswa baru, karena mereka sedang berada pada masa transisi dari siswa ke mahasiswa. Selain mengalami masa transisi mahasiswa baru juga mengalami masalah dengan bidang akademik, sikap tenaga pendidik (Fitroni & Supriyanto, 2020), dan penyesuaian terhadap lingkungan kampus (Jusoh et al., 2015; Nurhayati, 2018).

Pada Penelitian Fitroni & Supriyanto (2020) pada mahasiswa baru didapatkan bahwa terdapat empat permasalahan yang paling banyak dialami mahasiswa baru ditahun pertama yaitu ada perbedaan waktu belajar antara SMA dan perguruan tinggi, perbedaan sistem belajar antara SMA dan perguruan tinggi, perbedaan sikap dosen, dan permasalahan finansial. Penelitian Alimah (2016) juga menyatakan bahwa mahasiswa baru mengalami permasalahan terkait ketidak sesuaian dengan minat yang disebabkan karena pilihan orang lain. Peneliti juga melakukan preliminary riset

pada 57 orang mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang untuk melihat permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru. Pada preliminary riset didapatkan bahwa 33 orang mengalami tuntutan akademik yang banyak/ tugas yang banyak, 4 orang mengalami perbedaan sistem belajar antara SMA dan perguruan tinggi, 9 orang mengalami perbedaan sikap dosen, 9 orang mengalami masalah finansial, 1 orang perbedaan waktu belajar belajar antara SMA dan perguruan tinggi dan 1 orang mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kampus. Maka berdasarkan data tersebut diketahui bahwa mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang mengalami masalah di awal perkuliahan mereka terkhusus pada permasalahan akademik.

Dengan adanya permasalahan yang dialami mahasiswa baru di awal perkuliahan mereka berkaitan dengan masalah tuntutan akademik, perbedaan waktu belajar antara SMA dan perguruan tinggi, perbedaan sistem pendidikan antara SMA dan perguruan tinggi, masalah finansial, perbedaan sikap dosen, ketidak sesuain dengan minat, manajemen waktu, permasalahan keuangan pribadi dan permasalahan dengan jarak yang jauh dari keluarga sehingga berdampak pada kondisi *burnout* (Fitria et al., 2015; Handrianto, 2013; Banseng et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan Wani & Qazi (2019), 54% mahasiswa mengalami kelelahan pada tahun pertama perkuliahan dengan kategori tinggi. Alimah (2016) juga melakukan penelitian pada mahasiswa baru dan mahasiswa lama, hasil penelitian menunjukkan bahwa 64,6% mahasiswa baru mengalami *burnout* yang dimiliki lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lama yang disebabkan karena tuntutan akademik yang banyak.

Pada penelitian ini peneliti melakukan preliminary riset pada bulan Oktober 2022 berupa kuesioner kepada 136 mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang di jurusan psikologi, manajemen, akuntansi, ilmu keolahragaan, sastra Indonesia, perpustakaan dan ilmu informasi untuk melihat gambaran *burnout* yang dialami mahasiswa baru. Hasil menunjukkan bahwa 73,6% mengalami kelelahan fisiologis dan emosional, 69,1% mengalami kesulitan tidur, dan 62,5% mengalami mengalami sakit kepala atau pusing. Lalu 65,4% dari mereka juga terkendala dalam mengatur waktu dengan baik dan 55,1% memilih memendam sendiri kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah. Selain itu sebanyak 70,6% penurunan motivasi belajar , 82,4% mengalami kekecewaan saat tugas kuliah tidak sesuai ekspektasi, dan 67,7% mengalami penurunan semangat dalam mengerjakan tugas kuliah. Mengacu pada fakta di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru pernah merasakan kelelahan pada diri mereka baik secara fisik, emosional maupun mental dalam bidang akademik, hal ini dimaknai sebagai *academic burnout*.

Pada penelitian Zhang et al (2007) *academic burnout* dapat mengakibatkan perasaan lelah terhadap pelajaran akademik, perasaan sinis dan sikap menghindari pembelajaran, dan berakibat pada menurunnya prestasi belajar mahasiswa. Maslach et al (2001) menyatakan bahwa faktor individual dan situasional adalah salah satu dari banyak faktor yang dapat memengaruhi *academic burnout*. Salah satu dari banyak variabel individu yang dapat memengaruhi *academic burnout*

adalah *hardiness*. Menurut Maddi (2004) *hardiness* adalah kumpulan sikap dan keyakinan diri yang digunakan untuk berinteraksi dengan lingkungan. *Hardiness* dapat menumbuhkan keberanian pada diri sendiri, meningkatkan keinginan untuk bekerja keras, dan menjadikan stress sebagai peluang untuk mengubah masalah (Handrianto et al., 2021; Ibrahim et al., 2021). *Hardiness* berasal dari diri individu yang berupa sikap, pola dan strategi yang dapat mengubah stress menjadi peluang, mampu mengendalikan situasi-situasi dalam hidup dan memiliki nilai juang tinggi serta keterbukaan akan perubahan (Maddi, 2013; Jusoh, 2018).

Soliemanifar & Shaabani (2013) menyatakan *burnout* dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu seperti kepribadian, yang mana kepribadian akan menyebabkan individu lebih mudah atau tidak mengalami *burnout*. Hal ini dimaknai dengan individu yang memiliki *hardiness* tinggi dengan adanya komitmen, semangat, dan kontrol diri dalam menghadapi masalah akan dapat menghadapi masalah yang timbul dan mengubah stressor tersebut menjadi tantangan. Selain itu *hardiness* juga dapat menurunkan ketegangan dan meningkatkan penyesuaian diri terhadap situasi yang terjadi (Nirwana et al., 2014). Jadi, mahasiswa yang *hardiness* dapat menggunakan tuntutan perkuliahan sebagai motivasi. Namun, mereka yang tidak dapat memenuhinya akan mengalami *burnout*, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Pada penelitian Fahmi & Widyastuti (2018) mendapati bahwa *academic burnout* dan *hardiness* adanya hubungan negatif yang signifikan. Selanjutnya, penelitian Sarwono & Ariana (2022) pada mahasiswa menemukan hubungan negatif antara *hardiness* dan *burnout*. Penelitian Zahid et al (2022) menemukan hubungan negatif antara *hardiness* dan *academic burnout*. Penelitian Akhyar et al (2017) juga menemukan korelasi parsial antara *hardiness* dan *burnout*.

Berdasarkan penjelasan fenomena diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa baru mengalami masalah terkait dengan adaptasi diri saat tahun pertama mereka dan berdampak pada akademiknya. Bagi mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri mereka dalam akademik menyebabkan terjadinya *academic burnout*. Tinggi atau rendahnya *academic burnout* dapat disebabkan oleh salah satu faktor yaitu *hardiness*. Penelitian mengenai pengaruh *hardiness* dengan *burnout* pada mahasiswa baru itu sendiri masih belum banyak ditemukan di Indonesia. Maka dari itu peneliti tertarik meneliti mengenai pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa baru terkhusus di Universitas Negeri Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang menekankan pada analisis data-data angka yang didapatkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian regresi berganda. Populasi penelitian ini adalah mahaiswa baru yang aktif berada di semester kedua atau mahasiswa angkatan 2022 pada Universitas Negeri Padang dengan jumlah sampel 351 mahasiswa

baru. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster sampling*. Teknik *cluster sampling* berfokus pada kelompok, tempat, atau kumpulan orang yang bersatu (Sukardi, 2003). Variabel penelitian ini terdiri atas variabel terikat yaitu *academic burnout* dan variabel bebas adalah *hardiness*.

Pada penelitian ini menggunakan instrumen skala Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Arlinkasari (2020) berdasarkan teori Schaufeli et al (2002). Alat ukur ini terdiri dari tiga belas item pernyataan dengan pilihan jawaban yaitu: tidak pernah (TP), hampir tidak pernah (HTP), jarang (J), kadang-kadang (KK), sering (S), sering sekali (SS), dan selalu (SL). Validitas *Maslach Burnout Inventoru-Student Survey* (MBI-SS) ini diuji dengan *corrected item total correlation* dengan nilai lebih besar dari 0,2 dan didapati dari 15 aitem terdapat 2 aitem yang dieliminasi aitem 11 dan 12, sehingga terdapat tiga belas item pernyataan yang valid. Skala *Maslach Burnout Inventoru-Student Survey* (MBI-SS) diketahui memiliki nilai *Alpha Cronbach* sama besar 0,7 sehingga dianggap reliabel.

Tabel 1.

Blueprint Alat Ukur Academic Burnout

Aspek	Item	Total
<i>Exhaustion</i>	1,2,3,4,5	5
<i>Cynism</i>	6,7,8,9	4
<i>Professional Efficacy</i>	10,11,12,13,14,15	6
Total	15	15

Alat Ukur *Hardiness* dikembangkan oleh Christianito & Amalia (2022) berdasarkan teori Maddi (2004). Alat ini memiliki delapan belas aitem dengan empat pilihan jawaban: sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), sangat setuju (SS). Analisis yang digunakan pada alat ukur ini berupa *item homogeneity* yang diperuntukkan dalam menentukan item. Analisis *item homogeneity* menggunakan signifikansi 0,05 dan $df = 122$ serta $r \text{ tabel} = 0,1764$. Analisis validitas yang digunakan berupa *construct validity* dengan koefisien korelasi 0,3 dan *criterion validity* yang mana mengkorelasikan Skala *Hardiness* dengan alat ukur *Kessler Psychological Scale*. Selanjutnya skor yang didapatkan dari kedua skala dilakukan analisis dengan teknik korelasi *pearson*. Analisis reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dengan batas minimal 0,7 dan maksimal 0,9.

Tabel 2.

Blueprint Alat Ukur Hardiness			
Aspek	Kategori		Total
	Favorable	Unfavorable	
Komitmen	1,7,13,19,25	2,8,14,20,26	10
Kontrol	3,9,15,21,27	4,10,16,22,28	10
Tantangan	5,11,17,23,29	6,12,18,24,30	10
Total	15	15	30

Penelitian ini menggunakan empat uji asumsi yaitu pertama, uji normalitas digunakan untuk mengetahui data pada variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini akan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, bila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi secara normal. Kedua, Uji linearitas merupakan suatu pengujian mengenai apakah hubungan antar variabel bersifat linier atau tidak. Uji linieritas dalam penelitian ini data dikatakan linier bila memiliki nilai signifikansi pada *deviation from linearity* lebih dari 0,05. Ketiga, Uji multikolinieritas merupakan pengujian yang dilakukan dalam model regresi bertujuan untuk menemukan adanya korelasi yang sempurna antara variabel independen. Pada uji multikolinieritas data dikatakan tidak terdapat multikolinieritas apabila nilai *variance inflation factor* (VIP) < 10 dan nilai *tolerance* > 0,1. Keempat, Uji heteroskedastisitas merupakan keadaan dimana terdapat varian variabel pada model regresi yang tidak sama(konstan). Apabila nilai signifikansi antara variabel independen dengan absolute residual > 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Studi ini terkait kontribusi *hardiness* terhadap *academic burnout* yang melibatkan 351 orang mahasiswa baru tahun masuk 2022 di Universitas Negeri Padang. Setiap subjek mengisi kuesioner pada google form tentang skala *hardiness* dan skala *academic burnout*. Tabel berikut menggambarkan kondisi umum subjek penelitian:

Tabel 3.

Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin			
No	Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	52	14,8
2.	Perempuan	299	85,2
Total		351	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa keseluruhan subjek berjumlah 351 orang yang mana jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada laki-laki.

Tabel 4.

Data Responden Berdasarkan Fakultas			
No	Departemen	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Fakultas Ilmu Sosial	93	26,49
2.	Fakultas Psikologi dan Kesehatan	44	12,53
3.	Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	111	31,62
4.	Fakultas Ilmu Pendidikan	103	29,34
Total		351	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa keseluruhan subjek penelitian berjumlah 351 yang terdiri dari 4 fakultas, yaitu fakultas ilmu sosial sebanyak 93 orang (26,49%), fakultas psikologi dan kesehatan sebanyak 44 orang (12,53%), fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam sebanyak 111 orang (31,62%) dan fakultas ilmu pendidikan sebanyak 103 orang (29,34%).

Academic Burnout

Deskripsi data penelitian ini bertujuan untuk mengetahui data-data yang berhubungan dengan penelitian. Deskripsi data penelitian ini terdiri dari skor rata-rata empiris dan rata-rata hipotetik. Skor rata-rata empiris dan rata-rata hipotetik dalam penelitian diperoleh melalui skala *academic burnout*. Secara teoritis skor penilaian pada skala *academic burnout* dimulai dari 0-6 dari pilihan yang disediakan, yaitu 0 untuk tidak pernah dan 6 untuk selalu. Berikut merupakan tabel rerata hipotetik dan rerata empirik skala *academic burnout*.

Tabel 5.

Variabel	Mean Hipotetik dan Mean Empiris Academic Burnout							
	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Academic Burnout</i>	0	78	39	13	0	71	23,14	11,29

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa *mean* empiris *academic burnout* sebesar 23,14 sedangkan *mean* hipotetik *academic burnout* sebesar 39. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor *mean* empiris subjek penelitian lebih rendah dari pada *mean* hipotetik penelitian. Artinya tingkat *academic burnout* pada mahasiswa baru dalam penelitian ini rendah dibandingkan pada mahasiswa pada umumnya. Nilai hipotetik digunakan untuk membagi skor menjadi kategori rendah, sedang dan tinggi. Tabel pengkategorian datanya dapat ditemukan dibawah ini.

Tabel 6.

Kategorisasi Academic Burnout (N=351)				
Rumus	Skor	Kategorisasi	F	%
$(\mu+1,0 \sigma) \leq X$	$52 \leq X$	Tinggi	4	1,13
$(\mu-1,0 \sigma) \leq X < (\mu+1,0 \sigma)$	$26 \leq X < 52$	Sedang	140	39,88
$X < (\mu-1,0 \sigma)$	$X < 26$	Rendah	207	58,97
Jumlah			351	100

Berdasarkan tabel diatas mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang memiliki *academic burnout* pada kategori rendah dengan persentase 58,97%.

Hardiness

Tabel berikut menunjukkan rerata hipotetik dan empirik skala *hardiness* dalam penelitian ini. Skor penelitian skala *hardiness* dimulai dari 1 hingga 4 dari pilihan yang tersedia, terdiri dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju.

Tabel 7.

Variabel	Mean Hipotetik dan Mean Empiris Hardiness							
	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Hardiness	18	72	45	9	31	68	53,56	5,73

Sebagaimana ditunjukkan pada tabel bahwa *mean* empiris sebesar 53,56 sedangkan *mean* hipotetik sebesar 45. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor *mean* empiris subjek penelitian lebih tinggi dari pada *mean* hipotetik penelitian. Artinya tingkat *hardiness* pada mahasiswa baru dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan mahasiswa baru pada umumnya. Nilai hipotetik digunakan untuk membagi skor menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Tabel berikut menunjukkan kategorisasi datanya.

Tabel 8.

Kategorisasi Hardiness (N= 351)				
Rumus	Skor	Kategorisasi	F	%
$(\mu+1,0 \sigma) \leq X$	$54 \leq X$	Tinggi	170	48,43
$(\mu-1,0 \sigma) \leq X < (\mu+1,0 \sigma)$	$36 \leq X < 54$	Sedang	180	51,28
$X < (\mu-1,0 \sigma)$	$X < 36$	Rendah	1	0,28
Jumlah			351	100

Berdasarkan tabel diatas maka diketahui bahwa mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang memiliki *hardiness* yang kategori sedang. Berikut tabel deskripsi *hardiness* berdasarkan aspeknya.

Tabel 9.

Mean Hipotetik dan Mean Empiris Dimensi Hardiness								
Dimensi	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Komitmen	6	24	15	3	10	24	18,13	2,34
Kontrol	6	24	15	3	9	24	17,87	2,47
Tantangan	6	24	15	3	7	24	17,57	2,68

Dimensi Komitmen

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui *mean* empiris dimensi komitmen sebesar 18,13 sedangkan *mean* hipotetik dimensi komitmen sebesar 15. Jadi , secara umum, skor *mean* empiris subjek penelitian lebih tinggi daripada *mean* hipotetik. Artinya, mahasiswa baru dalam penelitian ini memiliki tingkat komitmen yang tinggi dari pada mahasiswa baru pada umumnya. Tabel pengkategoriasasi datanya dapat ditemukan dibawah ini:

Tabel 10.

Kategorisasi Komitmen (N= 351)				
Rumus	Skor	Kategorisasi	F	%
$(\mu+1,0 \sigma) \leq X$	$18 \leq X$	Tinggi	231	65,81
$(\mu-1,0 \sigma) \leq X < (\mu+1,0 \sigma)$	$12 \leq X < 18$	Sedang	119	33,90
$X < (\mu-1,0 \sigma)$	$X < 12$	Rendah	1	0,28
Jumlah			351	100

Berdasarkan tabel diatas maka diketahui bahwa mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang memiliki komitmen yang tinggi.

Dimensi Kontrol

Berdasarkan tabel 9 diatas, skor *mean* empiris kontrol sebesar 17,87, sedangkan *mean* hipotetik kontrol sebesar 15. Oleh karena itu, skor *mean* empiris subjek penelitian lebih tinggi dari *mean* hipotetik penelitian. Artinya, mahasiswa baru dalam penelitian ini memiliki tingkat kontrol yang lebih tinggi daripada mahasiswa pada umumnya. Tabel berikut menunjukkan pengkategoriasasi datanya.

Tabel 11.

Kategorisasi Kontrol (N= 351)				
Rumus	Skor	Kategorisasi	F	%
$(\mu+1,0 \sigma) \leq X$	$18 \leq X$	Tinggi	193	54,98
$(\mu-1,0 \sigma) \leq X < (\mu+1,0 \sigma)$	$12 \leq X < 18$	Sedang	155	44,15
$X < (\mu-1,0 \sigma)$	$X < 12$	Rendah	3	0,85
Jumlah			351	100

Berdasarkan tabel diatas maka diketahui bahwa mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang memiliki kontrol tinggi.

Dimensi Tantangan

Berdasarkan tabel 9 diatas dapat dilihat bahwa *mean* empiris tantangan sebesar 17,57 sedangkan *mean* hipotetik tantangan sebesar 15. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor *mean* empiris subjek penelitian lebih tinggi dari pada *mean* hipotetik penelitian. Artinya tingkat tantangan pada mahasiswa baru dalam penelitian ini tinggi dibandingkan pada mahasiswa pada umumnya. Tabel pengkategoriasasi datanya di bawah ini.

Tabel 12.

Kategorisasi Tantangan (N= 351)				
Rumus	Skor	Kategorisasi	F	%
$(\mu+1,0 \sigma) \leq X$	$18 \leq X$	Tinggi	171	48,17
$(\mu-1,0 \sigma) \leq X < (\mu+1,0 \sigma)$	$12 \leq X < 18$	Sedang	176	50,14
$X < (\mu-1,0 \sigma)$	$X < 12$	Rendah	4	1,13
Jumlah			351	100

Berdasarkan tabel diatas maka diketahui bahwa mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang memiliki tantangan yang sedang.

Analisis Data

Uji Normalitas

Nilai residual pada data penelitian berdistribusi normal melalui uji *one sample kolmogorov smirnov*. Jika nilai asymptotic significance (Asympt. Sig) lebih besar dari 0,05, data dianggap normal (Priyatno, 2023). Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 13.

Hasil Uji Normalitas antara Variabel <i>Hardiness</i> dan <i>Academic Burnout</i>					
	SD	Mean	K-SZ	P	Keterangan
Unstandardized Residual	9,15	-	0,716	0,685	Normal

Nilai Asymp. Sig. = 0,685685 > 0,05 dihasilkan dari uji normalitas variabel *hardiness* dan *academic burnout*. Hasilnya menunjukkan bahwa data penelitian ini memiliki berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Hubungan linear antara dua variabel diamati, nilai deviasi linier dianggap linier jika nilai signifikansi deviasi dari linier lebih besar dari 0,05 (Winarsunu, 2009).

Tabel 14.

Hasil Uji Linieritas antara Variabel <i>Hardiness</i> dan <i>Academic Burnout</i>			
Variabel	F-linearity	p(significant)	Keterangan
Komitmen	1,181	0,295	Linear
Kontrol	1,597	0,078	Linear
Tantangan	1,456	0,132	Linear

Berdasarkan tabel diatas, data penelitian menunjukkan hubungan linear. Nilai p (signifikan) untuk setiap variabel adalah $\geq 0,05$.

Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk menemukan korelasi yang sempurna antara variabel independen (Janie, 2012). Bila mana, nilai variance inflation factor (VIP) < 10 , sehingga penelitian tidak menunjukkan multikolinieritas. Selain itu, nilai toleransi pada variabel bebas besar juga memiliki nilai toleransi $> 0,1$.

Tabel 15.

Hasil Uji Multikolinieritas			
Variabel	Tolerance	VIP	Keterangan
Komitmen	0,94	1,05	Tidak terjadinya multikolinieritas
Kontrol	0,54	1,82	Tidak terjadinya multikolinieritas
Tantangan	0,54	1,82	Tidak terjadinya multikolinieritas

Menurut tabel di atas, tidak ada multikolinieritas dalam penelitian ini. Nilai VIP pada setiap variabel bebas < 10 , nilai toleransi setiap variabel $> 0,1$.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas untuk mengetahui varian variabel pada model regresi yang tidak sama(konstan). Namun, heteroskedastisitas terjadi ketika varian variabel yang sama. Uji glejser digunakan pada variabel independen dengan nilai absolute residual untuk mengukur heteroskedastisitas. Heteroskedastisitas tidak terjadi jika nilai signifikansi antara variabel independen dan absolute residual $> 0,05$ (Priyatno, 2023).

Tabel 16.

Hasil Uji Heteroskedastisitas		
Variabel	Sig.	Keterangan
Komitmen	0,24	Tidak terjadi heteroskedastisitas.
Kontrol	0,57	Tidak terjadi heteroskedastisitas.
Tantangan	0,61	Tidak terjadi heteroskedastisitas.

Pada tabel di atas, nilai signifikansi variabel komitmen $0,24 > 0,05$, nilai signifikansi kontrol $0,57 > 0,05$ dan nilai signifikansi tantangan $0,61 > 0,05$. Semua nilai signifikansi variabel indepenen lebih besar dari 0,05.

Uji Hipotesis

Uji Hipotesis Parsial

Tabel 17.

Hasil Uji Hipotesis Parsial			
Variabel	B	T	Sig.
(Constant)	66,367	13,755	0,000
Komitmen	0,127	0,592	0,554
Kontrol	-0,285	-1,062	0,289
Tantangan	-2,302	-9,307	0,000

Variabel dependen : Academic Burnout

Berdasarkan nilai signifikansi dimensi komitmen terhadap *academic burnout* yaitu sebesar signifikansi 0,554 ($p > 0,05$). Artinya tidak ditemukan kontribusi yang signifikan dimensi komitmen terhadap *academic burnout* pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. Nilai signifikansi dimensi kontrol terhadap *academic burnout* yaitu sebesar signifikansi 0,289 ($p > 0,05$). Artinya tidak terdapat kontribusi yang signifikan dimensi kontrol terhadap *academic burnout* pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. Pada nilai signifikansi dimensi tantangan terhadap *academic burnout* yaitu sebesar signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya terdapat kontribusi yang signifikan dimensi tantangan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang.

Uji Hipotesis Simultan

Untuk melihat kontribusi ketiga dimensi *hardiness* secara bersama terhadap *academic burnout* maka dilakukan uji simultan.

Tabel 18.

Hasil Uji Hipotesis Simultan			
Model	R	R ²	Sig.
Dimensi <i>Hardiness</i> (Komitmen, Kontrol, Tantangan)	0,586	5114,49 ,55	60,48 ,000

Variabel dependen : Academic Burnout

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *f* hitung sebesar 60,48 dan nilai *F* tabel sebesar 2,630642 pada taraf 5%, sehingga *F* hitung $>$ dari *F* tabel. Secara bersamaan, diperoleh nilai signifikansi uji dimensi *hardiness* terhadap *academic burnout* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa secara bersamaan dimensi *hardiness* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang sebesar 0,343 atau 34,3%, yang menunjukkan bahwa variabel *hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 34,3% pada *academic burnout*. Faktor lain menyumbang sebesar 65,7%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kontribusi *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. Pengujian dilakukan dengan uji simultan dan parsial. Pada uji simultan terhadap tiga dimensi *hardiness* menunjukkan bahwa secara bersamaan berkontribusi terhadap *academic burnout*. Hal ini dikarenakan ketika mahasiswa baru mengalami *academic burnout* berupa tuntutan dan tekanan atas akademiknya, maka mereka akan memiliki daya tahan, motivasi, dan berusaha untuk mengendalikan diri serta situasi mereka dan mengubah tekanan dan tuntutan tersebut sebagai sebuah peluang. Penelitian Zahid et al (2022) mendukung penelitian ini yang mana pada mahasiswa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan *academic burnout*. Studi serupa juga dilakukan oleh Sarwono & Ariana (2022) yang menemukan bahwa ada hubungan negatif antara *hardiness* dan *academic burnout*. Selain itu, Budiarti (2021) menemukan bahwa *hardiness* memiliki peran yang signifikan dalam menyebabkan *academic burnout* pada mahasiswa. Pada dua penelitian di atas telah membuktikan adanya hubungan *hardiness* terhadap *academic burnout* dan penelitian ini membuktikan bahwa *hardiness* berkontribusi dengan *academic burnout* pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang.

Pada uji parsial yang dilakukan ditemukan bahwa hanya satu dimensi *hardiness* yang berkontribusi terhadap *academic burnout* yaitu dimensi tantangan. Hal ini dimaknai ketika mahasiswa baru mengalami *academic burnout* berupa tuntutan, perubahan dan tekanan akademik, maka mereka akan memaknainya sebagai sebuah peluang untuk berkembang dan tidak menjadikan sebagai ancaman serta kegagalan yang sebelumnya terjadi sebagai sebuah pembelajaran. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek di lapangan pasca pengambilan data yang menyatakan bahwa meskipun pelaksanaan perkuliahan terasa sulit namun hal tersebut berusaha untuk mengendalikan keadaan tersebut dengan mensiasati kondisi belajar saat pagi hari dan sore (Wawancara, 5 Juni 2023). Selain itu penelitian Bartone et al. (2022) juga mendukung penelitian ini yang mana menunjukkan dimensi tantangan memiliki hubungan dengan *burnout*.

Berdasarkan kategorisasi variabel *academic burnout* mayoritas mahasiswa baru Universitas Negeri Padang berada dalam kategori rendah. Sejalan dengan penelitian Sagita & Meilyawati (2021) rendahnya *academic burnout* karena ada keterikatan yang kuat pada mahasiswa terhadap pendidikan mereka dan keinginan yang lebih besar untuk terus belajar menyebabkan mereka memiliki sikap pengaturan diri yang baik untuk belajar. Selain itu rendahnya *academic burnout* pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang dapat diasumsikan oleh kondisi dimana saat pengambilan data penelitian, sampel penelitian berada pada situasi awal puasa dimana perkuliahan lebih banyak dilakukan secara online sehingga beban akademik tidak terlalu banyak (Wawancara, 5 Juni 2023).

Pada variabel *hardiness* kategorisasinya mayoritas berada pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru Universitas Negeri Padang mampu memecahkan masalah

akademiknya dengan baik dan menilai suatu perubahan dengan hal positif dan menjadi tertantang. Hal ini sejalan dengan gagasan yang dikemukakan oleh Maddi (2002) bahwa individu yang *hardiness* memiliki kemampuan untuk menyesuaikan dirinya dengan perubahan dan dapat mengendalikan permasalahan yang muncul. Penelitian ini diperkuat oleh Rahmanawati (2006) menyatakan bahwa *hardiness* yang sedang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki sikap dan keterampilan untuk bertahan menghadapi berbagai situasi dalam perkuliahan mereka.

Analisis berdasarkan dimensi *hardiness* pada penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi yang menonjol adalah dimensi komitmen dan dimensi tantangan. Pada dimensi komitmen berada pada kategori tinggi. Individu yang memiliki komitmen ini akan berusaha untuk ikut serta dalam situasi apapun walaupun dalam situasi sulit, mereka tidak mudah menyerah saat mendapat tekanan, hal ini dikarenakan mereka akan berusaha menggunakan pendekatan dan keaktifan terhadap lingkungannya. Hal ini juga didukung dengan pernyataan subjek di lapangan pasca pengambilan data yang mana subjek berusaha untuk ikut serta dalam kegiatan akademiknya, bersikap tidak pantang menyerah, dan berusaha untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik walaupun dalam keadaan berpuasa (Wawancara, 5 Juni 2023). Sejalan dengan penelitian Zahid et al (2022) pada mahasiswa menyatakan bahwa mahasiswa memiliki rasa bertanggung jawab terhadap akademiknya dan terus menghadapi rintangan walaupun sedang berada dalam situasi sulit membuktikan bahwa mahasiswa tersebut memiliki komitmen yang tinggi.

Dimensi kontrol berada pada tingkat tinggi, individu yang dapat mengendalikan keadaannya walaupun itu dalam situasi yang kurang baik sekalipun, individu juga berusaha mengubah tekanan yang terjadi dan menjadikannya sebagai sebuah peluang dan individu seperti ini tidak akan membiarkan dirinya terus terjerumus dalam ketidakberdayaan dan berusaha untuk keluar mencari jalan atau solusi merupakan ciri individu yang memiliki kontrol. Hal ini juga didukung dengan pernyataan subjek di lapangan pasca pengambilan data yang mana subjek menemukan strategi dalam mengerjakan tugas akademik di saat puasa dengan cara mengerjakannya tidak di siang hari disebabkan karena merasa lelah dan memilih saat pagi dan sore (Wawancara, 5 Juni 2023). Sama halnya dengan penelitian Zahid et al (2022) pada mahasiswa bahwa tingginya kontrol yang dimiliki dikarenakan adanya usaha untuk mengendalikan situasi akademik sehingga menyebabkan terhindar dari perasaan kelelahan yang berkepanjangan.

Pada dimensi tantangan berada pada kategori sedang, individu yang memiliki tantangan akan menyakini bahwa perubahan adalah suatu hal yang biasa dan menjadikan perubahan sebagai sebuah pengarah individu dalam perkembangan bukan sebagai ancaman. Berdasarkan pernyataan subjek di lapangan pasca pengambilan data, subjek menyatakan bahwa melaksanakan perkuliahan di bulan ramadhan merupakan hal yang berat. Walaupun demikian subjek berusaha untuk bisa mengendalikan keadaan tersebut dengan mensiasati kondisi belajar saat pagi hari dan sore. Hal ini juga didukung oleh penelitian Rahmanawati (2006) dimana dimensi tantangan memiliki tingkat

sedang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki ketersediaan melakukan perubahan berdasarkan pengalamannya, namun terdapat hal yang membuatnya kurang bersedia untuk berubah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan melihat hasil penelitian dan hipotesis yang diuji tentang kontribusi *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang, dapat dibuat beberapa kesimpulan yaitu:

- Secara keseluruhan tingkat *hardiness* mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang.
- Secara keseluruhan tingkat *academic burnout* mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang berada pada kategori rendah.
- Berdasarkan pengujian hipotesis penelitian menunjukkan terdapat kontribusi antara *hardiness* dan *academic burnout*.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, berikut ini terdapat beberapa saran yang bisa menjadi bahan pertimbangan bagi pihak yang terkait : Untuk peneliti selanjutnya peneliti menyarankan saat melakukan pengambilan data agar memperhatikan situasi akademik yang natural bukan pada situasi tertentu seperti UAS (ujian akhir semester) dan UTS (ujian tengah semester). Situasi natural yang dimaksud adalah suasana pembelajaran yang normal seperti minggu-minggu terjadinya proses pembelajaran yang biasanya terjadi. Hal ini dikarenakan situasi pembelajaran akan mengalami perubahan baik dari durasi pembelajaran, suasana pembelajaran dan peralihan metode pembelajaran dari offline ke online yang menggunakan platform dari kampus seperti elearning, zoom, g-meet dan lainnya nantinya akan bisa mempengaruhi hasil penelitian. Untuk Mahasiswa Baru dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki tingkat *hardiness* berkategori sedang. Maka dari itu, mahasiswa baru dapat membiaskan diri untuk aktif ikut serta dalam berbagai kegiatan di kampus baik itu kegiatan akademik atau non akademik. Karena dengan terbiasa berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dapat melatih sikap bertanggung jawab, melatih kemampuan menyelesaikan masalah (*problem solving*), melatih kesabaran, melatih diri untuk terbiasa bekerja dengan dibawah tekan dan menambah pengalaman terkait cara mengendalikan berbagai situasi.

DAFTAR PUSTAKA

Akhyar, A. G., Priyatama, A. N., & Setyowati, R. (2017). Burnout ditinjau dari hardines dan motivasi berprestasi (studi pada atlet pelajar di Semarang). *Jurnal Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*, 13(2), 113–125.

- Alimah, S. (2016). *Gambaran burnout pada mahasiswa*. Universitas Jendral Soedirman.
- Arlinkasari, F. (2020). *Alat Ukur Academic Burnout (X) pada jawaban yang ingin diganti kemudian beri tanda checklist (√) pada pilihan jawaban*. April, 3–5. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10807.68006>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Banseng, S., Sandai, R., Handrianto, C., & Rasool, S. (2021). Language of strata and expression in construction of sampi amongst iban community in malaysia. *International Journal of Education, Information Technology, and Others*, 4(3), 417-427.
- Bartone, P. T., McDonald, K., & Hansma, B. J. (2022). Hardiness and Burnout in Adult U.S. Workers. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 64(5), 397–402. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002448>
- Budiarti, B. W. (2021). *Peran hardiness terhadap academic burnout pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran online di kota palembang*. <https://repository.unsri.ac.id/50458/>
- Christianto, L. P., & Amalia, S. R. (2022). Penyusunan alat ukur hardiness untuk individu pada tahap perkembangan dewasa awal. *Seminar Nasional Mahasiswa, April*, 132–141. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2937/1553>
- Fahmi, A. R., & Widyastuti, W. (2018). Hubungan antara hardiness dengan burnout pada santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 1(1), 62–70. <https://doi.org/10.30649/jpp.v1i1.26>
- Fitria, N., Hernawati, T., & Hidayati, N. O. (2015). Adversity quotient mahasiswa baru yang mengikuti kurikulum berbasis kompetensi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 1(2), 99–105. <https://doi.org/10.24198/jkp.v1i2.57>
- Fitroni, M. A., & Supriyanto, A. (2020). Permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan di Universitas Negeri Malang. ... *Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*, 170–179. <http://conference.um.ac.id/index.php/apfip/article/view/407>
- Handrianto, C., Jusoh, A. J., Goh, P. S. C., & Rashid, N. A. (2021). Using ADDIE model for designing instructional strategies to improve teaching competency of secondary school`s teachers. *Proceeding Webinar Konvensyen Kaunseling Kebangsaan Kali Ke-22*, Selangor: 29-30 June 2021. 361-371.
- Handrianto, C. (2013). Penerapan pendekatan interaktif oleh tutor dalam pembelajaran paket c pada kelompok binuang sakti kota padang. *Spektrum: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 1(2), 35-47.
- Ibrahim, R., Abdullah, N., Yasin, M. H. M., Handrianto, C., Uçar, A. S., & Kenedi, A. K. (2021).

- Activities and issues of career transition program for students with learning disabilities (SLD): An initial review. *International Journal of Education, Information Technology and Others*, 4(2), 244-251.
- Janie, dyah nirmala arum. (2012). *Statistik deskriptif & regresi linier berganda dengan spss*. Semarang University Press.
- Jusoh, A. J., Amatea, E., & Daniels, H. (2015). Validity and reliability reality therapy counselor profile questionnaire in Malaysia. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 35(1), 37-53.
- Jusoh, A. J. (2018). Choice theory and reality therapy in individual and group counseling in a Malaysian context. *International Journal of Choice Theory® and Reality Therapy*, 37(2), 75-85.
- Maddi, S. R. (2002). *The story of hardiness : twenty years of theorizing , research , and practice*. 54(3), 175–185. <https://doi.org/10.1037//1061-4087.54.3.175>
- 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. (2013). *Hardiness*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Nirwana, B., Putra, Y. Y., & Yusra, Z. (2014). Gambaran hardiness pada individu dengan disabilitas yang sukses. *Jurnal RAP UNP*, 5(2), 114–124. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/6626>
- Nurhayati, E. (2018). *Psikologi pendidikan inovatif*. Pustaka Pelajar.
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (1991). *How college affects students: findings and insights from twenty years of research*. Jossey-Bass Inc., Publishers.
- Priyatno, D. (2023). *Olah data sendiri analisis regresi linier dengan SPSS dan analisis regresi data panel dengan evIEWS*. Penerbit Andi.
- Rahmanawati, A. (2006). Studi mengenai gambaran hardiness pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas padjadjaran. *Perpustakaan UNPAD.ac.id*, 49, 1–10.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Sarwono, E. A., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan antara hardiness dengan academic burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Departemen Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*.

- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Soliemanifar, O., & Shaabani, F. (2013). The relationship between of personality traits and academic burnout in postgraduate students. *JLSB Journal of Life Science and Biomedicine J. Life Sci. Biomed*, 3(1), 60–63.
- Sukardi. (2003). *Metode penelitian pendidikan kompetensi dan praktiknya*. Bumi Aksara.
- Wani, R. T., & Qazi, T. B. (2019). Epidemiology of burnout and stress among medical students of undergraduate school and its associated factors. *Journal of Evidence Based Medicine and Healthcare*, 6(28), 1907–1912. <https://doi.org/10.18410/jebmh/2019/389>
- Winarsunu, T. (2009). *statistik dalam penelitian psikologi & pendidikan* (cetakan ke). UMMPress.
- Zahid, K. B., Sukiati, D. S., & Arifiana, I. Y. (2022). *Hubungan kepribadian hardiness dengan akademik burnout pada mahasiswa*.
- 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.2007.04.01>