

**PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA  
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMP  
NEGERI 31 SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Psikologi



Disusun Oleh:

Najma Bintang Salsala (1707016031)

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2023**

## PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Judul : PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA  
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMP  
NEGERI 31 SEMARANG  
Penulis : Najma Bintang Salsala  
NIM : 1707016031  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 4 Januari 2024

### DEWAN PENGUJI

Penunji I

Dr. Widiastuti, M.Ag.  
NIP 197304271996031001

Penguji II

Khairani Zikrinawati, M.A.  
NIP 199201012019032036

Penguji III

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.  
NIP 197502052006042003

Penguji IV

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.  
NIP 197711022006042004

Pembimbing I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.  
NIP 197304271996031001

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, M.A.  
NIP 199201012019032036

## PERNYATAAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Najma Bintan Salsala

NIM : 1707016031

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**“PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMP NEGERI 31 SEMARANG.”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 14 Desember 2023



Najma Bintan Salsala

NIM 1707016031

## PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA  
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMP NEGERI 31  
SEMARANG

Nama : Najma Bintan Salsala

NIM : 1707016031

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si

NIP : 197304271996031001

Semarang, 7 *Desember* 2023

Yang bersangkutan

Najma Bintan Salsala

NIM : 1707016031

## PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA  
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMP NEGERI 31  
SEMARANG

Nama : Najma Bintang Salsala

NIM : 1707016031

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Semarang, <sup>15 Desember</sup> ..... 2023

Yang bersangkutan

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M. A

NIP : 199201012019032036

Najma Bintang Salsala

NIM : 1707016031

## KATA PENGANTAR

Tiada kata yang paling indah selain puji dan rasa syukur kepada Allah SWT, yang telah menentukan segala sesuatu berada di tangan-Nya. Alhamdulillah atas hidayah dan inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMP NEGERI 31 SEMARANG”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Waslisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal tersebut didasari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pihak lain pada umumnya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat pelajaran, dukungan, motivasi, arahan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan laporan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang yang penulis hormati dan cintai yang membantu secara langsung maupun tidak langsung selama pembuatan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
2. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
3. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi,
4. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si selaku dosen wali sekaligus pembimbing I dan Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan serta motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,
5. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya,

6. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

Semarang, 14 Desember 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Najma' in a stylized, cursive script.

Najma Bintan Salsala

NIM 1707016031

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada keluarga tercinta, alm. Ayah Fauzan dan Ibu Jauhar Maimun serta adik tersayang Muhammad Ulin Nuha, serta keluarga besar Bani Maksum yang memberikan kasih sayang, dukungan serta semangat dan senantiasa mendo'akan kepada penulis,
2. Kepada saudara saya mba Nova, mas Aris, dek Vanesya, dek Laras yang mendukung dan menemani penulis,
3. Kepada teman-teman Karang Taruna "Karya", mba Salma, mas Sahrul, mas Cikinoe, mas Ma'ruf yang banyak memberikan dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi,
4. Kepada teman SMK, Aninda Suci Salsabila, Rizqi Ainayah, Nayla, Salsa sipit, yang telah memberikan doa dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi
5. Kepada guru ngaji saya ustadz Huda dan teman-teman yang mengajar di Madin Walisongo Jerakah diantaranya ada: ustadzah Firda, ustadzah Laila, ustadzah Ida yang banyak memberikan saran, semangat serta doa-doa untuk penulis agar dapat menyelesaikan skripsi,
6. Sahabat dirumah Nur Sarah Fahma Diba, yang selalu menemani dan memberikan dukungan,
7. Kepada teman kuliah, Diah Rizqi, Diyanti Setyorini, Kharisma Nur, Mala Zakiyya, Nada Setiyawati, Ni'matul Farihah, Dewi Masitoh yang telah menemani dari kuliah dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi,
8. Kepada keluarga HYBE, pusat dan cabang yang lagu-lagunya telah menemani penulis selama mengerjakan skripsi,
9. Teman seperjuangan dan seperangkatan 2017 khususnya psikologi A,
10. Dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu,



Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi setiap pembacanya.

Semarang, 14 Desember 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bint' in a cursive style.

Najma Bintan Salsala

NIM 1707016031

## **MOTTO**

*“Semua orang punya keinginan, namun tidak semua orang dapat merealisasikan keinginan tersebut”*

## DAFTAR ISI

<b>COVER SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xvi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat Teoritis .....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>13</b>
A. <i>Academic Burnout</i> .....	13
1. Definisi <i>Academic Burnout</i> .....	13
2. Aspek-aspek <i>Academic Burnout</i> .....	14
3. Faktor-faktor <i>Academic Burnout</i> .....	15
4. <i>Academic Burnout</i> dalam Perspektif Islam.....	17
B. <i>Hardiness</i> .....	19
1. Definisi <i>Hardiness</i> .....	19

2. Aspek-aspek <i>Hardines</i> .....	21
3. Faktor-faktor <i>Hardiness</i> .....	23
4. <i>Hardiness</i> dalam Persepektif Islam .....	23
C. Dukungan Keluarga.....	27
1. Definisi Dukungan Keluarga.....	27
2. Aspek-aspek Dukungan Keluarga .....	28
3. Faktor-faktor Dukungan Keluarga.....	30
4. Dukungan Keluarga dalam Perspektif Islam.....	31
D. Pengaruh <i>Hardiness</i> dan Dukungan Keluarga terhadap <i>Academic Burnout</i> Pada Siswa SMP Negeri 31 Kota Semarang.....	33
E. Hipotesis .....	37
 <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	38
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	39
1. Variabel Penelitian .....	39
2. Definisi Operasional .....	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	42
3. Teknik Sampling .....	44
E. Teknik Pengumpulan Data .....	45
1. Skala <i>Academic Burnout</i> .....	46
2. Skala <i>Hardiness</i> .....	47
3. Skala Dukungan Keluarga .....	48
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	49
1. Validitas .....	49
2. Reliabilitas.....	54
G. Teknik Analisi Data .....	55
1. Uji Asumsi Klasik .....	55

2. Uji Hipotesis.....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
A. Hasil Penelitian .....	58
1. Deskripsi Subjek Penelitian .....	58
2. Kategorisasi .....	58
B. Uji Asumsi Klasik .....	62
1. Uji Normalitas .....	62
2. Uji Linieritas .....	63
3. Uji Multikolinieritas .....	65
4. Analisis Data .....	65
C. Pembahasan .....	70
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rentang Pengukuran Sikap.....	46
Tabel 2 <i>Blueprint Academic Burnout</i> Setelah Try Out .....	51
Tabel 3 <i>Blueprint Hardiness</i> Setelah Try Out.....	52
Tabel 4 <i>Blueprint</i> Dukungan Keluarga Setelah Try Out.....	53
Tabel 5 Deskripsi Data.....	59
Tabel 6 Kategorisasi Variabel <i>Academic Burnout</i> .....	59
Tabel 7 Tabel Distribusi Variabel <i>Academic Burnout</i> .....	60
Tabel 8 Kategorisasi Variabel <i>Hardiness</i> .....	60
Tabel 9 Distribusi Variabel <i>Hardiness</i> .....	61
Tabel 10 Kategorisasi Variabel Dukungan Keluarga .....	61
Tabel 11 Tabel Distribusi Variabel Dukungan Keluarga.....	62
Tabel 12 Tabel Hasil Uji Normalitas .....	63
Tabel 13 Hasil Uji Linieritas <i>Hardiness</i> dengan <i>Academic Burnout</i> .....	64
Tabel 14 Hasil Uji Linieritas Dukungan Keluarga dengan <i>Academic Burnout</i>	64
Tabel 15 Hasil Uji Multikolinieritas .....	65
Tabel 16 Hasil Uji Parsial X1 Terhadap Y .....	66
Tabel 17 hasil Uji Parsial Antara X2 terhadap Y .....	66
Tabel 18 Hasil Uji Simultas .....	68
Tabel 19 Koefisiensi Determinasi Variabel X1 Terhadap Y .....	69
Tabel 20 Koefisiensi Determinasi Variabel X2 Terhadap Y .....	69
Tabel 21 Koefisiensi Determinasi Variabel X1 dan X2 Terhadap Y .....	70

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Keterkaitan Antar Variabel .....	37
Gambar 2 Perbandingan Subjek Dilihat Dari Jenis Kelamin .....	58

## ABSTRAK

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada siswa SMP Negeri 31 Semarang menggunakan pendekatan kuantitatif regresional. Terdapat hipotesis bahwa kedua variabel tersebut memiliki pengaruh terhadap *academic burnout*. Jumlah sampel sebanyak 263 siswa dipilih dengan teknik sampling *stratified cluster random sampling* dari populasi sebanyak 768 siswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala *hardiness*, skala dukungan keluarga, dan skala *academic burnout* yang disusun oleh peneliti. Analisis regresi sederhana dilakukan untuk uji parsial variabel *hardiness* terhadap *academic burnout*. Hasilnya menunjukkan bahwa variabel *hardiness* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *academic burnout* konstanta bernilai negatif, menandakan bahwa kenaikan satu satuan variabel *hardiness* menyebabkan penurunan *academic burnout* sebesar 18,2%. Uji parsial selanjutnya dilakukan terhadap variabel dukungan keluarga, dan hasilnya menunjukkan bahwa variabel dukungan keluarga berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *academic burnout*. Konstanta bernilai negatif, menandakan bahwa kenaikan satu satuan variabel dukungan keluarga menyebabkan penurunan *academic burnout* sebesar 17,9%. Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa variabel *hardiness* dan dukungan keluarga secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*, dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap *academic burnout*.

**Kata kunci:** *Academic Burnout, Dukungan Keluarga, dan Hardiness*



## **ABSTRACT**

**Abstract:** *This study aims to examine the influence of hardiness and family support on academic burnout among students at State Junior High School 31 Semarang using a quantitative regression approach. There is a hypothesis that both variables have an impact on academic burnout. A sample of 263 students was selected using the stratified cluster random sampling technique from a population of 768 students. The measurement tools used were the hardiness scale, family support scale, and academic burnout scale developed by the researcher. Simple regression analysis was conducted to test the partial effect of the hardiness variable on academic burnout. The results indicate that the hardiness variable has a significant negative effect on academic burnout, with a negative constant, signifying that an increase of one unit in the hardiness variable leads to a decrease in academic burnout by 18.2%. Subsequently, a partial test was conducted on the family support variable, and the results show that the family support variable has a significant negative impact on academic burnout. The constant is negative, indicating that an increase of one unit in the family support variable results in a decrease in academic burnout by 17.9%. Multiple regression analysis shows that both hardiness and family support variables simultaneously have a significant impact on academic burnout, with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . Thus, it can be concluded that there is a significant influence between hardiness and family support on academic burnout.*

**Keywords:** *Academic Burnout, Family Support, and Hardiness*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan memiliki peran yang strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia untuk berfikir, merasa dan berperilaku (Firmantyo & Alsa, 2016:1). Proses pendidikan menjadi usaha untuk memulihkan jati diri manusia yang asli sebagai sosok bebas melalui pembelajaran yang diketahui dan diterima oleh masyarakat. Proses pembelajaran ini memberikan dampak yang menentukan bagi kehidupan manusia, karena pada akhirnya manusia tidak akan bisa hidup tanpa pendidikan (Della, 2019:488). Pendidikan berperan penting dalam usaha menghapus segala keterbelakangan yang menyebabkan kesengsaraan masyarakat. Di Indonesia, pendidikan bertujuan untuk merangsang potensi dan menciptakan jiwa bangsa yang bersemangat untuk mengoptimalkan kehidupan bersama (Sujana, 2019:31).

Salah satu penerus bangsa yang harus dijamin pendidikannya adalah siswa. Siswa merupakan remaja yang sedang terjadi perubahan secara psikologis dan fisik dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial. Perubahan fisik mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik (Savitri & Listiyandini, 2017:44). Salah satu penerus bangsa yang harus dijamin pendidikannya adalah siswa. Berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mencapai potensi penuh melalui proses pembelajaran yang disediakan dalam jalur, jenjang, dan jenis pendidikan yang telah ditentukan. Agar proses pembelajaran di sekolah berjalan mulus sebuah aspek psikologis yang memengaruhi sikap siswa dalam mengerjakan tugas-tugasnya seperti menyelesaikan masalah dengan ketekunan dan keuletan, diperlukan. Dengan demikian, proses belajar yang lancar akan diciptakan (Jatisunda, 2017:25). Kemampuan untuk mencapai tujuan belajar adalah sebuah hasil akhir dari

proses pembelajaran yang terjadi antara guru dan pelajar. Hasil belajar tercermin dalam penguasaan materi pelajaran, namun juga diharapkan memiliki sikap yang responsif terhadap perubahan dan inovasi teknologi (Effendi, 2013:4). Namun ternyata terdapat kendala pada aspek psikologis siswa yang menyebabkan keberhasilan pembelajaran dapat tertunda yaitu *burnout*.

*Burnout* adalah kondisi ketika stres menyebabkan kelelahan fisik, mental, emosional, depersonalisasi, dan merasa tak berharga adalah hasil dari terlibat secara jangka panjang dalam situasi interpersonal yang membutuhkan banyak energi (Rahman, 2007:219). *Burnout* bisa terjadi karena ketidakseimbangan emosi akibat beban kerja yang berat menyebabkan siswa merasa tidak ada yang bisa siswa lakukan, lelah setiap hari, bosan, marah, cepat kesal, rasa bersalah, merasa tidak berdaya, ketidakmampuan untuk fokus, dan merasa rendah diri sepanjang hari (Sutarjo dkk., 2014). Keadaan *burnout* yang dialami siswa dapat menghadirkan implikasi yang berbahaya jika tidak segera ditangani. Gejala-gejala yang muncul adalah afektif seperti perasaan sedih, murung dan depresi; kognitif seperti putus asa, kurangnya energi dan perasaan tak berdaya; fisik seperti gangguan tidur, psikosomatis dan susah beristirahat; serta perilaku, misalnya menarik diri dari pekerjaan, ketidakhadiran dan menurunnya kinerja. Akibatnya, motivasi siswa juga menurun, seperti kehilangan minat, antusiasme dan gairah, sehingga menyebabkan ketidakpuasan dan penarikan diri (Schufeli & Buunk dalam Khaekal & Zubair, 2022:127).

Hasil prariset dengan 70 siswa SMPN 31 Kota Semarang pada 10 Maret 2023 menyebutkan bahwa terdapat beberapa macam bentuk permasalahan yang mengindikasikan bahwa terjadi *burnout* pada siswa SMPN 31 Kota Semarang. Indikasi tersebut berdasarkan aspek-aspek yang membangun *burnout* pada siswa SMPN 31. Aspek *burnout* meliputi tiga aspek yaitu *exhaustion*, *cynicism*, *Reduce of Professional Efficacy* (Maslach. 2003:190).

Aspek yang pertama *exhaustion* yaitu rasa letih yang tidak seperti biasanya, merasa terkuras energi emosionalnya sehingga tidak bersemangat untuk bertemu dengan orang-orang (Maslach. 2003:190). Peneliti menemukan bahwa 41 subjek atau 58,5% memiliki masalah kelelahan yang disebabkan oleh berbagai macam alasan. Alasan tersebut meliputi perasaan lelah yang dirasakan karena banyaknya tugas yang menumpuk terlebih tugas tersebut harus dikumpulkan esok hari. Selain tugas yang menumpuk kemudian harus dikumpulkan esok harinya, kelelahan tersebut diperparah dengan sistematika sekolah yang menerapkan *full day school* yang mengharuskan semua siswa berangkat pukul 07.00 WIB kemudian pulang pukul 17.00 WIB. Penyebab kelelahan yang lain yaitu tekanan yang dirasakan dari pelajaran yang diterima khususnya pelajaran yang melakukan hitung-hitungan menyebabkan siswa merasa harus memusatkan perhatian dengan sungguh-sungguh pada pembelajaran tersebut, sehingga dapat menyebabkan kelelahan. Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti yang menemukan bahwa peneliti melihat secara langsung para siswa yang terlihat kelelahan saat pulang sekolah. Para siswa terlihat lemas, letih dan lesu saat siswa pulang dari sekolah. Oleh karena itu, peneliti menemukan bahwa terdapat indikasi *burnout* akademik pada siswa SMPN 31 Kota Semarang.

Aspek yang kedua *cynicism* yaitu ditandai dengan ketidakpedulian terhadap pelajaran yang diampu, tidak harus dengan orang lain (Maslach. 2003:190). Peneliti menemukan bahwa 32 subjek atau 45,7% memiliki masalah *cynicism* dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan. Beberapa subjek mengakui bahwa siswa tidak terlalu memperdulikan pelajaran yang merasa tidak menyenangkan. Subjek mengakui bahwa lebih suka pelajaran yang lebih menyenangkan seperti olahraga. Oleh sebab itu, sering terjadi kegaduhan di dalam kelas yang disebabkan oleh ketidaktertarikan siswa oleh pelajaran yang diampu. Hal ini didukung oleh hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti. Saat peneliti berada di sekolah tersebut, beberapa kelas yang ada guru yang mengampu maupun tidak ada terasa sangat ramai oleh kegaduhan yang ada.

Kegaduhan tersebut seperti mengobrol, bercanda, hingga tertawa dengan sangat keras.

Aspek yang ketiga yaitu *Reduce of Professional Efficacy*. Membendung perasaan tak berdaya dengan menghadapi tugas-tugas akademis yang berat, membuat individu merasa tak dapat mencapai kesuksesan. Akibatnya, seseorang akan mengembangkan perasaan bahwa diri siswa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya (Maslach. 2003:190). Peneliti menemukan bawah 25 subjek atau 35% merasa tidak mampu untuk berprestasi dalam pembelajaran. Hal ini disebabkan karena perasaan subjek yang mengatakan bahwa hasil dari raport yang diterima antara belajar atau pun tidak terkesan sama saja. Oleh karena itu, subjek merasa tidak mampu untuk lebih membuat dirinya berprestasi. Beberapa subjek juga mengakui jika siswa merasa tidak mampu untuk mengumpulkan tugas tepat waktu. Siswa mengatakan bahwa tugas yang terlalu banyak menyebabkan siswa cenderung untuk mencontek hasil tugas siswa lain yang telah selesai mengerjakannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* yaitu: konsep diri, kurangnya kontrol, kurangnya penghargaan, faktor demografis, kurangnya keadilan, kelebihan beban kerja, kurangnya dukungan sosial (Patel, 2014 dalam Eliyana, 2018:175). Salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial berarti asupan kasih sayang, ikatan emosional, dan dorongan yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya, baik dalam bentuk lisan maupun ekspresi non-verbal yang menghadirkan pengaruh positif (Gottlieb, dalam Puspitaningrum, 2018:617). Salah satu sumber dukungan sosial adalah keluarga. Dukungan keluarga yaitu bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga inti, seperti orang tua, saudara, suami/istri dan anak, berupa penyediaan informasi, nasihat verbal dan dukungan nyata (Manyu dkk., 2023:2).

Kehadiran dukungan sosial dari keluarga dapat mengurangi tingkat letih yang dialami siswa, sehingga siswa semakin bersemangat dan yakin dalam

menempuh jalan belajar (Puspatingrum, 2018:617). Keluarga berperan sebagai agen motivasi yang menyediakan sudut pandang yang bermanfaat, bantuan pemecahan masalah, dan interaksi yang kuat. Dengan demikian, keluarga punya peluang untuk lebih menyelami kebutuhan siswa dan menyediakan dukungan yang tepat, baik dari sisi materi maupun emosional, seperti perhatian, simpati, dan empati (Sarafino, dalam Muflihah & Savira, 2021:207).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Halim dkk (2022) yang mengemukakan bahwa ada korelasi yang kuat dan negatif antara dukungan sosial orang tua dengan *burnout* akademik. Semakin banyak dukungan orang tua, semakin rendah tingkat *burnout* akademik. Sebaliknya, semakin sedikit dukungan yang diberikan, semakin tinggi *burnout* akademik yang dirasakan. Senada dengan penelitian tersebut, Puspatingrum (2018) mengemukakan bahwa menemukan hubungan yang berlawanan antara dukungan sosial orang tua dan *burnout* akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, maka akan semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka tingkat *burnout* siswa akan semakin tinggi.

Guna menghadapi masalah yang dialami siswa dan mencegah stress yang berkepanjangan, diperlukan adanya rasa yakin dengan strategi, ketekunan, serta kerja keras atau biasa disebut *hardiness*. *Hardiness* menurut Kobasa (1979 dalam Juniarly & Arishanti, 2020:165) adalah sumber daya yang kuat bagi kita untuk bertahan dalam situasi sulit yang dihadapi, di mana komitmen yang kuat terhadap diri sendiri, penyesuaian positif terhadap lingkungan, kontrol yang baik atas situasi, dan melihat tantangan dari masalah yang dihadapi dalam bentuk daya tahan. Artinya, dengan hadirnya *hardiness*, siswa dapat memandang konflik sebagai suatu pilar yang mempertahankan pertumbuhan, mengendalikan situasi dan diri siswa sendiri dengan komitmen yang kuat untuk mencapai tujuan, dan meresponnya dengan fleksibilitas dan logika. Ini akan

membantu mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout* saat berhadapan dengan konflik (Anggawati dkk., 2021:220).

Mempunyai *hardiness* tinggi dapat membantu seseorang memandang tekanan dan tantangan sebagai potensi untuk berkembang, bukan hanya beban yang menghambat. Individu yang memiliki mentalitas ini biasanya memiliki fokus strategi, kontrol, dan komitmen yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas. Di sisi lain, orang dengan *hardiness* rendah memiliki kecenderungan untuk menjadi lebih mudah lelah dan rentan terhadap *burnout* yang mengarah ke perilaku negatif (Fahmi & Widyastuti, 2018:65).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Indraswari & Desiningrum (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan *burnout*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa makin tinggi *hardiness* maka akan menyebabkan rendahnya *burnout*, sebaliknya makin rendah *hardiness* maka makin tinggi *burnout*. Senada dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Indraswari & Desiningrum (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan *burnout*. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah *burnout* dan makin rendah *hardiness* makin tinggi *burnout*.

Berdasarkan paparan dari latar belakang tersebut peneliti merasa sangat penting untuk meneliti lebih lanjut tentang siswa SMPN 31 Kota Semarang. Hal ini karena temuan-temuan yang ada di lapangan yang mengindikasikan bahwa telah terjadi *burnout* pada siswa SMPN 31 Kota Semarang sehingga peneliti mengangkat tema tentang “Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Keluarga Terhadap *Academic burnout* pada Siswa SMP Negeri 31 Semarang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penyajian latar belakang, rumusan masalah dapat diformulasikan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada siswa SMP Negeri 31 Semarang?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada siswa SMP Negeri 31 Semarang?
3. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada siswa SMP Negeri 31 Semarang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan deskripsi latar belakang, tujuan penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Menguji secara empiris pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada siswa SMP Negeri 31 Semarang.
2. Menguji secara empiris pengaruh dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada siswa SMP Negeri 31 Semarang.
3. Menguji secara empiris pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada siswa SMP Negeri 31 Semarang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan bagi ilmu psikologi.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah sudut pandang tentang pentingnya sudut pandang tentang *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada siswa SMP.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Siswa**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa untuk terhindar dari *academic burnout* diperlukan upaya dari dalam diri maupun dari luar diri siswa.



b. Bagi Orang Tua

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya dukungan dari pihak orang tua agar tujuan dari pembelajaran tersebut berhasil.

c. Bagi Pihak Sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sudut pandang tentang pentingnya mengetahui situasi dan kondisi dari siswa. Sehingga pihak sekolah dapat memberikan kebijakan yang nantinya dapat mendukung pembelajaran dari siswa tersebut.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian dapat dilihat dari mempelajari hasil penelitian sebelumnya akan memberikan gambaran yang jelas dan mendetail tentang bagaimana penelitian ini akan berbeda dari penelitian sebelumnya, tanpa adanya pengulangan atau duplikasi. Sehingga penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penelitian yang menghasilkan jurnal dilakukan oleh Aypi dkk (2022) tentang hubungan *hardiness* dan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMAN 1 Kota Jambi. Penelitian ini merupakan riset kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan populasinya adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kota Jambi. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan purposive sampling dengan total 190 siswa yang dikirimkan skala *hardiness* dan *academic burnout* melalui google form. Analisis data yang digunakan adalah korelasi pearson dan hasilnya menunjukkan bahwa *hardiness* berhubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout* siswa di masa pandemi Covid-19, dengan  $r = -0,617$  dan  $p\text{ value} < 0,01$ . Artinya, semakin tinggi *hardiness* siswa maka semakin rendah *academic burnout*nya. Sebaliknya, jika *hardiness* siswa rendah, maka tingkat *academic burnout*nya akan meningkat. Penelitian ini merupakan metode kuantitatif yang bersifat korelasional dengan subyek kajian berupa siswa kelas XI SMA Negeri 1 di Kota Jambi.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan variabel *hardiness* dan *burnout*. Kemudian, penelitian di atas menggunakan teknik penelitian kuantitatif. Perbedaan yang terlihat dengan penelitian ini yaitu, peneliti akan menggunakan metode penelitian kuantitatif regresional dengan tiga variabel sedangkan penelitian di atas menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan hanya memakai dua variabel saja. Selain itu, tempat dan subjek penelitian yang sangat berbeda. Penelitian ini akan berfokus pada siswa SMPN 31 Kota Semarang, sedangkan penelitian di atas berfokus pada siswa SMA Negeri Kota Jambi. Perbedaan ini juga berdasarkan usia subjek pada penelitian ini adalah remaja awal, sedangkan penelitian di atas berfokus pada remaja pertengahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Konsareh dan Wijono (2018) tentang hubungan *hardiness* dan *burnout* pada perawat. Pada penelitian ini, metode penelitian yang dipilih adalah skala psikologi. Penulis menyesuaikan dua skala, yaitu Maslach *Burnout* Inventory oleh Maslach dengan koefisien alpha 0,865 dan Skala *Hardiness* oleh Maddi dengan koefisien alpha 0,869. Sebanyak 40 perawat di ruang UGD dan ICU dari Rumah Sakit Roemani Semarang dipilih melalui teknik Purposive Sampling. Uji korelasi Pearson Correlation Product Moment digunakan untuk mengevaluasi hipotesis dan kaitan antara *hardiness* dengan *burnout*. Hasilnya mengungkapkan ada hubungan yang signifikan secara negatif antara *hardiness* dengan *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Roemani Semarang ( $r = -0,545$  dan  $p = 0,000$   $p < 0,05$ ).

Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan variabel *hardiness* dan *burnout*. Kemudian, penelitian di atas menggunakan teknik penelitian kuantitatif. Perbedaan yang terlihat dengan penelitian ini yaitu, peneliti akan menggunakan metode penelitian kuantitatif regresional dengan tiga variabel sedangkan penelitian di atas menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan hanya memakai dua variabel saja. Selain itu, tempat dan subjek penelitian yang sangat berbeda. Penelitian ini akan berfokus pada siswa SMPN

31 Kota Semarang, sedangkan penelitian di atas berfokus pada perawat di RS. Roemani Kota Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Ong (2020) tentang sudut pandang *burnout* jika dilihat dari *social support* pada RSU Medan. Penelitian ini melibatkan 150 orang perawat RSU Permata Bunda Medan yang mengukur tingkat dukungan sosial dan *burnout* siswa dengan menggunakan skala. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *burnout*, dimana variabel dukungan sosial hanya mempengaruhi 33,8 persen sedangkan 66,2 persen dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, dapat dikonfirmasi bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *burnout* telah terbukti.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan variabel dukungan sosial dan *burnout*. Kemudian, penelitian di atas menggunakan teknik penelitian kuantitatif. Perbedaan yang terlihat dengan penelitian ini yaitu, peneliti akan menggunakan metode penelitian kuantitatif regresional dengan tiga variabel sedangkan penelitian di atas menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan hanya memakai dua variabel saja. Kemudian, variabel pada penelitian ini akan berfokus pada dukungan sosial namun khususnya dukungan keluarga. Selain itu, tempat dan subjek penelitian yang sangat berbeda. Penelitian ini akan berfokus pada siswa SMPN 31 Kota Semarang, sedangkan penelitian di atas berfokus pada perawat RSU Permata Bunda Medan.

Penelitian yang dilakukan oleh Diyanti (2022) tentang konsep diri dan dukungan keluarga pada siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan subjek siswa MI Darussalam. Teknik *probability sampling* digunakan untuk menentukan jumlah sampel sebanyak 72 dari 266 siswa MI Darussalam. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa *self-concept*, *dukungan keluarga*, secara signifikan berhubungan negative terhadap *academic burnout*.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan variabel dukungan keluarga dan *burnout*. Kemudian, penelitian di atas menggunakan teknik

penelitian kuantitatif. Perbedaan yang terlihat dengan penelitian ini yaitu, peneliti akan menggunakan metode penelitian kuantitatif regresional dengan tiga variabel sedangkan penelitian di atas menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan tiga variabel namun salah satu variabel berbeda. Selain itu, tempat dan subjek penelitian yang sangat berbeda. Penelitian ini akan berfokus pada siswa SMPN 31 Kota Semarang, sedangkan penelitian di atas berfokus pada siswa MI Darussalam. Perbedaan ini juga berdasarkan usia subjek, usia subjek pada penelitian ini adalah remaja awal, sedangkan penelitian di atas berfokus pada masa kanak-kanak.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Darmidahlia (2020) tentang hubungan dukungan sosial dengan *burnout* pada guru. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi. pendekatan yang dipakai adalah korelasi. Populasi yang menjadi sasaran adalah guru-guru di Yayasan Basussalam Pekanbaru, dengan jumlah sampel sebanyak 91 orang. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner. Analisa data yang diperlukan untuk penelitian ini menggunakan korelasi product moment oleh Pearson. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *burnout* guru di Yayasan Basussalam Pekanbaru. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah *burnout* guru di Yayasan Basussalam Pekanbaru, dan semakin rendah dukungan sosial, semakin tinggi *burnout* guru.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan variabel dukungan sosial dan *burnout*. Kemudian, penelitian di atas menggunakan teknik penelitian kuantitatif. Perbedaan yang terlihat dengan penelitian ini yaitu, peneliti akan menggunakan metode penelitian kuantitatif regresional dengan tiga variabel sedangkan penelitian di atas menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan hanya memakai dua variabel saja. Kemudian, penelitian di atas berfokus pada dukungan sosial secara umum, namun penelitian ini berfokus pada dukungan keluarga. Selain itu, tempat dan subjek penelitian yang sangat berbeda. Penelitian ini akan berfokus pada siswa SMPN 31 Kota Semarang, sedangkan penelitian di atas berfokus pada guru di Yayasan Basussalam.

Penelitian yang dilakukan oleh Dayanti (2019) tentang pengaruh *hardiness*, *social support*, dan demografi terhadap burnour. Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi dampak yang dimiliki oleh *hardiness*, dukungan dan faktor demografi terhadap *academic burnout* pada siswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Sebanyak 200 mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun angkatan 2016, 2017 dan 2018 yang dipilih dengan menggunakan metode convenience sampling, digunakan dalam penelitian ini. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara *hardiness* (komitmen, kontrol dan tantangan), dukungan sosial (dukungan keluarga, teman dan significant other).

Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan variabel *hardiness*, dukungan sosial dan *burnout*. Kemudian, penelitian di atas menggunakan teknik penelitian kuantitatif regresional. Perbedaan yang terlihat dengan penelitian ini yaitu, peneliti akan menggunakan metode penelitian kuantitatif regresional dengan tiga variabel sedangkan penelitian di atas menggunakan metode kuantitatif regresional dengan memakai empat variabel. Selain itu, tempat dan subjek penelitian yang sangat berbeda. Penelitian ini akan berfokus pada siswa SMPN 31 Kota Semarang, sedangkan penelitian di atas berfokus pada mahasiswa fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. *Academic Burnout***

##### **1. Definisi *Academic Burnout***

*Academic burnout* merupakan keadaan pembelajaran yang bisa menyebabkan stres atau tekanan psikologi lainnya pada siswa, menimbulkan keadaan kelelahan emosional, kehilangan identitas pribadi, dan rendahnya tingkat rasa percaya diri (Yang, 2004 dalam Orpina & Prahara, 2019:120). Savolainen, dan Holopainen (2009, dalam Budiarti & Appulembang, 2021:84) menyatakan *academic burnout* adalah tekanan akademik di sekolah dapat menyebabkan kondisi berat, yang mencakup kebosanan karena tugas, tidak hadir karena rasa sinis, dan kehilangan kekuatan sebagai seorang murid. Kemudian menurut Maslach & Leiter (dalam Novianti, 2021:129) *academic burnout* dapat didefinisikan reaksi yang tidak menyenangkan, baik secara emosional, fisik, maupun mental, akibat belajar berkepanjangan yang merupakan penyebab kelelahan, kekecewaan, dan kehilangan motivasi. Kondisi psikologis yang menyebabkan kelelahan emosional, sikap sinis, dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas akademik merupakan dampak dari tekanan yang dialami siswa.

Ketika terlalu banyak tugas datang dari berbagai kegiatan, rasa damai dan tenang yang diharapkan menjadi mustahil untuk dicapai. Hal ini menyebabkan rasa lelah fisik, mental, dan juga kekecewaan dengan hasil yang tidak seoptimal yang seharusnya. Akibatnya, manajemen waktu yang buruk menyulitkan siswa dalam menyusun skala prioritas, membuatnya mungkin mengalami *burnout*. Kelelahan emosional, dampaknya yang menjalar pada motivasi dan keputusasaan yang menurun dapat menciptakan konsekuensi berbahaya terhadap kesehatan mental dan fisik, seperti: gangguan tidur, gejala depresi dan banyak lainnya. Akibatnya, siswa menjadi frustrasi dan rasa peduli yang dimiliki terhadap keadaan di luar dirinya pun berkurang. Hal ini bisa menjauhkan siswa dari lingkungannya dan dapat memunculkan krisis persepsi

tentang diri sendiri (Novianti, 2021:129). Menurut Christiana (2020 dalam Muflihah & Savira, 2021:207) Ketegangan emosional tak terkendali menyebabkan kelelahan akademik yang dapat menjauhkan seseorang dari lingkungannya, meragukan setiap tekanan yang datang dan melepaskan beban yang menyebabkan stres, serta melumpuhkan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya yang berujung pada perasaan rendah diri terhadap kapasitas yang dimilikinya (*low personal accomplishment*). Menurut Husnar dkk., (2017:95) penyebab *academic burnout* adalah karena terlalu banyak tugas, kompetisi antar mahasiswa, kegagalan, adanya faktor finansial, hubungan yang buruk antara mahasiswa dan dosen, serta masalah keluarga di rumah.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diambil keputusan bahwa pengertian *academic burnout* yaitu reaksi emosional, fisik, dan mental negatif yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti siswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi yang rendah.

## **2. Aspek-aspek *Academic Burnout***

Menurut Maslach (2003:190) menyebutkan bahwa *academic burnout* memiliki tiga dimensi, yaitu:

### *a. Exhaustion*

*Exhaustion* keadaan lelah yang tidak terpaut pada orang lain sebagai pemicu kondisi lelah tersebut. Ini lebih kepada kelelahan emosional yang berlebihan, di mana ada perasaan tidak ada tenaga yang tersisa untuk bersosialisasi.

### *b. Cynicism*

Sikap pesimisme diwakili oleh ketidakpedulian terhadap apa yang dipelajari, tanpa peduli siapa yang mengajarkannya.

### *c. Reduce of Professional Efficacy*

Membendung perasaan tak berdaya dengan menghadapi tugas-tugas akademis yang berat, membuat individu merasa tak dapat mencapai

kesuksesan. Akibatnya, seseorang akan mengembangkan perasaan bahwa diri siswa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya.

Pendapat serupa dikemukakan oleh Salmela (2010 dalam Raharjo, 2022:181) menyebutkan bahwa ada tiga dimensi pada *academic burnout*, yaitu:

a. Kelelahan

Merasakan kelelahan akibat ketegangan yang dihasilkan oleh aktivitas yang berlimpah dan menimbulkan tekanan kronis.

b. Sinisme

Menunjukkan ketidakpedulian pada seluruh aspek sekolah, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan, dan tidak memiliki rasa penghargaan terhadap sekolah, mengungkapkan sikap sinisme.

c. Menurunnya efikasi diri

Penurunan keyakinan diri mengarah pada ketidakpercayaan diri, takut untuk mencapai kemajuan, dan hilangnya dorongan untuk menunjukkan pencapaian di sekolah.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek di atas, peneliti akan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Maslach (2003:190) sebagai acuan yang dipakai untuk penelitian ini. Aspek-aspek tersebut yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduce of professional efficacy*.

### 3. Faktor-faktor *Academic Burnout*

Faktor-faktor *academic burnout* menurut Muna (2020:86) yaitu terdiri dari dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Siswa mengalami *burnout* karena siswa kurang tertarik dan bertenaga untuk belajar, membuat faktor internal sebagai penyebabnya.



b. Faktor eksternal

- 1) Faktor keluarga, Beberapa siswa mengalami situasi rumah tangga yang berantakan, konflik orang tua menyebabkan rendahnya semangat belajar dan menyebabkan siswa menjadi sangat sensitif di sekolah.
- 2) Faktor guru mata pelajaran yang tidak disukai, ketika siswa merasa tidak nyaman dengan guru yang mengajar mata pelajaran yang tidak disukainya, maka dia dapat melakukan berbagai macam hal untuk menolaknya. Mulai dari menolak menulis, tidak mendengarkan pelajaran, tertidur di kelas, sampai membolos. Ini adalah tindakan pemberontakan yang bisa ditemukan dalam situasi kelas.
- 3) Siswa yang tidak suka mata pelajaran yang diajarkan akan mengalami *burnout*, yang berakibat pada mengantuk di kelas, mengobrol dengan teman, melamun, bernyanyi, dan terjebak dalam kesibukan pribadinya tanpa memperhatikan pembelajaran.

Kemudian menurut Maslach (2003 dalam Raharjo, 2022:181) mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* ada empat, yaitu:

a. Jenis Kelamin

Baik pria maupun wanita memiliki kesamaan dalam mengalami *burnout*, namun pria menampilkan sedikit lebih banyak aspek daripada yang lain, sedangkan wanita menunjukkan sedikit lebih dari yang lain, cenderung mengalami letih emosional dengan intensitas yang lebih sering dibanding pria.

b. Usia

Individu yang masih muda cenderung lebih mudah mengalami kelelahan mental daripada generasi lebih tua, karena siswa kurang berpengalaman untuk menghadapi masalah dan tugas, kurang matang dan stabil secara mental dibandingkan dengan individu yang lebih tua.

c. Status Perkawinan dan Keluarga

Penelitian telah mengungkapkan bahwa orang yang belum menikah memiliki tingkat stres emosional, depersonalisasi, dan rendahnya harga diri lebih tinggi dibandingkan siswa yang telah menikah. Ada dua alasan yang mendasari hal ini. Pertama, pasangan dan keluarga yang telah menikah memberikan individu lebih banyak kesempatan untuk menyelesaikan masalah dan mengendalikan konflik emosi. Kedua, keluarga yang menyediakan dukungan dan cinta memberikan sumber daya emosional yang membantu mengurangi tekanan yang terkait dengan tugas-tugas hidup.

d. Kepribadian

Kelelahan emosional bukanlah sesuatu yang dialami oleh semua orang, terdapat perbedaan yang jelas antar individu. Kepribadian orang-orang dapat berpengaruh pada bagaimana siswa menghadapi situasi yang membuat siswa mengalami kelelahan. Karakteristik yang mempengaruhi kemampuan siswa untuk menghadapi situasi tersebut, seperti kualitas mental, emosi, sosial, dan gaya interpersonal, cara menangani masalah, cara mengekspresikan dan mengendalikan emosi, dan konsepsi diri, membuat setiap individu lebih unik dalam menghadapi *burnout*.

#### **4. *Academic Burnout* dalam Perspektif Islam**

Kemampuan untuk bersikap tenang atau damai merupakan sesuatu yang penting bagi setiap orang. Ketenangan menjadi pilar tersendiri ketika menghadapi masalah-masalah seperti kejenuhan (*burnout*) atau saat hendak mengambil keputusan. Dengan tenang, akan memiliki kemampuan untuk menerima lebih banyak informasi dan memahami situasi dengan baik. Sebaliknya, jika bersikap emosional, kita tidak akan dapat menguasai keadaan dan meresponnya dengan sebaik-baiknya dikarenakan keterbatasan pemahaman.

Berikut ayat al-Quran yang membahas tentang ketenangan pada diri individu.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ  
جُنُودَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya: “Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana” (QS. Al-fath:4)

Yang dimaksud dengan sakinah ialah ketenangan. Menurut Ibnu Abbas r.a., yang dimaksud adalah rahmat. Menurut Qatadah, makna yang dimaksud ialah ketenangan dalam hati orang-orang mukmin, yakni para sahabat di hari Hudaibiyah; mereka adalah orang-orang yang memenuhi seruan Allah dan rasul-Nya serta tunduk patuh kepada hukum Allah dan rasul-Nya. Setelah hati mereka tenang dan tenteram, maka Allah menambahkan kepada mereka keimanan selain dari keimanan yang telah ada pada diri mereka (Tafsir Ibnu Katsir, 2004:427).

Ayat lain yang berkaitan dengan ketenangan adalah QS. Al-Insyirah ayat 1 – 3 yang berbunyi

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (١) ۖ وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ (٢) ۖ الَّذِي أَنْقَضَ  
ظَهْرَكَ (٣)

Artinya: “(1) Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? (2) dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, (3) yang memberatkan punggungmu?” (QS. Al-Insyirah: 1-3)

Dan sebagaimana Allah telah melapangkan dada Rasulullah Saw., demikian pula Allah telah menjadikan syariatnya luas, lapang, toleran, lagi mudah, tiada kesulitan dan tiada beban serta tiada kesempitan padanya. Menurut pendapat lain, yang dimaksud dengan firman Allah Swt.: Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? (Alam Nasyrah:1) Yakni Allah telah melapangkan dadanya di malam Isra,

sebagaimana yang telah disebutkan dahulu melalui riwayat Malik ibnu Sa'sa'ah. Imam Turmuzi telah menyetengahkannya dalam tafsir ayat ini. Dan jika memang hal itu terjadi di malam Isra sebagaimana yang telah disebutkan di dalam riwayat Malik ibnu Sa'sa'ah, maka pada hakikatnya tidaklah bertentangan dengan pendapat di atas. Karena sesungguhnya akibat dari pengaruh yang dilakukan terhadap dada beliau di malam Isra, terjadi pula pengaruh yang sama setelah dilapangkan oleh Allah Swt. secara maknawi. Hanya Allah-lah Yang Maha Mengetahui. Allah Ta'ala memberitahukan bahwa bersama kesulitan itu terdapat kemudahan. Kemudian Dia mempertegas berita tersebut. Ibnu Jarir meriwayatkan dari al-Hasan, dia berkata: “Nabi pernah keluar rumah pada suatu hari dalam keadaan senang dan gembira, dan beliau juga dalam keadaan tertawa seraya bersabda:

لَنْ يَغْلِبَ عُسْرٌ يُسْرَيْنِ، لَنْ يَغْلِبَ عُسْرٌ يُسْرَيْنِ، فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Satu kesulitan itu tidak akan pernah mengalahkan dua kemudahan, satu kesulitan itu tidak akan pernah mengalahkan dua kemudahan, karena bersama kesulitan itu pasti terdapat kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu terdapat kemudahan.”

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kesulitan itu dapat diketahui pada dua keadaan, di mana kalimatnya dalam bentuk mufrad (tunggal). Sedangkan kemudahan (al-yusr) dalam bentuk nakirah (tidak ada ketentuannya) sehingga bilangannya bertambah banyak. Oleh karena itu, beliau bersabda, "Satu kesulitan itu tidak akan pernah mengalahkan dua kemudahan." (Tafsir Ibnu Katsir, 2004:497)

## **B. *Hardiness***

### **1. Definisi *Hardiness***

Menurut Kobasa dkk., (1979 dalam Daulay, 2016:119) *hardiness* adalah sekumpulan sifat yang melindungi individu dari tekanan, memberikan dukungan untuk mengatasi situasi yang paling sulit. Menurut Irawan dan Rahayu (2019:36) *hardiness* merupakan komitmen yang dalam

menjadi diri sendiri memungkinkan seseorang untuk menggunakan semangat, ketekunan dan kontrol untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, berpandangan bahwa situasi tersebut adalah sebuah tantangan yang wajar, sehingga bisa meningkatkan daya tahan terhadap stress. Kemudian menurut Maddi (1982 dalam Hasanah, 2019:57) menjelaskan *hardiness* adalah kemampuan individu untuk melawan tekanan saat menghadapi situasi yang menantang, yang berasal dari aspek karakteristik kepribadiannya.

Sangatlah vital agar orang menguasai komponen utama yang menyusun sifat kuat. Individu yang memiliki ciri-ciri kuat tidak akan terpengaruh oleh tekanan dalam situasi yang penuh dengan beban. (Daulay, 2016:53). Maddi dan Kobasa (1984 dalam Daulay, 2016:52) mengemukakan kembali bahwa orang-orang yang berkarakter tangguh memiliki kendali pribadi, kesungguhan, dan kesiapan untuk menghadapi tantangan yang datang. Siswa melihat perubahan-perubahan di dalam dan di luar dirinya sebagai peluang untuk berkembang, dan bukan sebagai ancaman bagi diri siswa sendiri. Dianggap bahwa individu yang memiliki ketangguhan dapat tetap sehat dan mampu menghadapi situasi stres yang ada. Semangat ketangguhan menampilkan serangkaian sikap dan kemampuan yang menjadikan individu tangguh terhadap tekanan. Kepribadian ini menyiratkan komitmen yang bertentangan dengan alienasi, mengendalikan ketidakmampuan dan menantang ketakutan atau situasi yang mengancam.

Berdasarkan pemaparan tentang definisi *hardiness* tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *hardiness* adalah kepribadian individu yang mempunyai fungsi sebagai sumber kekuatan untuk mengontrol peristiwa yang tidak menyenangkan dan memberikan makna sebagai sebuah tantangan sehingga individu tersebut akan lebih tahan dengan stress.

## 2. Aspek-aspek *Hardiness*

*Hardiness* menurut Kobasa dkk. (1982:169-170) terbagi menjadi tiga aspek yang diantaranya sebagai berikut:

### a. Komitmen

Komitmen adalah kecenderungan orang terlibat dalam kegiatan dan situasi yang dihadapinya. Orang yang berkomitmen biasanya mempunyai tujuan umum yang membuat siswa mampu mengenali dan mengamati hal-hal yang signifikan dalam lingkungan siswa. Selain itu, orang yang berkomitmen juga tidak mudah menyerah ketika menghadapi tekanan karena siswa cenderung memasukkan diri siswa ke dalam suatu hubungan atau konteks sosial. Jelasnya, hubungan antara orang yang berkomitmen dengan lingkungannya mencakup aktivitas dan partisipasi daripada menghindar.

### b. Kontrol

Kontrol dapat dikatakan sebagai kecenderungan untuk merasakan bahwa individu memiliki kendali dalam menghadapi berbagai kondisi dalam hidupnya. Dengan kemampuan untuk melatih imajinasi, pengetahuan, keterampilan dan pilihan, individu dalam kontrol memiliki persepsi bahwa siswa memiliki kontrol tertentu dari situasi menghadapi stress. Kontrol juga dapat menyebabkan individu untuk menilai peristiwa yang mengancam sebagai hasil dari tindakan siswa sendiri, bukan dari aspek luar yang asing. Dengan menggunakan kontrol sebagai mekanisme untuk menangani stress, individu dapat mengubah lingkungannya menjadi situasi yang terkendali dan normal dalam perencanaan kehidupannya.

### c. Tantangan

Tantangan merupakan sebuah keyakinan bahwa perubahan merupakan sesuatu yang normal dan memandang perubahan sebagai sesuatu yang mengarahkan individu pada pertumbuhan dibandingkan memandang sebuah perubahan sebagai sebuah ancaman. Secara konseptual, dimensi tantangan dapat mengurangi sisi negatif dari sebuah

kejadian yang menekan dengan memandangnya sebagai sesuatu yang memberikan rangsangan untuk tumbuh dibandingkan sebagai ancaman dari perubahan yang membutuhkan penyesuaian. Dalam bentuk *coping*, dimensi tantangan dapat mengarahkan individu untuk mengubah diri dan tumbuh dibandingkan hanya mempertahankan apa yang dimiliki individu. Dengan menumbuhkan keterbukaan dan fleksibilitas, tantangan dapat meningkatkan penilaian yang efektif terhadap peristiwa yang sangat tidak sesuai.

Kemudian, aspek ketangguhan (*hardiness*) menurut Gucciardi dkk. (2009 dalam Syah & Jannah, 2021:147) terbagi menjadi empat aspek yaitu sebagai berikut:

a. *Thrive Through Challenge*

Pengendalian diri dalam menghadapi tekanan baik dari internal ataupun eksternal

b. *Awareness*

Sebuah aspek yang berkaitan dengan kesadaran diri individu dalam menghadapi realita.

c. *Tough attitude*

Aspek yang mana hal berhubungan dengan pengendalian diri dalam menghadapi rintangan yang didapat baik itu rintangan positif ataupun negatif.

d. *Desire Success*

Keinginan individu untuk berhasil yang ditandai oleh kemauan dan kerja keras dari individu tersebut.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek di atas, peneliti akan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Kobasa dkk. (1982:169-170) sebagai acuan yang akan dipakai dalam penelitian ini.

### 3. Faktor-faktor *Hardiness*

Menurut Kreitner dan Kinicki (2005 dalam Garaga, 2017:436) faktor-faktor yang memengaruhi *hardiness* antara lain:

- a. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis.  
Seorang yang dapat menyusun rencana ketika menghadapi masalah, siswa tahu cara mengambil keputusan yang terbaik.
- b. Memiliki rasa percaya diri.  
Ketika menanamkan rasa yakin diri dan menaruh energi positif, seseorang akan merasa lebih optimistis. Hal ini akan membantu siswa menghindari stres.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan.  
Orang-orang yang bisa berkomunikasi dengan lancar serta memiliki kemampuan untuk meraih potensi yang dimilikinya, akan dapat menghadapi situasi yang sulit dengan tenang, tanpa perasaan letih dan tekanan, yang akhirnya menjadikan siswa pribadi yang kokoh.

Menurut Bissonnette (1988), faktor-faktor yang mempengaruhi *hardiness* seseorang yaitu sebagai berikut:

- a. Kemampuan kognitif individu (cognitive's individuals)  
Kemampuan pemikiran individu untuk membuat evaluasi mengenai situasi yang menimbulkan tekanan.
- b. Strategi koping (coping strategies)  
Strategi individu untuk menghadirkan solusi dalam situasi yang dapat menimbulkan stres dan masalah.
- c. Gaya optimis yang jelas (optimistic explanatory style)  
Individu memiliki keyakinan akan kapabilitasnya untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kegelisahan.

### 4. *Hardiness* dalam Persepektif Islam

*Hardiness* dalam Islam dianggap sebagai kualitas psiko-spiritual yang mana seseorang mampu menerima kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan damai tanpa menimbulkan reaksi negatif.



Salah satu contoh dari ini adalah kemampuan untuk menghadapi situasi yang menantang dengan kekuatan mental dan emosi yang stabil (Istiningtyas, 2013:81) *Hardiness* terkait dengan memungkinkan seseorang untuk bertahan dan menyelesaikan setiap masalah yang dihadapinya. Allah berfirman dalam surah Ali-Imran ayat 146:

وَكَايِنٍ مِّن نَّبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ  
فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan betapa banyak nabi yang berperang didampingi sejumlah besar dari pengikut (nya) yang bertakwa. Mereka tidak (menjadi) lemah karena bencana yang menimpanya di jalan Allah, tidak patah semangat dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Dan Allah mencintai orang-orang yang sabar.” (QS. Ali-Imran:146)

Setelah kaum muslimin mengalami kekalahan dalam perang Uhud dan adanya beberapa orang dari mereka yang terbunuh, syaitan berseru: "Ketahuilah, bahwa Muhammad telah terbunuh." Ibnu Qami-ah kembali menemui orang-orang musyrik seraya berkata: "Aku telah berhasil membunuh Muhammad." Padahal sebenarnya ia hanya memukul Rasulullah dan sedikit terluka di kepalanya. Peristiwa itu sempat menggoncangkan hati banyak orang dan bahkan mereka berkeyakinan bahwa Rasulullah telah terbunuh. Dalam keadaan seperti itu mereka beranggapan mungkin saja hal itu terjadi pada Rasulullah, sebagaimana Allah telah menceritakan ihwal para Nabi yang terdahulu sehingga hal itu mengakibatkan terjadinya kelemahan, ketakutan dan keengganan melanjutkan perang. Pada saat itulah Allah menurunkan firman-Nya, (وما محمد إلا رسول قد خلت من قبله الرسل) “Muhammad tu tidak lain hanya seorang Rasul. Sungguh telah berlalu sebelumnya beberapa orang Rasul." Artinya, Nabi Muhammad mengikuti contoh para Nabi dalam kerasulan dan keungkinan terbunuh (Tafsir Ibnu Katsir, 2004:152).

Ibnu Abi Najih berkata dari ayahnya, ada seseorang dari kaum Muhajirin yang telah lewat di hadapan seorang dari kaum Anshar yang bersimbah darah. Lalu ditanyakan kepadanya: "Hai fulan, apakah kamu

merasa Rasulullah telah terbunuh?" Orang Anshar itu menjawab: "Jika Muhammad telah terbunuh, berarti ia telah menyampaikan risalahnya. Maka berperanglah kalian demi membela agama kalian." Lalu turunlah ayat,

وما محمد إلا رسول قد خلت من قبله الرسل

“Muhammad itu tidak lain seorang Rasul. Sungguh telah berlalu sebelumnya beberapa orang Rasul.”

Hadits di atas diriwayatkan oleh al-Hafizh Abu Bakar al-Baihaqi dalam kitab "*Dalaa-ilun Nubuwwah*"

Kemudian Allah berfirman mengingkari orang-orang yang terpengaruh sehingga menjadi lemah

أفإن مات أو قتل انقلبتم على أعقابكم

“Apakah jika ia wafat atau dibunuh, kamu berbalik ke belakang (murtad)?"

ومن ينقلب على عقبيه على يضر الله شيئاً وسيجزى الله

الشاكرين

“Barangsiapa yang berbalik ke belakang, maka ia tidak dapat mendatangkan mudharat kepada Allah sedikit pun. Dan Allah akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.”

Yakni, orang-orang yang teguh dalam menjalankan ketaatan dan berperang untuk membela agama-Nya serta mengikuti Rasul-Nya, baik di saat beliau masih hidup maupun setelah wafat (Tafsir Ibnu Katsir, 2004:152).

Hal ini diperkuat bahwa sangat penting untuk tetap sadar bahwa jangan sampai menyerah tentang keadaan yang sedang dihadapi karena Allah selalu bersama hamba-hambanya. Hal ini sesuai pada al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا  
إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا  
بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ  
الْكَافِرِينَ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Siswa berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” (Al-Baqarah: 286)

Seseorang tidak dibebani melainkan sebatas kesanggupannya. Hal ini merupakan salah satu dari lemah-lembut Allah Swt. kepada makhluk-Nya dan kasih sayang-Nya kepada siswa, serta kebaikan-Nya kepada siswa yakni yakni dari kebaikan yang diusahakannya, Yaitu dari kejahatan yang dikerjakannya. Yang demikian itu berlaku atas semua amal perbuatan yang termasuk ke dalam taklif. Maksudnya, jika kami meninggalkan suatu hal yang difardukan karena lupa, atau kami mengerjakan sesuatu yang haram karena lupa, atau kami keliru dari hal yang dibenarkan dalam beramal, karena kami tidak mengetahui cara yang dianjurkan oleh syariat. Dalam hadis sahih Muslim yang lalu telah disebutkan melalui hadis Abu Hurairah hal seperti berikut: Allah berfirman, "Ya." Artinya, janganlah Engkau membebani kami dengan amal-amal yang berat, sekalipun kami sanggup mengerjakannya; seperti yang telah Engkau syariatkan kepada umat-umat terdahulu sebelum kami, berupa belunggu-belunggu dan beban-beban yang dipikulkan di pundak mereka. Engkau telah mengutus Nabi-Mu yaitu Nabi Muhammad Saw. sebagai nabi pembawa rahmat yang di dalam syariatnya Engkau telah memerintahkannya untuk menghapus semua beban tersebut, sebagai agama yang hanif, mudah, lagi penuh dengan toleransi (Tafsir Ibnu Katsir, 2004:580).

## **C. Dukungan Keluarga**

### **1. Definisi Dukungan Keluarga**

Menurut Friedmann (2010 dalam Irawan, 2019:44) dukungan keluarga adalah sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya. Keluarga merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, di mana sikap, tindakan dan penerimaan yang saling mendukung merupakan kunci untuk menjamin kelangsungan hubungan harmonis antar anggotanya. Setiap orang dalam keluarga berkomitmen untuk memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan demi menjaga keharmonisan hubungan. Taylor, Peplau, dan Sears (2009) berpendapat dukungan keluarga merupakan bantuan yang dapat dirasakan oleh saudara-saudara, berupa barang, jasa, pengetahuan, dan nasihat yang menciptakan rasa terharga, dicintai, dan tenang. Kemudian menurut Firdausi dkk., (2022:296) mengemukakan dukungan keluarga yaitu sebuah jaringan dukungan keluarga sebagai sumber bantuan informal untuk anggota keluarga, sebagai bentuk pelengkap dukungan sosial siswa. Menurut Daulay (2016:105) mengemukakan dukungan keluarga adalah suatu hubungan interpersonal di mana orang-orang terdekat memberikan bantuan kepada individu.

Dukungan sosial dari keluarga memiliki peran penting bagi individu. Hubungan interpersonal yang telah lama dibangun tersebut dapat memberi ikatan perasaan yang kuat, sehingga dukungan dan penilaian keluarga dapat memengaruhi pilihan karir di masa depan. Keluarga, terutama orang tua, memberikan pengalaman dan pengetahuan sosial pertama yang dapat memberikan informasi, saran, arahan, dan juga saling bertukar pendapat ketika anggota keluarga menghadapi masalah. Selain itu, saudara juga sering memberikan pandangan siswa mengenai perencanaan pendidikan dan pekerjaan yang lebih lanjut untuk individu (Rahma & Rahayu, 2018:196). Keluarga menyediakan dasar yang kokoh untuk remaja menjelajahi dunia yang lebih besar. Memberikan motivasi, mendukung saat siswa dalam situasi yang sulit, dan membantu dengan tugas-tugas

perkembangan, membuat orang tua dan keluarga terdekat menjadi sumber dukungan yang paling berharga bagi remaja. Dengan dukungan siswa, remaja dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik dan melewati momen ketidakberdayaan sebagai sikap yang lebih kuat. (Rahmawati, 2018:49).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian dukungan keluarga adalah pusat pemberian dukungan keluarga yang berbentuk sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya yang dapat membuat seseorang merasa disayang, dihargai, dan rasa tetram.

## **2. Aspek-aspek Dukungan Keluarga**

Menurut Friedman (1998 dalam Hanum dkk., 2018:75) aspek-aspek dukungan keluarga yaitu sebagai berikut:

### **a. Dukungan informational**

Keluarga berfungsi sebagai sumber pengetahuan khusus yang dapat meningkatkan pengetahuan individu tentang munculnya stresor. Dengan memberikan nasehat, saran, petunjuk dan informasi yang relevan, keluarga dapat memberikan dukungan yang bermanfaat untuk individu. Siswa dapat memberikan informasi yang berguna mengenai apapun dan cara-cara untuk mengelola kondisi tersebut.

### **b. Dukungan emosional**

Keluarga merupakan tempat yang nyaman untuk beristirahat dan belajar, serta mengendalikan emosi, termasuk membangun hubungan emosional seperti kasih sayang, saling percaya, perhatian dan menyimak satu sama lain ketika mengungkapkan perasaan.

### **c. Dukungan instrumental**

Keluarga adalah sumber daya penting yang menyediakan bantuan praktis dan nyata. Bantuan ini juga mencakup bantuan langsung, seperti dana, alat bantu, waktu, modifikasi lingkungan serta membantu dalam pekerjaan.

d. Dukungan penghargaan

Keluarga berperan sebagai penuntun dan pemberi masukan untuk menyelesaikan masalah. Siswa menunjukkan pengakuan melalui lisan dan tindakan sebagai sumber dan pengecek keaslian identitas anggota keluarga, seperti memberikan penghargaan dan perhatian yang tepat.

Sedangkan menurut Jhonshon dan Smit (1991 dalam Kristianingrum & Budiayani, 2011:54) aspek dukungan keluarga adalah sebagai berikut:

a. Emosional

Ketulusan yang diciptakan dalam berbagai bentuk keakraban, kasih sayang, kesetiaan, dan pemahaman yang mendalam menumbuhkan kepercayaan bahwa seseorang dihargai dan diharapkan.

b. Bantuan instrumental

Memberikan bantuan materi, memfasilitasi akses untuk penyediaan perlengkapan yang diperlukan, memberikan asistensi dalam melaksanakan berbagai kegiatan, menyediakan waktu untuk aksesibilitas, dan mengubah lingkungan disekitarnya.

c. Bantuan informasi

Memberikan akselerasi melalui bimbingan, nasehat, dan pemberian informasi membantu individu untuk mencapai tujuannya.

d. Penilaian

Memberikan pujian atau evaluasi untuk mendukung individu dalam mengerjakan tugas maupun memainkan peran sosialnya, termasuk memberikan umpan balik, pengakuan, dorongan dan perbandingan sosial yang dapat digunakan untuk memotivasi diri untuk lebih berkembang.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti akan menggunakan aspek yang di kemukakan oleh Friedman (1998 dalam Hanum dkk., 2018:75) sebagai acuan yang digunakan dalam penelitian ini. Aspek-aspek tersebut yaitu dukungan informational, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

### **3. Faktor-faktor Dukungan Keluarga**

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga menurut Susanti dan Sulistyarini (2013:8) dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

#### **a. Tahap perkembangan**

Pertumbuhan dan perkembangan dapat dipengaruhi oleh usia, yang menciptakan jenis dukungan yang berbeda-beda. Setiap rentang usia, dari bayi hingga lansia, memiliki pengertian dan respon yang berbeda terhadap perkembangan.

#### **b. Pendidikan atau Tingkat Pengetahuan**

Kemampuan bersikap yang dimiliki seseorang didasarkan pada pemahaman siswa tentang informasi yang diperoleh dari pengalaman masa lalu, pengetahuan, dan komponen intelektual yang terkait. Ini akan membentuk cara pandang siswa dan kemampuan berfikir yang dapat membantu memahami apa yang terjadi di sekitarnya.

#### **c. Faktor Emosi**

Emosi dapat memengaruhi bagaimana seseorang meyakini dan menjalankan dukungan yang tersedia. Reaksi stres yang diterima saat menghadapi perubahan dalam hidup bisa menyebabkan seorang menjadi cemas akan ancaman stres yang mungkin terjadi. Orang yang secara umum berada dalam kondisi tenang cenderung memiliki respon emosional yang lebih rendah. Namun, individu yang tidak mampu mengatasi stres secara emosional mungkin akan menyangkal adanya gejala stres dan bahkan menolak untuk menjalani perawatan.

#### **d. Faktor Spiritual**

Aspek spiritual dapat dilihat dalam cara seseorang menjalani kehidupan siswa, termasuk nilai-nilai dan keyakinan yang siswa miliki, keakraban dengan keluarga atau teman, dan kemampuan untuk menemukan harapan dan arti dalam hidup.

Menurut Sarafino & Smith (2011 dalam Muhrisa, 2022:20) beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga yaitu:

a. Penerimaan

Mendampingi siswa untuk menemukan solusi yang tepat untuk kebutuhan siswa, agar tidak terjadi pengalaman yang tidak menyenangkan ketika menerima bantuan.

b. Kemampuan

Seseorang yang menikmati dukungan dari orang lain tidak hanya akan menilai keadaan pemberi bantuan, namun juga akan menimbang bagaimana tepatnya orang yang memberikan bantuan itu, bersama dengan sumber daya yang dimilikinya untuk memberikan dukungan.

c. Jenis kelamin

Perempuan tampaknya lebih jarang mendapatkan dukungan dari pasangannya daripada pria yang terlihat sangat mengandalkan teman wanita untuk mendapatkan bantuan.

#### 4. Dukungan Keluarga dalam Perspektif Islam

Melalui ajaran Islam, orang tua diharapkan menempatkan anak-anak siswa di perhatian utama siswa sejak terciptanya ia dalam kandungan. Dengan begitu, orang tua berkewajiban untuk melakukan persiapan yang tepat, memastikan kesehatan janin, melakukan persalinan dengan aman, memelihara, merawat, dan memantau perkembangan anak-anak siswa, serta mendidik siswa agar menjadi manusia yang sehat, bertakwa, dan cerdas. Karena sebab itulah Islam memiliki generasi penerus yang baik dan kuat. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surat An-Nisa' Ayat 9 yang berbunyi:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ  
فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya: “Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang siswa khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar” (QS. An-Nisa’: 9).



Ali Ibnu Abu Talhah meriwayatkan dari Ibnu Abbas, bahwa ayat ini berkenaan dengan seorang lelaki yang sedang rnenjelang ajalnya, lalu kedengaran oleh seorang lelaki bahwa dia mengucapkan suatu wasiat yang menimbulkan mudarat terhadap ahli warisnya. Maka Allah Swt. memerintahkan kepada orang yang mendengar wasiat tersebut. hendaknya ia bertakwa kepada Allah, membimbing si sakit serta meluruskannya ke jalan yang benar. Hendaknya si sakit memandang kepada keadaan para ahli warisnya. sebagaimana diwajibkan baginya berbuat sesuatu untuk ahli warisnya, bila dikhawatirkan mereka akan terlunta-lunta (Tafsir Ibnu Katsir, 2004:244).

Selain itu, ayat lain yang berkaitan dengan dukungan keluarga adalah pada Surat Luqman ayat 14 yaitu sebagai berikut:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصْلَةٌ فِي  
عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Artinya: “Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.” (QS. Luqman: 14)

Allah Swt. menceritakan tentang nasihat Luqman kepada anaknya. Luqman adalah anak Anqa Ibnu Sadun, dan nama anaknya ialah Saran, menurut suatu pendapat yang diriwayatkan oleh Imam Baihaqi. Allah Swt. menyebutkan kisah Luqman dengan sebutan yang baik, bahwa Dia telah menganugerahinya hikmah; dan Luqman menasihati anaknya yang merupakan buah hatinya, maka wajarlah bila ia memberikan kepada orang yang paling dikasihinya sesuatu yang paling utama dari pengetahuannya. Karena itulah hal pertama yang dia pesankan kepada anaknya ialah hendaknya ia menyembah Allah semata, jangan mempersekutukannya dengan sesuatu pun (Tafsir Ibnu Katsir, 2004: 401).

#### **D. Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Keluarga terhadap *Academic burnout* Pada Siswa SMP Negeri 31 Kota Semarang**

*Burnout* adalah kelelahan fisik, mental, dan emosional, depersonalisasi, dan penilaian rendah terhadap diri sendiri yang menyebabkan suatu stres jangka panjang selama situasi interpersonal yang menuntut (Rahman, 2007:219). *Burnout* bisa terjadi akibat kurangnya motivasi yang dapat menyebabkan siswa merasa tak bergairah, kebosanan, letih, cenderung mudah marah, sering menyalahkan diri sendiri atau orang lain, tidak mau dan tidak mampu, selalu merasa lelah dan letih, terpaksa pada jam saat belajar, rendah diri, pesimisme dan tegang (Sutarjo dkk., 2014). Ketika siswa mengalami *burnout*, secara fisik, emosional, kognitif, perilaku, dan motivasi dapat terdampak. Gejala-gejala yang mungkin dapat muncul termasuk rasa sedih, putus asa, kekurangan energi, tidak nyaman, menarik diri dari pekerjaan, ketidakhadiran, penurunan kinerja, hilangnya minat, antusiasme, dan gairah sehingga menyebabkan ketidakpuasan dan penarikan diri (Schufeli & Buunk, 2003 dalam Khaekal & Zubair, 2022:127). Selain dampak yang ditimbulkan oleh *burnout*, faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* yaitu: konsep diri, kurangnya kontrol, kurangnya penghargaan, faktor demografis, kurangnya keadilan, kelebihan beban kerja, kurangnya dukungan sosial (Patel, 2014 dalam Eliyana, 2018:175).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berupa dukungan lisan dan/atau non-verbal, bantuan konkret, atau tindakan yang disediakan oleh rekan sosial atau hadirnya siswa memberikan manfaat emosional (Gottlieb, dalam Puspitaningrum, 2018:617). Salah satu sumber dukungan sosial adalah keluarga. Dukungan keluarga adalah tindakan dan dukungan yang disampaikan oleh orang tua, saudara, suami, istri dan anak, mulai dari memberikan informasi, saran verbal, hingga bantuan nyata. (Manyu dkk., 2023:2).

Adanya dukungan sosial dari keluarga dapat mengurangi tingkat *burnout* yang dialami siswa, hal ini dikarenakan siswa menjadi lebih termotivasi dan percaya diri dalam menjalani proses belajar (Puspitaningrum, 2018:617). Aspek-aspek dukungan keluarga yaitu dukungan informational, dukungan

emosional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaannya. Aspek-aspek tersebut sangat berkaitan dengan adanya *academic burnout* yang ada pada siswa. Hal ini karena, dukungan tersebut sangatlah membantu siswa dalam melakukan pembelajaran. Aspek-aspek tersebutlah yang menjadi pondasi dari dukungan keluarga. Tanpa salah satu aspek yang terbangun, maka dukungan keluarga akan tidak terpenuhi. Contohnya ketika seorang siswa yang tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup berarti dari keluarga. Tentunya hal ini dapat berakibat pada mental anak dan berakibat pada terjadinya *academic burnout*. Keluarga memiliki tanggung jawab yang penting dalam membantu siswa untuk memberikan bimbingan atau masukan dan memberikan bantuan dalam mengatasi permasalahan. Dengan meningkatnya jumlah pertemuan antara keluarga dan siswa, maka keluarga memiliki akses lebih besar untuk mengetahui kesulitan yang dihadapi siswa. Oleh karena itu, keluarga diharapkan dapat menyediakan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan siswa, bukan hanya dukungan instrumental atau materi, namun juga dengan memberikan dukungan emosional berupa perhatian, empati, dan kasih sayang kepada siswa (Sarafino, 2007 dalam Muflihah & Savira, 2021:207).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Halim dkk (2022) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* akademik. Hal tersebut dapat diartikan sebagai tingkat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan *burnout* akademik yang mengindikasikan bahwa makin tinggi dukungan sosial orang tua, maka makin rendah *burnout* akademiknya, dan sebaliknya makin rendah dukungan orang tua maka makin tinggi *burnout* akademik. Senada dengan penelitian tersebut, Puspatingrum (2018) mengemukakan bahwa terdapat pula pengaruh negatif antara dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pada penelitian tersebut, memperhatikan bahwa makin tinggi dukungan sosial maka akan makin rendah *burnout* mahasiswa yang mengerjakan skripsi, makin rendah dukungan sosial maka makin tinggi *burnout* akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

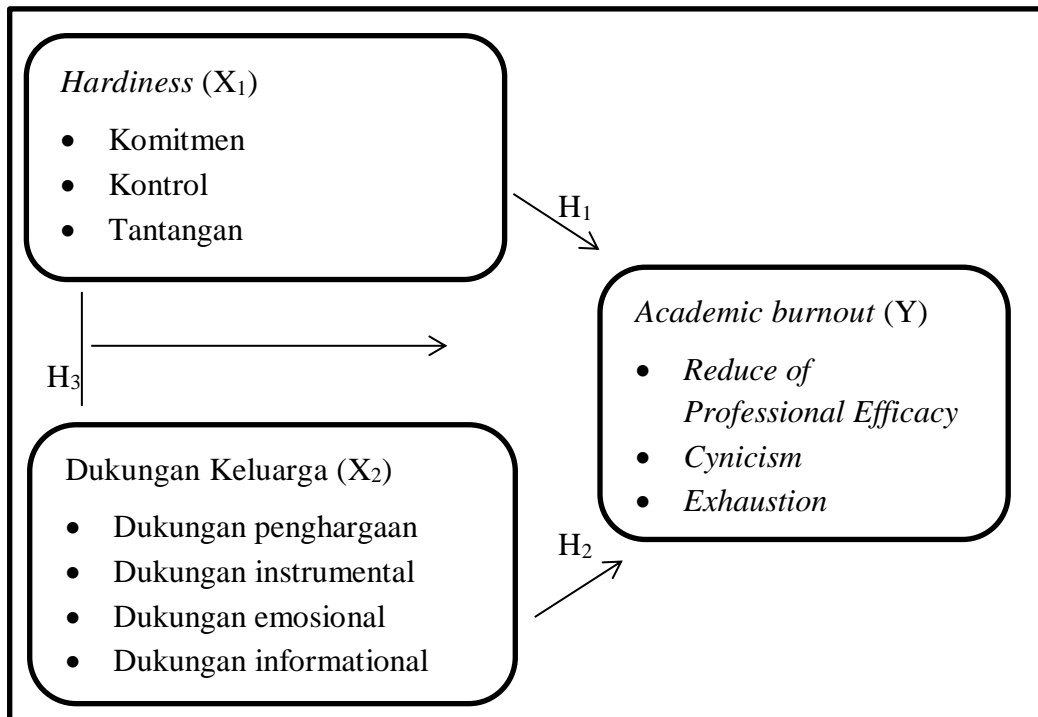
Guna menghadapi kendala yang dialami siswa dan mencegah stress yang berkepanjangan, diperlukan adanya rasa yakin dengan strategi, ketekunan, serta kerja keras atau biasa disebut *hardiness*. *Hardiness* menurut Kobasa (1979 dalam Juniarly & Arishanti, 2020:165) adalah sebuah daya tahan yang dikaruniai untuk menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan, yang dilengkapi dengan karakteristik kepribadian untuk membantu kita bertahan melalui situasi sulit. Aspek-aspek pembangun variabel *hardiness* yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Aspek-aspek tersebut sangat berkaitan erat dengan variabel *academic burnout*. Aspek *comitment* berkaitan erat dengan *academic burnout*. Siswa yang memiliki komitmen yang tinggi, cenderung terikat dengan ketertarikan siswa dalam melakukan pembelajaran. Siswa yang tertarik dengan pembelajaran akan lebih memiliki motivasi yang lebih untuk tetap berkomitmen tidak meninggalkan pelajaran. Kemudian, aspek *control* berkaitan erat dengan *academic burnout* pada siswa. Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik, cenderung lebih memberikan kendali diri terhadap faktor-faktor yang dapat menghambat proses pembelajaran. Sehingga, kendali diri yang baik akan membuat siswa lebih antusias terhadap pembelajaran yang membuatnya akan terhindar dari *academic burnout*. Selain itu, aspek *challenge* berkaitan erat dengan *academic burnout* pada siswa. Siswa yang membuat tantangan pada diri sendiri, cenderung akan menyelesaikan tantangan tersebut. Sehingga, saat tantangan tersebut muncul maka siswa akan bekerja lebih giat lagi untuk menyelesaikan tantangan tersebut. Ini berarti, ketika menghadapi kesulitan, siswa yang memiliki *hardiness* percaya pada kemampuan siswa untuk mengendalikan diri sendiri dan situasi, memiliki keyakinan untuk menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan, serta melihat masalah sebagai peluang untuk berkembang. Dengan adanya *hardiness*, siswa dapat memandang masalah dengan optimis, meresponnya dengan fleksibel dan logis, sehingga mengurangi risiko terkena *burnout* (Anggawati dkk., 2021:220). Sehingga, berdasarkan ketiga aspek tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang ada pada variabel *hardiness* cenderung memiliki pengaruh terhadap *academic burnout*.

Individu yang memiliki tingkat hardiness tinggi akan memiliki kemampuan untuk menangani tekanan dengan lebih efektif. Ini karena siswa memiliki fokus strategi, kontrol dan komitmen yang lebih tinggi dalam menghadapi tugas dan tekanan. Sementara itu, individu yang memiliki tingkat hardiness yang rendah akan lebih rentan mengalami kelelahan mental dan perilaku-perilaku negatif. Namun, jika individu memiliki tingkat hardiness yang tinggi, siswa dapat menanggapi bahwa beban yang dihadapi sebagai tantangan yang harus diselesaikan, bukan sebagai hambatan yang membuat siswa frustrasi (Fahmi & Widyastuti, 2018:65).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Indraswari & Desiningrum (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara hardiness dengan *burnout*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa makin tinggi hardiness maka akan menyebabkan rendahnya *burnout*, sebaliknya makin rendah hardiness maka makin tinggi *burnout*. Senada dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Indraswari & Desiningrum (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara hardiness dengan *burnout*. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi hardiness maka semakin rendah *burnout* dan makin rendah hardiness makin tinggi *burnout*.

Sesuai landasan teori diatas, maka dapat disusun kerangka berpikir untuk menggambarkan serta mengilustrasikan bagaimana alur berpikir dan alur hubungan antar variabel.

Gambar 1  
Keterkaitan Antar Variabel



### E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep yang telah diajukan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. (H1) : Terdapat pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada Siswa SMP Negeri 31 Kota Semarang.
2. (H2) : Terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada Siswa SMP Negeri 31 Kota Semarang.
3. (H3) : Terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada Siswa SMP Negeri 31 Kota Semarang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Rasimin (2018:4) mengemukakan pengertian penelitian merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan secara terstruktur melalui tahapan pengumpulan dan analisis data, dengan tujuan untuk menyusun kesimpulan yang didasarkan pada data yang diperoleh, menggunakan pendekatan dan teknik khusus yang telah ditetapkan. Maksud dari sebuah penelitian adalah untuk mengembangkan pertanyaan yang relevan dan menemukan respon yang berkaitan dengan pertanyaan-pertanyaan tersebut. (Rasimin, 2018:10). Penelitian melibatkan peneliti dalam pengamatan mendalam terhadap subjek yang sedang diteliti, dengan mempertimbangkan fenomena yang terjadi dan menggunakan pendekatan ilmiah. Dari situ, peneliti merumuskan asumsi-asumsi yang kemudian diabstraksikan menjadi perumusan masalah, penyusunan penelitian, serta pembentukan hipotesis. Hasilnya berupa kesimpulan yang mencakup deskripsi dan prediksi mengenai subjek penelitian tersebut (Sahir, 2021:5).

Pendekatan kuantitatif akan dipakai sebagai metode yang digunakan pada penelitian ini. Pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan sistematis, terencana, dan memiliki struktur yang terdefinisi dengan jelas sejak awal hingga tahap perancangan penelitian. Pendekatan ini juga dikarakterisasi sebagai penelitian yang mengedepankan penggunaan data berbentuk angka, mulai dari proses pengumpulan data, interpretasi data, hingga presentasi hasil penelitian. Selain itu, untuk memperkuat kesimpulan penelitian, disarankan untuk melampirkan visualisasi berupa gambar, tabel, grafik, atau elemen visual lainnya (Siyoto & Sodik, 2015:17). Dalam riset ini, metode analisis regresi berganda diterapkan sebagai sarana analisis. Regresi adalah sebuah teknik yang digunakan untuk menilai dampak variabel bebas terhadap variabel tergantung. Sebaliknya, analisis regresi berganda merupakan pendekatan analitik yang melibatkan lebih dari

dua variabel, yang terdiri dari dua atau lebih variabel independen dan satu variabel dependen (Sahir, 2021:51).

## **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu ciri, sifat, atau nilai yang terkandung dalam individu, objek, atau kegiatan, yang memiliki variasi yang telah disesuaikan oleh peneliti untuk keperluan kajian dan deduksi (Sugiyono, 2011:68). Dalam eksplorasi ini, terdapat dua jenis variabel penelitian yang dirinci sebagai berikut:

#### **a. Variabel Bebas (X)**

Variabel bebas, yang juga dikenal sebagai variabel independen, merujuk pada variabel yang memiliki daya pengaruh terhadap atau menjadi faktor pemicu perubahan atau munculnya variabel terikat (Siyoto & Sodik, 2015:52). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah *hardiness* (X1) dan dukungan keluarga (X2).

#### **b. Variabel Terikat (Y)**

Variabel terikat, juga dikenal sebagai variabel dependen atau variabel output, merupakan variabel yang mengalami pengaruh atau menjadi hasil dari adanya variabel bebas (Siyoto & Sodik, 2015:52). Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah *academic burnout* (Y).

### **2. Definisi Operasional**

Definisi operasional merujuk pada serangkaian instruksi menyeluruh yang digunakan untuk menentukan apa yang akan diukur dan bagaimana pengukuran variabel tersebut dilakukan. Definisi operasional variabel penelitian dibuat untuk mengatur parameter atau penunjuk yang diinginkan oleh peneliti dalam studi siswa, sehingga semua elemen yang terkait dengan variabel tersebut secara eksklusif muncul dari konsep yang telah ditetapkan. Dalam konteks ini, disampaikan suatu penjelasan yang unik untuk memahami pentingnya definisi operasional dalam konteks



penelitian (Abdullah, 2015:155). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. *Academic burnout*

*Academic burnout* adalah kondisi kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang muncul sebagai hasil dari keterlibatan siswa dalam kegiatan akademik. Variabel *academic burnout* akan diukur menggunakan skala *academic burnout* yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek *academic burnout* oleh Maslach (2003:190) yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduce of professional efficacy*. Jika nilai skor *academic burnout* tinggi, maka nilai *hardiness* dan dukungan keluarga rendah.

b. *Hardiness*

*Hardiness* yaitu kepribadian individu yang berperan sebagai sumber kekuatan untuk mengontrol peristiwa yang tidak menyenangkan dan memberikan makna sebagai sebuah tantangan sehingga individu tersebut akan lebih tahan dengan stress. Variabel *hardiness* akan diukur menggunakan skala *hardiness* yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek *hardiness* oleh Kobasa dkk. (1982:169-170) yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Jika nilai *hardiness* tinggi, maka nilai *academic burnout* rendah. Namun, jika *hardiness* rendah maka nilai *academic burnout* akan tinggi.

c. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah dukungan dari keluarga yang berbentuk sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya yang dapat membuat seseorang merasa disayang, dihargai, dan rasa tetram. Variabel dukungan keluarga akan diukur menggunakan skala dukungan keluarga yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek dukungan keluarga oleh Friedman (1998 dalam Hanum dkk., 2018:75) yaitu dukungan informasional, dukungan emosional,

dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan. Jika nilai skor dukungan keluarga tinggi, maka *academic burnout* rendah. Namun, jika skor dukungan keluarga rendah, maka *academic burnout* memiliki nilai tinggi.

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 31 Semarang dengan alamat Jl. Tambakharjo No.184, Tambakharjo, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah 50149. Kemudian, waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 7-10 November 2023.

### D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

#### 1. Populasi

Populasi melambangkan sebuah domain untuk generalisasi yang terdiri dari entitas atau individu dengan jumlah dan sifat-sifat khusus yang telah ditentukan oleh penelitian guna diselidiki, dan akhirnya diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2011:126). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 768 subjek dengan rincian sebagai berikut:

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah</b>
VII A	31
VII B	32
VII C	33
VII D	32
VII E	30
VII F	33
VII G	33
VII H	32
VIII A	32
VIII B	34
VIII C	31

VIII D	31
VIII E	32
VIII F	32
VIII G	32
VIII H	30
IX A	31
IX B	31
IX C	32
IX D	32
IX E	29
IX F	33
IX G	34
IX H	32
<b>Jumlah</b>	<b>768</b>

## 2. Sampel

Sampel adalah contoh yang diambil untuk mewakili populasi yang merupakan segmen yang mencakup sejumlah dan atribut-atribut tertentu yang ada dalam populasi, atau merupakan sekelompok individu yang dipilih dengan prosedur khusus untuk mewakili populasi tersebut (Siyoto & Sodik, 2015:64). Pengambilan sampel dalam studi ini berasal dari penghitungan sampel yang didasarkan pada metode perhitungan yang dikembangkan oleh Slovin untuk populasi yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n = besaran sampel

N = besaran populasi

E = toleransi eror

Dalam perhitungan Slovin, pengguna memiliki fleksibilitas dalam menetapkan ambang batas kesalahan (Wirawan dkk., 2019:57). Oleh karena itu, peneliti mengukur tingkat kesalahan sampling pada tingkat 5%. Kesalahan sampling mencerminkan tingkat ketepatan atau ketidaktepatan suatu sampel (Sugiyono: 2011:135). Dalam konteks ini, dapat disimpulkan bahwa ketika melakukan pengambilan sampel dengan jumlah 100 individu, ada kemungkinan terdapat 5 sampel yang tidak akurat atau tidak mencerminkan populasi secara tepat. Proses pengambilan sampel ini melibatkan penentuan kesalahan sebelumnya (Sugiyono, 2011:136).

Berdasarkan rumus Slovin di atas, maka jumlah sampel pada penelitian ini berdasarkan perhitungan berikut ini:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{768}{1 + 768 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{768}{1 + 768 (0,0025)}$$

$$n = \frac{768}{1 + 1,92}$$

$$n = \frac{768}{2,92}$$

$$n = 263$$

Berdasarkan perhitungan di atas, jika populasi berjumlah 768 siswa, maka sampel berjumlah 263 siswa.

### 3. Teknik Sampling

Metode pengambilan sampel adalah pendekatan yang dipakai dalam pemilihan sampel. Terdapat sejumlah metode sampel yang beragam yang digunakan untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam serangkaian penelitian (Siyoto & Sodik, 2015:65). Teknik *probability sampling* merupakan suatu pendekatan yang memastikan bahwa setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang setara untuk terpilih sebagai sampel (Sugiyono, 2011:129).

Dalam penelitian ini, akan digunakan teknik pengambilan sampel berupa *stratified cluster random sampling*. *Stratified cluster random sampling* melibatkan pembagian populasi menjadi subkelompok atau strata, di mana sampel secara acak diambil dari setiap strata. Subkelompok ini merupakan kumpulan alami yang mungkin berdasarkan berbagai kriteria seperti ukuran angkatan, jenis kelamin, atau ukuran kelas (Firmansyah, 2022:90). Peneliti menggunakan teknik ini dikarenakan subjek penelitian yang heterogen dan cakupannya cukup luas meliputi tiga angkatan dengan 7 kelas di setiap angkatan.

**Tabel**  
Skema Pengambilan Sampel

Kelas	Sub kelas	Jumlah	Sampel	Keterangan
VII	A	31	11	88
	B	32	11	
	C	33	11	
	D	32	11	
	E	30	11	
	F	33	11	
	G	33	11	
	H	32	11	
VIII	A	32	11	88
	B	34	11	
	C	31	11	
	D	31	11	
	E	32	11	
	F	32	11	
	G	32	11	
	H	30	11	
IX	A	31	11	87
	B	31	11	
	C	32	11	
	D	32	11	
	E	29	10	
	F	33	11	
	G	34	11	
	H	32	11	
Jumlah		768	263	263

### E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah melalui penggunaan skala. Skala sendiri merupakan sebuah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel dengan cara yang objektif. Dengan menggunakan skala, peneliti dapat memperoleh data yang akurat dan dapat dipercaya (Handani, 2020:284). Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga, yaitu skala *hardiness*, skala dukungan keluarga, dan skala *academic burnout* yang berbentuk skala likert. Skala-skala yang digunakan dalam penelitian

ini dibentuk dalam bentuk item pernyataan favorable (mendukung atribut psikologis yang diukur) dan unfavorable (tidak mendukung atribut psikologis yang diukur). Skala likert memiliki kekhasan dalam hal penilaian, yakni berjenjang, terdiri dari empat sampai lima alternatif jawaban; dan bersifat simetris (Azwar, 2015). Skala yang akan digunakan ini menggunakan lima alternatif jawaban atau lima poin penilaian yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 1**  
Rentang Pengukuran Sikap

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Berikut merupakan sejumlah skala yang diterapkan dalam studi ini:

### 1. Skala *Academic burnout*

Skala *academic burnout* mengacu pada teori Maslach (2003:190) yang disesuaikan dengan siswa SMP. Aspek-aspek tersebut yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduce of professional efficacy*. Berikut adalah skala yang digunakan dalam penelitian ini:

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Exhaustion</i>	Kelelahan mental	1, 13	12, 15	4
	Malas bersosialisasi	2, 14	3, 16	4

<i>Cynicism</i>	Ketidakpedulian sosial	4, 24	11, 17	4
	Ketidakpedulian akan pembelajaran	10, 19	5, 21	4
<i>Reduce of professional efficacy</i>	Perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas	6, 18	9, 20	4
	Berkurangnya kepercayaan diri	8, 23	7, 22	4
Total				24

## 2. Skala *Hardiness*

Skala *hardiness* mengacu pada teori Kobasa dkk. (1982:169-170) yang disesuaikan dengan siswa SMP. Aspek-aspek tersebut yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. *Blueprint* skala *hardiness* yaitu sebagai berikut:

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Komitmen	Keterlibatan siswa	1, 16	13, 23	4
	Tidak mudah menyerah	12, 14	2, 3	4
Kontrol	Siswa memiliki kendali dalam menghadapi keadaan	24, 11	10, 15	4
	Siswa dapat menilai peristiwa yang mengancam	9, 22	4, 17	4



Tantangan	Keyakinan bahwa perubahan merupakan sesuatu yang normal	5, 19	8, 18	4
	Memandang hambatan sebagai sebuah tantangan	7, 20	6, 21	4
Total				24

### 3. Skala Dukungan Keluarga

Skala dukungan keluarga mengacu pada teori Friedman (1998 dalam Hanum dkk., 2018:75) yang disesuaikan dengan siswa SMP. Aspek-aspek tersebut yaitu dukungan informasional, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan. Berikut adalah skala yang digunakan dalam penelitian ini:

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan informasional	Memberikan nasehat yang relevan	1, 17	14, 28	4
	Memberikan informasi yang relevan	13, 15	2, 16	4
Dukungan emosional	Memberikan perhatian	12, 18	3, 19	4
	Membangun rasa kasih sayang	4, 21	11, 20	4

Dukungan instrumental	Memberikan dukungan praktis	5, 22, 29	10, 23, 30	6
Dukungan penghargaan	Penghargaan melalui lisan	9, 24	6, 27	4
	Penghargaan secara Tindakan	7, 25	8, 26	4
Total				30

## F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas adalah indikator yang menggambarkan derajat keakuratan dan kebenaran sebuah alat ukur. Instrumen yang memiliki keandalan dan kebenaran tinggi disebut sebagai instrumen yang valid atau sahih. Namun, instrumen dengan tingkat validitas yang kurang baik menunjukkan tingkat keandalan yang rendah (Arikunto, 1998:160). Validitas isi akan digunakan untuk mengukur skala penelitian ini. Validitas isi diukur dengan menguji layak tidaknya isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berpengalaman atau ahli (Azwar, 2015:132). Proses pengujian ini akan dijalankan oleh panel ahli yang terdiri dari dosen berkompeten dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo. Para dosen ahli ini akan diminta untuk memberikan evaluasi, pandangan, serta masukan terhadap item-item dalam skala penelitian, termasuk dalam hal relevansi konten dengan indikator di setiap aspek, penggunaan bahasa yang digunakan, dan jumlah item yang terlibat.

Uji validitas dilakukan untuk memahami keabsahan, akurasi, dan ketelitian item pertanyaan untuk mengukur variabel yang diteliti. Item pertanyaan dianggap valid ketika mampu menghasilkan pengukuran yang sesuai dengan elemen yang dimaksudkan untuk diukur (Kurniawan

& Puspitaningtyas, 2016:97). Pengujian validitas pada penelitian ini dibantu menggunakan program SPSS dengan teknik *corrected item-total correlation*. Konsep dasar yang diterapkan dalam teknik korelasi item-total yang telah disesuaikan adalah pemilihan item yang memiliki fungsi pengukuran yang konsisten dengan tujuan penyusunan tes. Artinya, item-item yang dipilih harus mengukur hal yang sama dengan pengukuran keseluruhan dari tes tersebut. Untuk menguji kesesuaian antara fungsi masing-masing item dengan pengukuran keseluruhan, dilakukan pengujian melalui perhitungan koefisien korelasi antara distribusi skor pada setiap item dengan distribusi skor total dari tes secara komprehensif. (Hendryadi, 2021:316). Untuk mengevaluasi validitas item, digunakan kriteria dengan nilai minimal yang harus terpenuhi, yaitu  $\geq 0,30$ . Apabila koefisien validitas item tersebut kurang dari 0,30, maka dianggap memiliki validitas yang rendah. Namun, jika koefisien validitas item melebihi 0,30, maka dianggap valid dan layak digunakan (Azwar, 2015:95).

a. Hasil Uji Validitas Skala *Academic burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan pada uji coba berjumlah 24 item. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu siswa SMPN 31 Kota Semarang yang berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil *Corrected Item Total-Correlation* diketahui item yang valid sebanyak 15 item, dan item dinyatakan gugur yaitu pada item 1, 2, 5, 7, 11, 16, 18, 19, 23 karena nilai koefisien korelasi kurang dari 0,30. sehingga blue-print yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagaimana berikut:

**Tabel 2***Blueprint Academic burnout Setelah Try Out*

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Exhaustion</i>	Kelelahan mental	13	12, 15	3
	Malas bersosialisasi	14	3	2
<i>Cynicism</i>	Ketidakpedulian sosial	4, 24	17	3
	Ketidakpedulian akan pembelajaran	10	21	2
<i>Reduce of professional efficacy</i>	Perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas	6	9, 20	3
	Berkurangnya kepercayaan diri	8	22	2
Total				15

b. Hasil Uji Validitas Skala *Hardiness*

Skala *hardiness* yang digunakan pada uji coba berjumlah 24 item. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu siswa SMPN 31 Kota Semarang yang berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil *Corrected Item Total-Correlation* diketahui item yang valid sebanyak 21 item, dan item dinyatakan gugur yaitu pada item 23, 22, 6 karena nilai koefisien korelasi kurang dari 0,30. sehingga *blueprint* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagaimana berikut:

**Tabel 3**Bluprint *Hardiness* Setelah *Try Out*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Komitmen	Keterlibatan siswa	1, 16	13	4
	Tidak mudah menyerah	12, 14	2, 3	4
Kontrol	Siswa memiliki kendali dalam menghadapi keadaan	24, 11	10, 15	4
	Siswa dapat menilai peristiwa yang mengancam	9	4, 17	4
Tantangan	Keyakinan bahwa perubahan merupakan sesuatu yang normal	5, 19	8, 18	4
	Memandang hambatan sebagai sebuah tantangan	7, 20	21	4
Total				21

## c. Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Keluarga

Skala dukungan keluarga yang digunakan pada uji coba berjumlah 30 item. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu siswa SMPN 31 Kota Semarang yang berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil *Corrected Item Total-Correlation* diketahui item yang valid sebanyak 22 item, dan

item dinyatakan gugur yaitu pada item 4, 7, 8, 11, 14, 15, 17, 23 karena nilai koefisien korelasi kurang dari 0,30. sehingga *blueprint* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagaimana berikut:

**Tabel 4**

Bluprint Dukungan Keluarga Setelah Try Out

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan informational	Memberikan nasehat yang relevan	1	28	2
	Memberikan informasi yang relevan	13	2, 16	3
Dukungan emosional	Memberikan perhatian	12, 18	3, 19	4
	Membangun rasa kasih sayang	21	20	4
Dukungan instrumental	Memberikan dukungan praktis	5, 22, 29	10, 30	5
Dukungan penghargaan	Penghargaan melalui lisan	9, 24	6, 27	4
	Penghargaan secara Tindakan	25	26	2
Total				22

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada tingkat kepercayaan bahwa suatu instrumen atau alat pengumpul data dapat diandalkan dengan baik. Reliabilitas mengindikasikan sejauh mana instrumen tersebut konsisten dalam mengukur variabel yang diteliti. Semakin tinggi reliabilitasnya, semakin dapat dipercaya instrumen tersebut dan dianggap baik dalam pengumpulan data (Arikunto, 1998:170). Dalam konteks keandalan, instrumen penelitian dianggap reliabel ketika penggunaan berulang instrumen tersebut untuk mengukur objek yang sama menghasilkan data yang konsisten dan serupa (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016:90). Keterandalan suatu indikator berkaitan dengan reliabilitas. Indikator ini memberikan informasi yang tetap stabil dan konsisten, yang berarti jika pengamatan dilakukan menggunakan perangkat ukur yang sama beberapa kali, hasil pengamatan tersebut (seharusnya) akan sama. Jika hasilnya tidak konsisten, maka perangkat ukur tersebut dianggap tidak reliabel. (Priyono, 2008:91). Dalam penelitian ini, keandalan dihitung dengan menggunakan teknik *Alfa Cronbach* yang akan dibantu dengan perangkat lunak SPSS (Arikunto, 1998:193). Dasar pengambilan keputusan dalam uji Reliabilitas *Alfa Cronbach* yaitu di atas 0,60 (Devellis, 2003 dalam Azwar, 2015:207).

### a. Hasil Reliabilitas Variabel *Academic burnout*

Cronbach's Alpha	N of Items
,828	15

Nilai alpha cronbach skala *academic burnout* adalah 0,828 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

b. Hasil Reliabilitas Variabel *Hardiness*

Cronbach's Alpha	N of Items
,793	21

Nilai alpha cronbach skala *academic burnout* adalah 0,793 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

c. Hasil Reliabilitas Variabel Dukungan Keluarga

Cronbach's Alpha	N of Items
,932	22

Nilai alpha cronbach skala *academic burnout* adalah 0,932 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

## **G. Teknik Analisa Data**

### **1. Uji Asumsi Klasik**

a. Uji Normalitas

Analisis normalitas digunakan dalam model regresi untuk mengevaluasi apakah variabel pengganggu memiliki distribusi yang mengikuti pola normal. Dalam penelitian ini, akan dilakukan pengujian menggunakan metode One Sample Kolmogorov-Smirnov dengan tingkat signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi yang diperoleh dari pengujian tersebut melebihi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data menunjukkan kecenderungan distribusi yang normal (Ghozali, 2011 dalam Ayuwardani & Isroah, 2018:148).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat (Putra, 2018:204). Nilai P signifikansi dari tabel Anova untuk deviasi dari



linieritas digunakan sebagai kriteria pengujian linieritas dalam program SPSS. Data menunjukkan hubungan linier jika nilai P signifikansi lebih besar dari alpha 0,05 (Makmur dkk., 2020:235).

c. Uji Multikolinearitas

Untuk mengetahui apakah variabel independen dalam model regresi memiliki hubungan linier satu sama lain, uji multikolinearitas digunakan. Selama tidak ada multikolinearitas dalam model regresi, kualitasnya dapat dianggap baik. Nilai faktor inflasi varian (VIF) dan toleransi dapat dievaluasi untuk menentukan multikolinearitas. Ada multikolinearitas dalam model regresi tersebut jika nilai faktor inflasi varian (FIV) melebihi atau sama dengan 10,00 dan nilai toleransi kurang dari atau sama dengan 0,10 (Ghozali, 2011 dalam Ayuwardani & Isroah, 2018:148).

## 2. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan sementara dalam penelitian yang menjawab pertanyaan. Didasarkan pada teori yang relevan, hipotesis ini masih bersifat sementara, tetapi tidak didukung oleh fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2011:99). Penelitian ini menggunakan metode Uji Analisis Regresi Linier Sederhana dan Uji Analisis Regresi Linier Berganda dalam melakukan pengujian hipotesis. Menurut Sugiyono (2011:231), Uji Regresi Linier Berganda digunakan untuk memprediksi atau memperkirakan perubahan variabel dependen berdasarkan manipulasi dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor. Dalam proses pengambilan keputusan, apabila nilai signifikansi (Sig.) melebihi 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel-variabel tersebut. Namun, jika nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel-variabel tersebut. Berikut adalah rumus Regresi ganda yang digunakan untuk dua prediktor (variabel bebas) sebagai berikut:

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

Keterangan:

Y = Variabel Dependen (nilai yang diprediksikan)

a = Konstanta

b = Koefisien Regresi (nilai peningkatan ataupun penurunan) X1 dan X2 =  
Variabel Independen (bebas)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

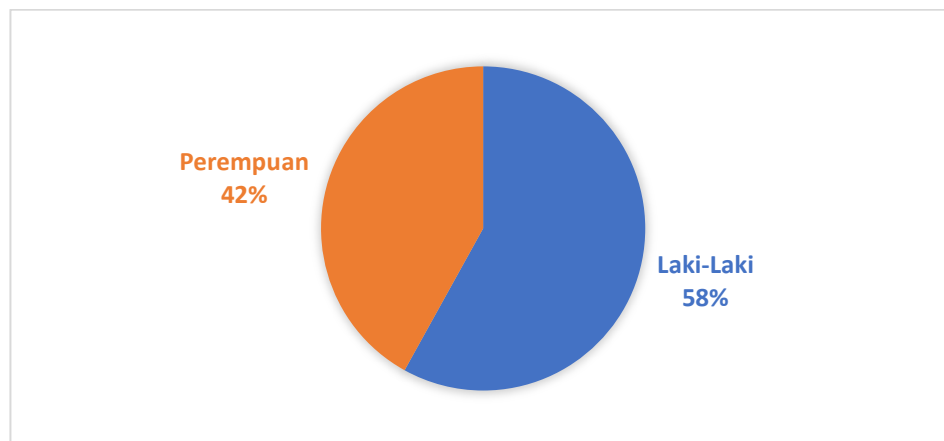
### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 31 Semarang yang berjumlah 236 dengan populasi sebesar Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian, sebaran subjek yang diperoleh dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

**Gambar 2**

Perbandingan Subjek Dilihat Dari Jenis Kelamin



Dapat dilihat pada gambar diatas, diketahui sebanyak 42% atau sebanyak 99 orang adalah perempuan dan 58% atau sebanyak 137 orang adalah laki-laki.

#### 2. Kategorisasi

Gambaran mengenai variabel-variabel penelitian disajikan dalam tabel *descriptive statistics* yang menunjukkan angka minimum, maximum, mean dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Adapun kategorisasi pada masing-masing variabel penelitian ini dibagi kedalam tiga kategori yakni tinggi, sedang dan rendah.

**Tabel 5**  
Deskripsi Data

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
<i>Academic burnout</i> (Y)	263	32	62	46,21	5,165
Hardiness (X1)	263	24	72	44,70	9,389
Dukungan Keluarga (X2)	263	24	80	46,89	10,195
Valid N (listwise)	263				

Dapat dilihat pada tabel diatas, diketahui pada variabel *hardiness* yang diukur dengan skala *hardiness* (X1) skor data minimum yaitu 24, maximum yaitu 100, mean 46,21 dengan standar deviasi sebesar 5,165. Pada variabel lain yakni dukungan keluarga (X2) diketahui skor data minimum 24, maximum 80, mean 46,89 dengan standar deviasi sebesar 10,195. Terakhir adalah pada variabel *academic burnout* (Y) dengan skor data minimum 32, maximum 62, mean 46,21 dan standar deviasi yaitu 5,165. Berdasarkan hasil tabel deskriptif diatas maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Kategorisasi Variabel *Academic burnout*

**Tabel 6**  
Kategorisasi Variabel *Academic burnout*

<b>Rumus Interval</b>	<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategorisasi Skor</b>
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 35$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$35 \leq X < 55$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$55 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan diatas, diketahui skor skala *academic burnout* dinyatakan memiliki *academic burnout* yang tinggi apabila skornya lebih

dari 55, apabila *academic burnout* yang dirasakan sedang maka skor diantara 35-54, sedangkan *academic burnout* dalam kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 34. Sehingga hasil yang diperoleh *academic burnout* siswa adalah sebagai berikut:

**Tabel 7**

Tabel Distribusi Variabel *Academic burnout*

		<i>Academic burnout</i>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	,4	,4	,4
	Sedang	253	96,2	96,2	96,6
	Tinggi	9	3,4	3,4	100,0
	Total	263	100,0	100,0	

Pada variabel *academic burnout* dapat diketahui sebanyak 9 orang (3,4%) dikategorikan sebagai siswa dengan *academic burnout* tinggi, sedangkan 253 siswa (96,2%) dikategorikan sebagai siswa dengan *academic burnout* yang sedang, sisanya adalah sebanyak 1 siswa (0,4%) memiliki *academic burnout* dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMP Negeri 31 Semarang memiliki nilai *academic burnout* sedang.

b. Kategorisasi Variabel *Hardiness*

**Tabel 8**

Kategorisasi Variabel *Hardiness*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 49$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$49 \leq X < 77$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$77 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan diatas, diketahui skor skala *hardiness* dinyatakan memiliki *hardiness* yang tinggi apabila skornya lebih dari

77, apabila *hardiness* yang dirasakan sedang maka skor diantara 49-76, sedangkan *hardiness* dalam kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 48. Sehingga hasil yang diperoleh *hardiness* siswa adalah sebagai berikut:

**Tabel 9**

Distribusi Variabel *Hardiness*

		<b>Hardines</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	182	69,2	69,2	69,2
	Sedang	81	30,8	30,8	100,0
	Tinggi	0	0	0	
	Total	263	100,0	100,0	

Pada variabel *hardiness* dapat diketahui sebanyak 0 orang (0%) dikategorikan sebagai siswa dengan *hardiness* tinggi, sedangkan 81 siswa (30,8%) dikategorikan sebagai siswa dengan *hardiness* yang sedang, sedangkan sebanyak 182 siswa (69,2%) memiliki *hardiness* dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMP Negeri 31 Semarang memiliki nilai *hardiness* rendah.

c. Kategorisasi Variabel Dukungan Keluarga

**Tabel 10**

Kategorisasi Variabel Dukungan Keluarga

<b>Rumus Interval</b>	<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategorisasi Skor</b>
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 51$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$51 \leq X < 81$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$81 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan diatas, diketahui skor skala dukungan keluarga dinyatakan memiki dukungan keluarga yang tinggi apabila skornya lebih

dari 81, apabila dukungan keluarga yang dirasakan sedang maka skor diantara 51-80, sedangkan dukungan keluarga dalam kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 81. Sehingga hasil yang diperoleh dukungan keluarga siswa adalah sebagai berikut:

**Tabel 11**

Tabel Distribusi Variabel Dukungan Keluarga

		<b>Dukungan Keluarga</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	164	62,4	62,4	62,4
	Sedang	99	37,6	37,6	100,0
	Tinggi	0	0	0	
	Total	263	100,0	100,0	

Pada variabel dukungan keluarga dapat diketahui sebanyak 0 orang (0%) dikategorikan sebagai siswa dengan dukungan keluarga tinggi, sedangkan 99 siswa (37,6%) dikategorikan sebagai siswa dengan dukungan keluarga yang sedang, sedangkan sebanyak 164 siswa (62,4%) memiliki dukungan keluarga dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMP Negeri 31 Semarang memiliki nilai dukungan keluarga rendah.

## **B. Uji Asumsi Klasik**

### **1. Uji Normalitas**

Pemeriksaan normalitas berguna untuk menentukan apakah data subjek penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Persyaratan untuk meraih model regresi yang optimal melibatkan normalitas data. Dalam penelitian ini, normalitas data dievaluasi melalui uji Kolmogorov-Smirnov menggunakan perangkat lunak SPSS. Ini adalah langkah penting dalam memastikan data yang digunakan untuk analisis regresi memenuhi asumsi distribusi normal.

**Tabel 12**

Tabel Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual	
N		263	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	4,78018782	
	Most Extreme Differences	Absolute	,034
		Positive	,034
		Negative	-,027
Test Statistic		,034	
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Dasar pengambilan keputusan untuk *Kolmogorov-Smirnov* yaitu nilai *value* pada kolom *Asymp.Sig* > 0,05. Melalui tabel diatas terlihat bahwa nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* adalah 0,200 dan diatas nilai signifikansi (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal.

**2. Uji Linieritas**

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dasar pengambilan keputusan yang jelas yaitu dengan membandingkan nilai signifikansi >0,05.



**Tabel 13**

Hasil Uji Linieritas Variabel *Hardiness* dengan Variabel *Academic burnout*

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * x1	Between Groups	(Combined)	1632,100	39	41,849	1,742	,007
		Linearity	761,404	1	761,404	31,690	,000
		Deviation from Linearity	870,696	38	22,913	,954	,552
Within Groups			5357,976	223	24,027		
Total			6990,076	262			

Dari hasil output uji linearitas diatas diketahui bahwa variabel *hardiness* terhadap *academic burnout* memiliki hubungan yang linear dikarenakan nilai deviation from linearity sebesar  $0,552 > 0,05$  yang menandakan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

**Tabel 14**

Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan Keluarga dengan Variabel *Academic burnout*

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * x2	Between Groups	(Combined)	1750,013	46	38,044	1,568	,018
		Linearity	876,237	1	876,237	36,119	,000
		Deviation from Linearity	873,776	45	19,417	,800	,812
Within Groups			5240,063	216	24,260		
Total			6990,076	262			

Dari hasil output uji linearitas diatas diketahui bahwa variabel dukungan keluarga terhadap *academic burnout* memiliki hubungan yang linear dikarenakan

nilai deviation from linearity sebesar  $0,812 > 0,05$  yang menandakan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

### 3. Uji Multikolinieritas

**Tabel 15**  
Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients <sup>a</sup>							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	56,273	1,562		36,029	,000		
x1	-,096	,041	-,175	-2,349	,020	,591	1,691
x2	-,123	,038	-,242	-3,241	,001	,591	1,691

a. Dependent Variable: Y

Dari hasil tabel diatas, analisis menunjukkan bahwa semua variabel tersebut memiliki nilai tolerance diatas 0,10 dan VIF dibawah 10. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada masalah atau tidak terjadi gejala multikolinieritas pada model regresi diatas, sehingga model regresi dapat dipakai.

### 4. Analisis Data

Tahap berikutnya setelah dilakukannya uji asumsi yaitu uji hipotesis. Uji hipotesis ini merupakan metode pembuktian secara empiris untuk mengkonfirmasi atau menolak suatu asumsi oleh peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan regresi linear berganda dengan aplikasi SPSS guna menguji secara empiris apakah terdapat pengaruh satu variabel dengan variabel lainnya.

a. Hasil Uji Parsial

**Tabel 16**  
Hasil Uji Parsial X1 Terhadap Y

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	54,330	1,468		37,003	,000
X1 Hardiness	-,182	,032	-,330	-5,648	,000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *hardiness* terhadap *academic burnout* pada siswa SMPN 31 Kota Semarang.

**Tabel 17**  
hasil Uji Parsial Antara X2 terhadap Y

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	54,624	1,407		38,816	,000
X2 Dukungan Keluarga	-,179	,029	-,354	-6,116	,000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dukungan keluarga terhadap *academic burnout* siswa SMPN 31 Kota Semarang.

1) H1 Hipotesis Pengaruh Variabel *Hardiness* (X1) Terhadap *Academic burnout* (Y)

Diketahui nilai T hitung  $5,648 > 1.651$  (t tabel) maka  $H_0$  ditolak, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan secara parsial variabel *hardiness* berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* ( $H_1$  diterima).

2) H2 Hipotesis Pengaruh Variabel Dukungan Keluarga (X2) Terhadap *Academic burnout* (Y)

Diketahui nilai T hitung  $6,116 > 1.651$  (t tabel) maka  $H_0$  ditolak, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan secara parsial variabel dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* (H2 diterima)

Dari tabel 17 dapat diketahui bahwa persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 54,330 + -,182 X_1 + -,179 X_2$$

Dilihat dari persamaan regresi diatas, maka :

1)  $\alpha = 54,330$

Artinya nilai konstanta menunjukkan pengaruh variabel independen (*hardiness* dan dukungan keluarga). Bila variabel independen naik atau berpengaruh dalam satu satuan, maka variabel *academic burnout* akan naik atau terpenuhi.

2)  $\beta_1 = -0,182$

Artinya jika *hardiness* (X1) mengalami kenaikan satu satuan, maka *academic burnout* (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,182 atau 18,2%, koefisien bernilai negatif artinya antara *hardiness* (X1) dan *academic burnout* (Y) memiliki pengaruh negatif. Kenaikan *hardiness* (X1) akan mengakibatkan penurunan pada *academic burnout* (Y).

3)  $\beta_2 = -0,179$

Artinya jika dukungan keluarga (X2) mengalami kenaikan satu satuan, maka *academic burnout* (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,179 atau 17,9%, koefisien bernilai negatif artinya antara dukungan keluarga (X2) dan *academic burnout* (Y) memiliki pengaruh negatif. Kenaikan dukungan keluarga (X2) akan mengakibatkan penurunan pada *academic burnout* (Y).

b. Pengujian Hasil Uji Simultan

Uji Regresi Linier Berganda digunakan untuk memprediksi atau memperkirakan perubahan variabel dependen berdasarkan manipulasi dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor. Dalam proses pengambilan keputusan, apabila nilai signifikansi (Sig.) melebihi 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pada variabel-variabel tersebut. Namun, jika nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel-variabel tersebut.

**Tabel 18**

Hasil Uji Simultas

ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1003,325	2	501,662	21,787	,000 <sup>b</sup>
Residual	5986,751	260	23,026		
Total	6990,076	262			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), x2, x1

Dari hasil output diatas, diperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

Berdasarkan nilai signifikansi tersebut maka  $H_0$  ditolak artinya variabel *hardiness* (X1), dukungan keluarga (X2) berpengaruh bersama-sama atau simultan terhadap *academic burnout* (Y) sehingga  $H_3$  diterima.

c. Hasil Uji Koefisien Determinasi (Adjusted R2)

Koefisien determinasi (R2) digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen atau dapat pula dikatakan sebagai proporsi pengaruh seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai R2 yang kecil berarti kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen amat terbatas. Nilai yang mendekati satu berarti variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

1) Uji Koefisiensi Determinasi

a) Uji Koefisiensi Determinasi Variabel X1 Terhadap Y

**Tabel 19**

Koefisiensi Determinasi Variabel X1 Terhadap Y

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,330 <sup>a</sup>	,109	,106	4,885

a. Predictors: (Constant), x1

Dari tabel diatas, dapat diketahui Adjusted R Square sebesar 0,106 atau 10,6% ini menunjukkan bahwa *academic burnout* siswa dapat dipengaruhi oleh faktor *hardiness* sebesar 10,6%. Sedangkan sisanya sebesar 89,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diamati dalam penelitian ini.

b) Uji Koefisiensi Determinasi Variabel X2 Terhadap Y

**Tabel 20**

Koefisiensi Determinasi Variabel X2 Terhadap Y

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,354 <sup>a</sup>	,125	,122	4,840

a. Predictors: (Constant), x2

Dari tabel diatas, dapat diketahui Adjusted R Square sebesar 0,122 atau 12,2% ini menunjukkan bahwa *academic burnout* siswa dapat dipengaruhi oleh faktor *hardiness* sebesar 12,2%. Sedangkan sisanya sebesar 87,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diamati dalam penelitian ini.

**Tabel 21**

Koefisiensi Determinasi Variabel X1 dan X2 Terhadap Y

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,379 <sup>a</sup>	,144	,137	4,799

a. Predictors: (Constant), x2, x1

Dari tabel diatas, dapat diketahui Adjusted R Square sebesar 0,137 atau 13,7% hal tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* siswa dapat dipengaruhi oleh faktor *hardiness* dan dukungan keluarga sebesar 13,7%. Sedangkan sisanya sebesar 86,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diamati dalam penelitian ini.

### C. Pembahasan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada siswa SMP Negeri 31 Semarang. Terdapat tiga pokok pembahasan yaitu pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada siswa SMP Negeri 31 Semarang, pengaruh dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada siswa SMP Negeri 31 Semarang dan pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada siswa SMP Negeri 31 Semarang.

Hipotesis pertama didapatkan nilai signifikansi pengaruh variabel *hardiness* terhadap *academic burnout* sebesar 0,02 yang artinya lebih kecil dari 0,05 dengan *koefisiensi korelasi* sebesar -0,096 atau -9,6%. Koefisien bernilai negatif artinya antara *hardiness* (X1) dan *academic burnout* (Y) memiliki pengaruh negatif. Kenaikan *hardiness* (X1) akan mengakibatkan penurunan pada *academic burnout* (Y) sebesar 9,6%. Kemudian diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,109 atau 10,6% ini menunjukkan bahwa *academic burnout* siswa dapat dipengaruhi oleh faktor *hardiness* sebesar 10,6%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya terdapat pengaruh negatif antara *hardiness* terhadap *academic burnout* siswa SMPN 31 Semarang.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustina dan Deastuti (2023) yang mengemukakan bahwa terdapat pengaruh yang negatif *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dimana nilai R square yaitu sebesar 0,27 atau 2,7% dengan persamaan regresi linier sederhana  $Y = 85,807 + (-0,186) X$  dengan nilai sig. 0,001. Penelitian lain dikemukakan oleh Aypi dkk., (2021) yang mengemukakan bahwa *hardiness* berhubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout* siswa di masa pandemi Covid-19, dengan  $r = -0,617$  dan  $p \text{ value} < 0,01$ . Artinya, semakin tinggi *hardiness* siswa maka semakin rendah *academic burnout*-nya. Sebaliknya, jika *hardiness* siswa rendah, maka tingkat *academic burnout*-nya akan meningkat. Penelitian ini merupakan metode kuantitatif yang bersifat korelasional dengan subyek kajian berupa siswa kelas XI SMA Negeri 1 di Kota Jambi.

*Academic burnout* adalah suatu tekanan yang dihasilkan dari persepsi subyektif disituasi akademik. Tekanan tersebut menimbulkan reaksi negatif pada diri peserta didik yang berupa tanggapan dari fisik, tanggapan dari perilaku, tanggapan dari pikiran dan tanggapan dari emosi negatif yang muncul akibat dari beban dan tugas akademik atau yang sering disebut dengan tuntutan akademik (Barseli dkk., 2017:143). Jika siswa yang memiliki karakteristik kepribadian *hardiness* yang tinggi, maka siswa tersebut akan kuat, tahan banting, dan penuh semangat dalam menghadapi masalah yang dihadapi saat pembelajaran secara daring. Namun juga sebaliknya, jika siswa kurang memiliki karakteristik kepribadian *hardiness* yang tinggi, maka siswa tersebut akan merasa kesulitan dalam menghadapi masalahnya, bahkan bisa kehilangan motivasi dalam belajar. Jadi untuk menghadapi tantangan dan kesulitan saat belajar, memiliki karakteristik kepribadian *hardiness* sangatlah penting dalam merespon setiap masalah yang dapat mengakibatkan *academic burnout* (Hatari & Setyawan, 2020:81).

Hipotesis kedua didapatkan nilai signifikansi pengaruh variabel dukungan keluarga terhadap *academic burnout* sebesar 0,001 yang artinya lebih



kecil dari 0,05 dengan koefisiensi korelasi sebesar -0,123 atau -12,3%. Koefisien bernilai negatif artinya dukungan keluarga (X2) dan *academic burnout* (Y) memiliki pengaruh negatif. Kenaikan dukungan keluarga (X2) akan mengakibatkan penurunan pada *academic burnout* (Y) sebesar 12,3%. Kemudian diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,125 atau 12,2% ini menunjukkan bahwa *academic burnout* siswa dapat dipengaruhi oleh faktor dukungan keluarga sebesar 12,2. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya terdapat pengaruh negatif dukungan keluarga terhadap *academic burnout* siswa SMPN 31 Semarang.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Diyanti (2022) yang menghasilkan bahwa terdapat korelasi antara dukungan keluarga dengan *academic burnout* dapat diketahui korelasi sebesar -4.187, dengan nilai signifikansi 0.007. Nilai  $0.007 < 0,05$  dan  $r$  hitung bernilai negatif sebesar  $(-4.187) > r$  tabel (2,000) maka dapat dikatakan hipotesis diterima. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan *academic burnout*. Korelasi yang negative, menunjukkan bahwa semakin positif dukungan keluarga yang dimiliki siswa maka akan semakin rendah potensi siswa mengalami *academic burnout* dan semakin negatif dukungan keluarga pada siswa maka semakin tinggi potensi siswa mengalami *academic burnout*. Kemudian hasil uji hipotesis antara variabel dukungan sosial dan burnout akademik, diketahui nilai signifikansi sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05, dengan nilai koefisien regresi sebesar -0.395. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Muflihah dan Savira (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara persepsi dukungan sosial dan burnout akademik selama pandemi. Hal tersebut berarti persepsi dukungan sosial terbukti mampu memprediksikan kondisi burnout akademik pada mahasiswa. Bentuk pengaruh yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin rendah kemungkinan mahasiswa mengalami burnout akademik selama pandemi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin tinggi

kecenderungan mahasiswa mengalami burnout akademik selama pandemi. Nilai koefisien regresi menunjukkan besarnya pengurangan kondisi burnout akademik selama pandemi apabila terjadi peningkatan pada persepsi dukungan sosial mahasiswa.

Lingkungan keluarga adalah faktor penting yang bisa mempengaruhi siswa, karena keluarga merupakan orang terdekat siswa selama pembelajaran, sehingga bagaimana situasi dan kondisi keluarga sangat mempengaruhi siswa (Mandasari dkk., 2022:128). Dalam pembelajaran, peran keluarga sangat penting, orangtua juga berperan sebagai guru dan pengawas bagi anaknya. Dukungan keluarga merupakan bagian dari dukungan sosial. Dukungan sosial ditandai adanya keterlibatan dari orang lain yang membuat individu merasa nyaman, merasa diperhatikan dan dihargai. Ketika keluarga menunjukkan kepedulian, selalu memberikan dukungan pada siswa, memberikan apresiasi atas prestasi yang diperoleh siswa, maka akan semakin rendah kecenderungan siswa mengalami *academic burnout*. Sebaliknya, ketika keluarga utamanya orangtua cenderung kurang peduli pada siswa, maka akan dapat meningkatkan kemungkinan siswa mengalami *academic burnout*. Dukungan keluarga membuat siswa merasa nyaman dan lebih bersemangat dalam belajar. Motivasi dan penguatan dari orangtua selama siswa belajar dirumah, pemenuhan sarana atau fasilitas belajar secara memadai perlu dilakukan orangtua agar siswa merasa nyaman dan bersemangat dalam belajar, termasuk kegiatan belajar dirumah (Diyanti, 2022:57).

Hipotesis ketiga didapatkan nilai signifikansi pengaruh variabel dukungan keluarga terhadap *academic burnout* sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Kemudian diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,137 atau 13,7% ini menunjukkan bahwa *hardiness* dan dukungan keluarga siswa dapat berpengaruh pada *academic burnout*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya terdapat pengaruh antara *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap *academic burnout* siswa SMPN 31 Semarang. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Agustina dan Deastuti (2023)

yang mengemukakan bahwa terdapat pengaruh yang negatif antara *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Diyanti (2022) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan *academic burnout*.

Berdasarkan hasil hipotesis yang ketiga, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap *academic burnout*. Sehingga diketahui bahwa hasil memiliki ketangguhan dalam diri siswa sangat penting dalam menghadapi pembelajaran. Pembelajaran yang membutuhkan kekuatan fisik dan mental mengharuskan siswa untuk memiliki ketangguhan dalam diri siswa. Siswa yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi cenderung akan memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah. Hal ini karena, *hardiness* pada diri siswa berakibat pada siswa yang memiliki semangat untuk melakukan kegiatan pembelajaran sehingga ketika ada halangan dan rintangan saat belajar, siswa akan merasa tertantang untuk menyelesaikan tantangan tersebut. Kemudian siswa yang memiliki dukungan keluarga yang baik, cenderung memiliki *support system* yang baik dari pihak eksternal yaitu keluarga itu sendiri. Keluarga yang baik, tentunya memberikan perhatian yang lebih pada proses pembelajaran anak. Sehingga, anak merasakan dirinya mendapatkan dukungan eksternal dari keluarganya. Sehingga, ketika anak yang memiliki sifat *hardiness* yang tinggi dan mendapatkan dukungan keluarga yang baik pula akan cenderung tidak memiliki *academic burnout*. Hal ini karena terdapat faktor internal dan eksternal yang mendukung siswa untuk maju.

Tentunya penelitian ini memiliki kelebihan. Pertama, belum ditemukan penelitian lain yang menggunakan tiga variabel sekaligus dalam satu penelitian. Kedua, peneliti secara langsung terjun ke lapangan untuk pengambilan data. Sehingga, peneliti secara langsung dapat memberikan pengawasan saat siswa mengisi skala. Namun disisi lain, penelitian ini tidak terlepas dari berbagai kelemahan. Pertama, peneliti belum bisa mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi subjek dalam mengisi skala. faktor tersebut ialah faktor yang

menyebabkan subjek dalam pengambilan keputusan untuk memilih jawaban dalam pernyataan yang ada didalam skala. Faktor ini dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal contohnya seperti kondisi psikologis maupun kondisi fisik subjek. Sedangkan faktor eksternal contohnya seperti keadaan sosial, keluarga, lingkungan, pertemanan dan lain sebagainya. Kedua, peneliti kurang memperhatikan pemilihan dari karakteristik subjek. Karakteristik yang dimaksud adalah latar belakang yang dimiliki subjek. Seperti pola asuh, keadaan keluarga, lingkungan sosial dsb. Misalnya, lingkungan siswa yang memiliki dukungan penuh dari keluarga akan memiliki *academic burnout* yang berbeda daripada lingkungan yang tidak terkendali oleh keluarga.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh (negatif) *hardiness* terhadap *academic burnout* pada Siswa SMP Negeri 31 Kota Semarang.
2. Terdapat pengaruh (negatif) dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada Siswa SMP Negeri 31 Kota Semarang.
3. Terdapat pengaruh (negatif) *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap *academic burnout* pada Siswa SMP Negeri 31 Kota Semarang.

Sehingga ketiga hipotesis diterima, semakin tinggi *hardiness* dan dukungan keluarga maka akan semakin rendah *academic burnout* pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* dan dukungan keluarga maka akan semakin tinggi *academic burnout* pada siswa.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa *hardiness* tergolong dalam kategori nilai rendah, oleh karena itu perlu dinaikkan kembali. Sementara itu, hasil dari dukungan keluarga juga tergolong dalam kategori nilai rendah sehingga perlu dinaikkan. Begitu juga dengan *academic burnout* yang tergolong dalam kategori nilai sedang dan perlu diturunkan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman bahwa untuk menghindari *academic burnout*, diperlukan upaya baik dari dalam diri maupun dukungan dari luar diri siswa.

##### 2. Bagi Orang Tua

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya dukungan dari pihak orang tua agar tujuan dari pembelajaran tersebut berhasil.

3. Bagi Pihak Sekolah

Berdasarkan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sudut pandang tentang pentingnya mengetahui situasi dan kondisi dari siswa. Sehingga pihak sekolah dapat memberikan kebijakan yang nantinya dapat mendukung pembelajaran dari siswa tersebut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya yang ingin membahas tema yang sama dapat menggunakan metode lain seperti kualitatif agar dapat mendeskripsikan lebih dalam tentang *academic burnout*. Selain itu, peneliti lain dapat meneliti faktor lain yang dapat berkaitan dengan *academic burnout* seperti jenis kelamin, usia, keluarga, dan kepribadian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Aswaja pressindo.
- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). *Hardiness* dan stress skademik pada mahasiswa rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34–45.
- Amri, M. S., & Tulab, T. (2018). Tauhid: Prinsip keluarga dalam islam (problem keluarga di barat). *Ulul Albab: Jurnal Studi Dan Penelitian Hukum Islam*, 1(2), 95–134.
- Anggawati, F., Satwika, P. A., Kecil, O. L., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., & Maret, U. S. (2021). Karakteristik *hardiness* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dimasa pandemi covid-19 berdasarkan waktu pengerjaan skripsi. *Prosiding Temilnas XII Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, Temilnas*, 12, 219–226.
- Arikunto, S. (1998). *Metode peneltian*. Rineka Cipta.
- Atmajaya, R. (2010). *Menjadi pemenang saat diuji Allah*. QultumMedia.
- Aypi, M. I., Ekawati, Y. N., & Periantalo, J. (2022). Hubungan antara *hardiness* dengan *academic burnout* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kota Jambi pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(1), 1–14.
- Ayuwardani, R. P., & Isroah, I. (2018). Pengaruh informasi keuangan dan non keuangan terhadap *underpricing* harga saham pada perusahaan yang melakukan *initial public offering* (Studi empiris perusahaan *go public* yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia tahun 2011-2015). *Nominal: Barometer Riset Akuntansi Dan Manajemen*, 7(1), 143–158.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). *Academic burnout* pada mahasiswa

- yang menjalani pembelajaran online. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 82–95.
- Darmidahlia. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan burnout pada Guru Yayasan Babussalam Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Daulay, N. (2016). Gambaran ketangguhan ibu dalam mengasuh anak autis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 49–74.
- Dayanti, I. (2019). *Pengaruh hardiness, dukungan sosial dan faktor demografi terhadap academic burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Della, C. T. (2019). Pengaruh persepsi siswa terhadap *full day school* pada stress akademik siswa SMA Negeri 1 Karanganyam Klaten. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7), 488–502.
- Diyanti, P. R. (2022). *Self-concept dan family support dengan academic burnout pada siswa di masa pandemi*. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51–59.
- Effendi, S. (2013). Hubungan tingkat kecerdasan emosional dan intelektual dengan keberhasilan belajar. *Aksioma Ad-Diniyah*, 1(2).
- Eliyana, E. (2018). Faktor- RSJ faktor yang berhubungan dengan *burnout* perawat pelaksana di ruang rawat inap Provinsi Kalimantan Barat tahun 2015. *Jurnal Administrasi Rumah Sakit Indonesia*, 2(3).
- Fahmi, A. R., & Widyastuti, W. (2018). Hubungan antara *hardiness* dengan *burnout* pada santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil. *Jurnal Psikologi Poseidon: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Psikologi Kemaritiman*, 1(1), 66–73.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2),



85–114.

- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–11.
- Garaga, B. N. I. (2017). Hardiness karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja. *Jurnal Psikoborneo*, 5(3), 642–653.
- Ghoffar, M., A., Mu'thi A. (2004). *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir*. Pustaka Imam Syafi'i
- Hafizh, A. M. F., Deniati, K., & Indrawati, L. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan kepercayaan diri dalam mengerjakan skripsi pada Mahasabi. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 5(1), 1–8.
- Handani. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Pustaka Ilmu Group.
- Hanum, P., Lubis, R., & Rasmaliah, R. (2018). Hubungan karakteristik dan dukungan keluarga lansia dengan kejadian stroke pada lansia hipertensi di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(1), 72–88.
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54–59.
- Hendryadi, H. (2021). Editorial note: Uji validitas dengan korelasi item-total. *Jurnal Manajemen Strategi Dan Aplikasi Bisnis*, 4(2), 315–320.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94–105.
- Indraswari, D., & Desiningrum, D. R. (2014). *Hubungan antara hardiness dengan burnout pada perawat di rumah sakit umum daerah Kabupaten Batang*. Skripsi.

- Irawan, D. H., & Rahayu, A. (2019). Kepribadian *hardiness* dan optimisme hubungannya dengan *subjective well being* pemulung barang bekas di Kecamatan Duren Sawit Jakarta Timur. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 33–46.
- Irawan, E. (2019). Dukungan keluarga pada pasien diabetes mellitus tipe II di Wilayah Binaan Puskesmas Babakan Sari. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 42–49.
- Istiningtyas, L. (2013). Kepribadian tahan banting (*hardiness personality*) dalam psikologi Islam. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, 14(1), 81–97.
- Jatisunda, M. G. (2017). Hubungan *self-efficacy* siswa SMP dengan kemampuan pemecahan masalah matematis. *Jurnal THEOREMS (The Original Research of Mathematics)*, 1(2).
- Juniarly, A., & Arishanti, N. (2020). *Hardiness*, penyesuaian diri dan stres pada siswa taruna. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 163–174.
- Khaekal, M. F. K., & Zubair, A. G. H. (2022). *Resilience academic* sebagai prediktor terhadap *burnout academic* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 126–134.
- Kobasa, S. C. (1979). *Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). *Hardiness and health: a prospective study*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168.
- Konsareh, S., & Wijono, S. (2018). Hubungan antara *hardiness* dengan *burnout* pada Perawat Rs. Roemani Semarang. *Jurnal Psikohumanika*, 10(1), 79–91.
- Kristianingrum, Y., & Budiyan, K. (2011). Dukungan keluarga dan kepatuhan minum obat pada orang dengan diabetes melitus. *Psycho Idea*, 9(2).

- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). Metode penelitian kuantitatif. In *Pandiva Buku*.
- Makmur, Z., Arsyam, M., & Alwi, A. M. S. (2020). Strategi komunikasi pembelajaran di rumah dalam lingkungan keluarga masa pandemi. *Media Komunikasi Dan Dakwah*, 10(02), 231–241.
- Mandasari, N. D., Setiyowati, A. J., & Prihatiningsih, R. (2022). Hubungan antara dukungan keluarga dan *academic burnout* dengan motivasi belajar siswa SMK pada masa pandemi. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 7(2), 119–133.
- Maslach, C. (2003). *Job burnout: New directions in research and intervention*. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189–192.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *burnout* akademik selama pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 8(02), 201–2011.
- Muhrisa, M. (2022). *Hubungan dukungan keluarga dan keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa perantau*. UIN Raden Intan Lampung.
- Muna, N. (2020). Strategi guru BK dalam mengatasi *burnout* study Siswa SMKN 1 Widasari. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 81.
- Novianti, R. (2021). *Academic burnout* pada proses pembelajaran daring. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(2), 128–133.
- Ong, W. C. (2020). *Burnout* ditinjau dari dukungan sosial pada perawat Rumah Sakit Umum Permata Bunda Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 7(1), 21–30.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). *Self-efficacy* dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130.

- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 615–625.
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap *self-esteem* pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197–210.
- Raharjo, S. T. (2022). Mahasiswa yang bekerja: *problem focused coping* dengan *academic burnout*. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 175–192.
- Rahma, U., & Rahayu, E. W. (2018). Peran dukungan sosial keluarga dalam membentuk kematangan karier siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 11(3), 194–205.
- Rahman, U. (2007). Mengenal *burnout* pada guru. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 10(2), 216–227.
- Rahmawati, T. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian depresi pada remaja awal. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 3(2), 47–54.
- Rasimin, R. (2018). *Metodologi penelitian: Pendekatan praktis kualitatif*. Mitra Cendikia.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. KBM Indonesia.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59. <https://doi.org/x.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing.
- Sugiyono. (2011). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*, 62–70.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi dan tujuan pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal*

*Pendidikan Dasar*, 4(1), 29–39.

Susanti, M. L., & Sulistyarini, T. (2013). Dukungan keluarga meningkatkan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus di ruang rawat inap RS. Baptis Kediri. *Jurnal Stikes*, 6(1), 1–10.

Sutarjo, I. P. E., Putri, D. A. W. M., & Suarni, N. K. (2014). Efektivitas teori behavioral teknik relaksasi dan *brain gym* untuk menurunkan *burnout* belajar pada siswa kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).

Syah, M. V. A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari status atlet individu dan beregu pada siswa SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 145–152.

Wirawan, W. A., Aghastya, A., & Lailya, A. L. (2019). Permodelan alat penghitung jumlah penumpang kereta berbasis mikrokontroler atmega 2560. *Jurnal Perkeretaapian Indonesia*, 3(1), 55–61.

**LAMPIRA**

**N**



## LAMPIRAN 1

### HASIL SURVEI *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMPN 31 SEMARANG

No.	Subjek	<i>Exhaustion</i>	<i>Cynicism</i>	<i>Reduce of Professional Efficacy</i>
1.	Subjek 1	√		
2.	subjek 2		√	√
3.	Subjek 3	√	√	
4.	Subjek 4		√	
5.	Subjek 5	√		√
6.	Subjek 6	√	√	
7.	Subjek 7			
8.	Subjek 8	√	√	
9.	Subjek 9	√		√
10.	Subjek 10	√	√	
11.	Subjek 11	√		
12.	Subjek 12	√	√	
13.	Subjek 13	√		√
14.	Subjek 14		√	
15.	Subjek 15			√
16.	Subjek 16	√		
17.	Subjek 17		√	
18.	Subjek 18	√		
19.	Subjek 19	√		√
20.	Subjek 20	√	√	



21.	Subjek 21	√		√
22.	Subjek 22	√		
23.	Subjek 23			
24.	Subjek 24		√	
25.	Subjek 25	√		√
26.	Subjek 26		√	
27.	Subjek 27	√		
28.	Subjek 28			√
29.	Subjek 29			
30.	Subjek 30		√	√
31.	Subjek 31	√		
32.	Subjek 32	√		
33.	Subjek 33	√	√	
34.	Subjek 34			√
35.	Subjek 35	√	√	
36.	Subjek 36	√	√	√
37.	Subjek 37		√	
38.	Subjek 38	√	√	
39.	Subjek 39			
40.	Subjek 40	√		√
41.	Subjek 41		√	√
42.	Subjek 42	√		
43.	Subjek 43		√	
44.	Subjek 44	√		√

45.	Subjek 45		√	√
46.	Subjek 46	√	√	
47.	Subjek 47			√
48.	Subjek 48	√	√	
49.	Subjek 49		√	
50.	Subjek 50	√		√
51.	Subjek 51	√	√	
52.	Subjek 52			
53.	Subjek 53	√		√
54.	Subjek 54		√	
55.	Subjek 55			√
56.	Subjek 56	√		
57.	Subjek 57	√	√	
58.	Subjek 58	√	√	√
59.	Subjek 59		√	√
60.	Subjek 60	√		
61.	Subjek 61		√	√
62.	Subjek 62			
63.	Subjek 63	√		
64.	Subjek 64			
65.	Subjek 65			
66.	Subjek 66	√	√	
67.	Subjek 67			√
68.	Subjek 68	√		√
69.	Subjek 69			

70.	Subjek 70	√		
Total		41	32	25

## LAMPIRAN 2

### DATA SISWA SMP NEGERI 31 SEMARANG

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah</b>
VII A	31
VII B	32
VII C	33
VII D	32
VII E	30
VII F	33
VII G	33
VII H	32
VIII A	32
VIII B	34
VIII C	31
VIII D	31
VIII E	32
VIII F	32
VIII G	32
VIII H	30
IX A	31
IX B	31
IX C	32
IX D	32
IX E	29
IX F	33
IX G	34
IX H	32
<b>Jumlah</b>	<b>768</b>

### LAMPIRAN 3

*Blue Print* (Sebelum Uji Coba)

## PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMP NEGERI 31 SEMARANG

### SKALA PENELITIAN

1. *Blue Print* Skala *Academic Burnout*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Exhaustion</i>	Kelelahan mental	1. Saya merasa sangat kelelahan pada akhir pelajaran 13. Saya merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat	12. Saya selalu energik ketika melakukan aktivitas belajar di sekolah 15. Saya sangat semangat dengan keadaan
	Malas bersosialisasi	2. Saya merasa malas mengikuti ekstrakurikuler 14. Saya lebih suka menyendiri	3. Sepulang sekolah saya semangat mengikuti ekstrakurikuler 16. Saya senang berdiskusi tentang materi dan tugas matematika di kelas
<i>Cynicism</i>	Ketidakpedulian sosial	4. Saya hanya peduli dengan diri sendiri 24. Saya malas membantu teman yang sulit memahami pelajaran	11. Saya dengan senang hati membantu teman yang kesulitan dalam memahami pelajaran 17. Saya senang jika ada teman yang bertanya

			tentang pekerjaan
	Ketidakpedulian akan pembelajaran	10. Saya sering merasa mengantuk saat kegiatan belajar mengajar 19. Saya mengobrol dengan teman saat pembelajaran berlangsung	5. Saya memperhatikan proses belajar saya disekolah 21. Saya memperhatikan dengan seksama penjelasan guru
<i>Reduce of professional efficacy</i>	Perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas	6. Saya lebih percaya jawaban dari teman daripada jawab saya 18. Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik	9. Saya bisa menyelesaikan semua tugas sekolah dengan baik dan benar 20. Saya percaya bahwa mampu mengerjakan tugas tepat waktu
	Berkurangnya kepercayaan diri	8. Jika saya terpilih menjadi ketua kelas, saya tidak yakin dapat memimpin dengan baik 23. Saya tidak yakin mendapatkan peringkat di kelas	7. Saya yakin mendapatkan peringkat di kelas 22. Saya takut jika diminta menjadi ketua kelas

2. *Blue Print Skala Hardiness*

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Komitmen	Keterlibatan siswa	1. Saya ingin menjadi orang yang berperan penting di dalam kelas  16. Saya rajin berangkat sekolah	13. Saya memilih diam ketika ada pelajaran yang tidak dimengerti  23. Saya tidak berani mengajukan pendapat ketika berdiskusi
	Tidak mudah menyerah	12. Saya berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu  14. Saya giat belajar meskipun sering gagal	2. Nilai ujian yang rendah menghambat saya untuk terus maju  3. Saya suka menunda mengerjakan tugas dari guru
Kontrol	Siswa memiliki kendali dalam menghadapi keadaan	24. Saya tetap tenang saat menghadapi masalah dalam belajar  11. Saat kelas terlalu ramai, saya akan menegur teman agar lebih kondusif	10. Saya sulit berkonsentrasi di kelas  15. Saya ikut ramai seperti teman-teman yang lain saat di kelas
	Siswa dapat menilai peristiwa yang mengancam	9. Mencontek adalah hal yang buruk  22. Saya akan belajar lebih rajin saat merasa nilai saya menurun	4. Saya memberikan jawaban saat teman ingin mencontek  17. Saya tidak peduli jika nilai saya menurun

Tantangan	Keyakinan bahwa perubahan merupakan sesuatu yang normal	5. Saya menerima aturan sekolah yang berubah  19. Saya menerima keputusan sekolah ketika kenaikan kelas dipindah ke kelas lain	8. Saya merasa sebal jika aturan sekolah berubah  18. Saya akan menolak jika harus berpindah kelas
	Memandang hambatan sebagai sebuah tantangan	7. Saya berusaha belajar dari kegagalan  20. Pelajaran yang sulit membuat saya berusaha lebih	6. Sulit untuk menyelesaikan tugas tepat waktu  21. Saya takut akan kegagalan

### 3. *Blue Print* Skala Dukungan keluarga

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Dukungan informational	Memberikan nasehat yang relevan	1. Keluarga saya memberitahukan bagaimana cara belajar yang baik  17. Keluarga saya akan memberi pandangan bagaimana mendapatkan prestasi di sekolah	14. Keluarga belum memberikan informasi yang terbaik untuk mengatasi masalah saya dalam belajar  28. Keluarga mengabaikan pembelajaran saya di sekolah
	Memberikan informasi yang relevan	13. Keluarga memberikan informasi yang terbaik untuk mengatasi masalah saya dalam belajar	2. Saya cenderung mencari informasi sendiri tanpa ada dukungan dari keluarga



		15. Keluarga mencoba memberikan referensi bahan pelajaran kepada saya	16. Keluarga tidak memberikan informasi apapun
Dukungan emosional	Memberikan perhatian	12. Keluarga selalu memberikan perhatian pada saya bila malas belajar supaya lebih giat 18 Keluarga memberi perhatian dengan kegiatan saya di sekolah	3. Keluarga saya tidak peduli bila saya mendapatkan masalah dalam belajar 19. Keluarga tidak mengarahkan apabila saya menghadapi masalah
	Membangun rasa kasih sayang	4. Keluarga memberi dukungan pada saya ketika saya gagal 21. Rasa aman di rumah diperlukan agar saya lebih giat lagi dalam belajar	11. Saya malas mendengar nasihat dari keluarga 20. Perasaan tidak aman menghantui, karena saya tidak dekat dengan keluarga saya
Dukungan instrumental	Memberikan dukungan praktis	5. Keluarga menemani saya belajar 22. Keluarga membantu memahami saya ketika ada materi yang tidak saya kuasai 29. Keluarga memenuhi	10. Saya hanya belajar sendiri tanpa pernah di bantu oleh keluarga 23. Keluarga sibuk bekerja sehingga tidak pernah ada waktu untuk membantu saya saat belajar

		kebutuhan saya di sekolah	30. Saya merasa kurang dengan uang saku yang diberikan oleh keluarga
Dukungan penghargaan	Penghargaan melalui lisan	9. Keluarga memuji saya ketika saya memiliki prestasi 24. Keluarga saya mengakui kelebihan yang saya miliki dalam mencapai prestasi	6. Keluarga saya menganggap saya anak yang tidak pandai 27. Ketika saya mendapatkan prestasi, keluarga tidak memperdulikannya
	Penghargaan secara tindakan	7. Saya mendapat hadiah saat saya mendapatkan peringkat di kelas 25. Saya diajak berlibur saat mendapatkan prestasi	8. Keluarga kurang mengapresiasi hasil belajar saya 26. Saat mendapatkan peringkat di kelas, keluarga tetap mengabaikannya

## LAMPIRAN 4

### Skala Uji Coba

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia/ Jenis Kelamin :

Kelas :

#### PETUNJUK PENGISIAN

1. Tuliskan identitas Anda.
2. Perhatikan pernyataan secara teliti dan pilih salah satu opsi jawaban yang telah tersedia sesuai dengan keadaan Anda dan beri tanda X
3. Jawablah setiap pernyataan dengan jujur. Hasil dari skala ini tidak akan memberi pengaruh apapun pada aktivitas Anda
4. Pastikan semua pernyataan terisi dan tidak ada yang terlewatkan, karena semua hasil maupun jawaban dari skala ini akan dijaga kerahasiaannya.

Keterangan:

Jawablah pernyataan dengan memilih:

SS :Bila Anda merasa **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut

S :Bila Anda merasa **Setuju** dengan pernyataan tersebut

N :Bila Anda merasa **Netral** dengan pernyataan tersebut

TS :Bila Anda merasa **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

STS : Bila Anda merasa **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

Contoh pengisian skala:

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya suka bermain game sampai larut malam				X	

NB: Jika Anda ingin memperbaiki jawaban, Anda cukup membuat tanda sama

dengan (=) ditengah-tengah tanda (x)

### SKALA 1

#### *Academic Burnout*

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya merasa lelah di akhir Pelajaran					
2.	Saya tidak minat mengikuti ekstrakurikuler					
3.	Saya suka membahas tentang organisasi dengan teman-teman					
4.	Saya hanya peduli dengan diri sendiri					
5.	Saya belajar dengan rajin					
6.	Saya lebih percaya jawaban dari teman, daripada jawaban dari diri sendiri					
7.	Saya yakin mendapatkan peringkat di kelas					
8.	Jika saya terpilih menjadi ketua kelas, saya ragu untuk dapat memimpin dengan baik					

9.	Saya bisa menyelesaikan semua tugas sekolah dengan baik dan benar					
10.	Saya merasa mengantuk saat kegiatan belajar mengajar					
11.	Saya dengan senang hati membantu teman yang kesulitan dalam memahami Pelajaran					
12.	Saya selalu energik ketika melakukan aktivitas belajar di sekolah					
13.	Saya merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat					
14.	Saya lebih suka menyendiri					
15.	Saya sangat semangat dengan keadaan					
16.	Saya senang berdiskusi tentang materi di kelas					
17.	Saya senang jika ada teman yang bertanya tentang tugas					
18.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik					
19.	Saya mengobrol dengan teman saat pembelajaran berlangsung					
20.	Saya percaya bahwa mampu mengerjakan tugas tepat waktu					
21.	Saya memperhatikan dengan seksama penjelasan guru					
22.	Ketika saya terpilih menjadi ketua kelas, saya akan memimpin dengan baik					
23.	Mustahil bagi saya dapat peringkat satu di kelas					
24.	Saya malas membantu teman yang sulit memahami Pelajaran					



## SKALA 2

### *Hardiness*

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya ingin menjadi orang yang berperan penting di dalam kelas					
2.	Nilai ujian yang rendah membuat saya putus asa					
3.	Tugas yang sulit membuat saya malas mengerjakan					
4.	Saya cuek saat ada teman yang melanggar aturan					
5.	Saya yakin dapat meyakinkan diri jika suatu saat ada perpindahan kelas					
6.	Tugas dengan waktu pengumpulan terlalu dekat menyulitkan saya					
7.	Saya berusaha belajar dari kegagalan					
8.	Saya merasa sebal jika aturan sekolah berubah					
9.	Saya melapor pada guru saat ada teman yang melanggar aturan					
10.	Saya sulit berkonsentrasi di kelas					
11.	Saat kelas terlalu ramai, saya akan menegur teman agar lebih kondusif					
12.	Saya berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu					
13.	Saya memilih diam ketika ada pelajaran yang tidak dimengerti					
14.	Saya giat belajar meskipun sering gagal					



15.	Saya ikut ramai seperti teman-teman yang lain saat di kelas					
16.	Saya rajin berangkat sekolah					
17.	Ketika ada hambatan saat mengerjakan tugas, saya akan malas mengerjakan tugas tersebut					
18.	Saya tetap tenang saat menghadapi masalah dalam belajar					
19.	Saya menerima keputusan sekolah ketika kenaikan kelas dipindah ke kelas lain					
20.	Pelajaran yang sulit membuat saya berusaha lebih					
21.	Saya mengikuti ajakan teman untuk melanggar aturan					
22.	Saya menolak jika ada teman yang ingin mencontek pada saya					
23.	Saya tidak berani mengajukan pendapat ketika berdiskusi					
24.	Saya akan menolak jika harus berpindah kelas					

### SKALA 3

#### Dukungan Keluarga

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Keluarga saya memberitahukan bagaimana cara belajar yang baik					
2.	Saya cenderung mencari informasi sendiri tanpa ada dukungan dari keluarga					
3.	Keluarga saya tidak peduli bila saya mendapatkan masalah dalam belajar					
4.	Keluarga mendengar cerita tentang permasalahan saya					
5.	Ketika pembelajaran daring, keluarga menyediakan handphone dan kuota					
6.	Keluarga saya menganggap saya anak yang tidak pandai					
7.	Saya mendapat hadiah saat saya mendapatkan peringkat di kelas					
8.	Keluarga tidak memuji hasil belajar saya					
9.	Keluarga memuji saya ketika saya memiliki prestasi					
10.	Peralatan sekolah yang diberikan oleh keluarga seadanya					
11.	Saya mengabaikan nasihat dari keluarga					
12.	Keluarga selalu memberikan perhatian pada saya bila malas belajar supaya lebih giat					

13.	Keluarga memberikan informasi yang terbaik untuk mengatasi masalah saya dalam belajar					
14.	Keluarga belum memberikan informasi yang terbaik untuk mengatasi masalah saya dalam belajar					
15.	Keluarga memberikan media belajar yang saya butuhkan					
16.	Keluarga kurang mendukung media belajar saya					
17.	Keluarga saya akan memberi pandangan bagaimana mendapatkan prestasi di sekolah					
18.	Keluarga memberi perhatian dengan kegiatan saya di sekolah					
19.	Keluarga tidak mengarahkan apabila saya menghadapi masalah					
20.	Orangtua mengabaikan jika saya sedang bercerita tentang permasalahan saya					
21.	Keluarga saya merupakan keluarga Bahagia					
22.	Uang saku yang diberikan oleh keluarga mencukupi					
23.	Ketika pembelajaran daring, saya berbagi handphone dengan keluarga					
24.	Keluarga saya mengakui kelebihan yang saya miliki dalam mencapai prestasi					
25.	Saya diajak berlibur saat mendapatkan prestasi					
26.	Saat mendapatkan peringkat di kelas, keluarga tetap cuek					
27.	Ketika saya mendapatkan prestasi, keluarga tidak memperdulikannya					

<b>28.</b>	Keluarga mengabaikan proses belajar saya di sekolah					
<b>29.</b>	Keluarga memberikan peralatan sekolah yang lengkap					
<b>30.</b>	Saya merasa kurang dengan uang saku yang diberikan oleh keluarga					

## LAMPIRAN 5

### HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

#### 1. Hasil Uji Validitas dan reliabilitas skala X1

##### *Hardiness*

##### a. Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
<b>VAR00001</b>	<b>78,5385</b>	<b>100,489</b>	<b>,202</b>	<b>,802</b>
<b>VAR00002</b>	<b>79,0385</b>	<b>98,744</b>	<b>,184</b>	<b>,806</b>
VAR00003	79,2115	93,425	,492	,787
VAR00004	78,7692	96,965	,370	,794
<b>VAR00005</b>	<b>78,8654</b>	<b>99,766</b>	<b>,149</b>	<b>,807</b>
VAR00006	78,9038	90,245	,676	,777
<b>VAR00007</b>	<b>77,1346</b>	<b>103,217</b>	<b>,173</b>	<b>,802</b>
VAR00008	78,0000	92,980	,548	,785
VAR00009	78,7308	98,397	,315	,797
VAR00010	79,1538	97,505	,356	,795
<b>VAR00011</b>	<b>78,6538</b>	<b>101,094</b>	<b>,211</b>	<b>,801</b>
VAR00012	77,9231	97,288	,582	,789
VAR00013	79,1923	97,727	,305	,797
VAR00014	77,9231	97,288	,582	,789
VAR00015	78,5385	97,116	,313	,797
<b>VAR00016</b>	<b>77,6923</b>	<b>101,080</b>	<b>,190</b>	<b>,802</b>
VAR00017	78,9038	90,245	,676	,777
<b>VAR00018</b>	<b>78,1923</b>	<b>100,551</b>	<b>,186</b>	<b>,803</b>
<b>VAR00019</b>	<b>79,0769</b>	<b>98,151</b>	<b>,197</b>	<b>,805</b>
VAR00020	78,2115	97,699	,419	,793
VAR00021	78,0000	92,980	,548	,785
VAR00022	78,8462	98,956	,333	,796
<b>VAR00023</b>	<b>78,8077</b>	<b>98,903</b>	<b>,206</b>	<b>,803</b>
VAR00024	79,2500	94,309	,322	,798

\*Hasil dengan tanda merah merupakan item yang tidak valid

b. Hasil Uji Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,793	24

2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas X2

Dukungan Keluarga

a. Hasil Uji Validitas

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2001	100,54	335,979	,675	,928
X2002	101,85	341,035	,504	,930
X2003	100,98	325,117	,821	,926
X2004	101,23	330,259	,690	,927
X2005	100,38	337,065	,663	,928
X2006	101,96	387,018	-,640	,942
X2007	101,52	336,137	,518	,930
X2008	101,12	344,300	,401	,931
X2009	100,75	330,074	,697	,927
X2010	101,71	349,386	,319	,932
X2011	100,71	344,994	,376	,931
X2012	100,92	330,543	,702	,927
X2013	100,90	332,716	,733	,927
X2014	101,12	339,986	,492	,930
X2015	100,69	336,178	,669	,928
X2016	101,17	332,381	,644	,928
X2017	100,90	336,991	,595	,929
X2018	100,73	335,103	,677	,928
X2019	101,02	331,666	,805	,926
X2020	100,94	327,859	,755	,926
X2021	100,92	336,661	,582	,929
X2022	100,42	350,798	,358	,931

X2023	101,44	373,899	-,286	,940
X2024	100,90	341,344	,502	,930
X2025	101,54	340,489	,473	,930
X2026	100,88	330,222	,774	,926
X2027	100,94	327,153	,823	,926
X2028	100,90	327,069	,841	,926
X2029	100,52	340,529	,580	,929
X2030	100,87	338,511	,592	,929

\*Hasil dengan tanda merah merupakan item yang tidak valid

b. Hasil Uji Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,932	30

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Y

*Academic Burnout*

a. Hasil Uji Validitas

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y001	63,56	99,350	,607	,812
Y002	63,65	102,701	,361	,822
Y003	63,13	105,491	,292	,825
Y004	63,79	110,954	,011	,837
Y005	63,62	97,692	,724	,807
Y006	63,87	109,413	,135	,830
Y007	63,48	105,078	,314	,824
Y008	63,00	107,059	,123	,836
Y009	63,31	102,962	,439	,819
Y010	63,56	99,350	,607	,812
Y011	64,29	108,327	,197	,828
Y012	63,56	99,350	,607	,812
Y013	63,31	102,962	,439	,819
Y014	63,19	107,335	,158	,832

Y015	63,50	107,863	,194	,828
Y016	63,62	97,692	,724	,807
Y017	63,56	109,663	,083	,833
Y018	63,19	105,727	,274	,826
Y019	63,17	109,126	,105	,832
Y020	63,87	104,668	,408	,821
Y021	63,62	97,692	,724	,807
Y022	63,62	97,692	,724	,807
Y023	62,75	103,877	,288	,826
Y024	63,56	99,350	,607	,812

\*Hasil dengan tanda merah merupakan item yang tidak valid

b. Hasil Uji Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,828	24



**LAMPIRAN 6**

Tabel Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		263
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,78018782
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,034
	Positive	,034
	Negative	-,027
Test Statistic		,034
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

**LAMPIRAN 7**

Hasil Uji Linieritas Variabel *Hardiness* dengan Variabel *Academic burnout*

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * x1	Between Groups	(Combined) Linearity	1632,100	39	41,849	1,742	,007
		Deviation from Linearity	761,404	1	761,404	31,690	,000
			870,696	38	22,913	,954	,552
Within Groups			5357,976	223	24,027		
Total			6990,076	262			

## LAMPIRAN 8

Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan Keluarga dengan Variabel *Academic burnout*

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * x2	Between Groups	(Combined) Linearity	1750,013	46	38,044	1,568	,018
		Deviation from Linearity	876,237	1	876,237	36,119	,000
			873,776	45	19,417	,800	,812
Within Groups			5240,063	216	24,260		
Total			6990,076	262			

## LAMPIRAN 9

Hasil Uji Multikolinieritas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	56,273	1,562		36,029	,000		
x1	-,096	,041	-,175	-2,349	,020	,591	1,691
x2	-,123	,038	-,242	-3,241	,001	,591	1,691

a. Dependent Variable: Y

**LAMPIRAN 10**

Hasil Uji Parsial X1 Terhadap Y

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	54,330	1,468		37,003	,000
x1 Hardiness	-,182	,032	-,330	-5,648	,000

a. Dependent Variable: Y

**LAMPIRAN 11**

hasil Uji Parsial Antara X2 terhadap Y

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	54,624	1,407		38,816	,000
x2	-,179	,029	-,354	-6,116	,000

a. Dependent Variable: Y

**LAMPIRAN 12**

Hasil Uji Simultas

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1003,325	2	501,662	21,787	,000 <sup>b</sup>
Residual	5986,751	260	23,026		
Total	6990,076	262			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), x2, x1

### LAMPIRAN 13

Koefisiensi Determinasi Variabel X1 Terhadap Y

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,330 <sup>a</sup>	,109	,106	4,885

a. Predictors: (Constant), x1

### LAMPIRAN 14

Koefisiensi Determinasi Variabel X2 Terhadap Y

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,354 <sup>a</sup>	,125	,122	4,840

a. Predictors: (Constant), x2

### LAMPIRAN 15

Koefisiensi Determinasi Variabel X1 dan X2 Terhadap Y

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,379 <sup>a</sup>	,144	,137	4,799

a. Predictors: (Constant), x2, x1

## LAMPIRAN 16

### SKALA PENELITIAN

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia/ Jenis Kelamin :

Kelas :

#### PETUNJUK PENGISIAN

1. Tuliskan identitas Anda.
2. Perhatikan pernyataan secara teliti dan pilih salah satu opsi jawaban yang telah tersedia sesuai dengan keadaan Anda dan beri tanda X
3. Jawablah setiap pernyataan dengan jujur. Hasil dari skala ini tidak akan memberi pengaruh apapun pada aktivitas Anda
4. Pastikan semua pernyataan terisi dan tidak ada yang terlewatkan, karena semua hasil maupun jawaban dari skala ini akan dijaga kerahasiaannya.

Keterangan:

Jawablah pernyataan dengan memilih:

SS :Bila Anda merasa **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut

S :Bila Anda merasa **Setuju** dengan pernyataan tersebut

N :Bila Anda merasa **Netral** dengan pernyataan tersebut

TS :Bila Anda merasa **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

STS : Bila Anda merasa **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

Contoh pengisian skala:

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya suka bermain game sampai larut malam				X	

NB: Jika Anda ingin memperbaiki jawaban, Anda cukup membuat tanda sama

dengan (=) ditengah-tengah tanda (x)

### SKALA PENELITIAN

#### 1) *Academic Burnout*

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya suka membahas tentang organisasi dengan teman-teman					
2	Saya hanya peduli dengan diri sendiri					
3	Saya lebih percaya jawaban dari teman, daripada jawaban dari diri sendiri					
4	Jika saya terpilih menjadi ketua kelas, saya ragu untuk dapat memimpin dengan baik					
5	Saya bisa menyelesaikan semua tugas sekolah dengan baik dan benar					
6	Saya merasa mengantuk saat kegiatan belajar mengajar					
7	Saya selalu energik ketika melakukan aktivitas belajar di sekolah					
8	Saya merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat					

9	Saya lebih suka menyendiri					
10	Saya senang jika ada teman yang bertanya tentang tugas					
11	Saya percaya bahwa mampu mengerjakan tugas tepat waktu					
12	Saya memperhatikan dengan seksama penjelasan guru					
13	Ketika saya terpilih menjadi ketua kelas, saya akan memimpin dengan baik					
14	Saya malas membantu teman yang sulit memahami Pelajaran					

2) *Hardiness*

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya ingin menjadi orang yang berperan penting di dalam kelas					
2	Nilai ujian yang rendah membuat saya putus asa					
3	Tugas yang sulit membuat saya malas mengerjakan					
4	Saya cuek saat ada teman yang melanggar aturan					
5	Saya yakin dapat meyakinkan diri jika suatu saat ada perpindahan kelas					
6	Saya berusaha belajar dari kegagalan					
7	Saya merasa sebal jika aturan sekolah berubah					
8	Saya melapor pada guru saat ada teman yang melanggar aturan					



<b>9</b>	Saya sulit berkonsentrasi di kelas					
<b>10</b>	Saat kelas terlalu ramai, saya akan menegur teman agar lebih kondusif					
<b>11</b>	Saya berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu					
<b>12</b>	Saya memilih diam ketika ada pelajaran yang tidak dimengerti					
<b>13</b>	Saya giat belajar meskipun sering gagal					
<b>14</b>	Saya ikut ramai seperti teman-teman yang lain saat di kelas					
<b>15</b>	Saya rajin berangkat sekolah					
<b>16</b>	Ketika ada hambatan saat mengerjakan tugas, saya akan malas mengerjakan tugas tersebut					
<b>17</b>	Saya tetap tenang saat menghadapi masalah dalam belajar					
<b>18</b>	Saya menerima keputusan sekolah ketika kenaikan kelas dipindah ke kelas lain					
<b>19</b>	Pelajaran yang sulit membuat saya berusaha lebih					
<b>20</b>	Saya mengikuti ajakan teman untuk melanggar aturan					
<b>21</b>	Saya akan menolak jika harus berpindah kelas					

### 3) Dukungan Keluarga

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Keluarga saya memberitahukan bagaimana cara belajar yang baik					
2	Saya cenderung mencari informasi sendiri tanpa ada dukungan dari keluarga					
3	Keluarga saya tidak peduli bila saya mendapatkan masalah dalam belajar					
4	Ketika pembelajaran daring, keluarga menyediakan handphone dan kuota					
5	Keluarga saya menganggap saya anak yang tidak pandai					
6	Keluarga memuji saya ketika saya memiliki prestasi					
7	Peralatan sekolah yang diberikan oleh keluarga seadanya					
8	Keluarga selalu memberikan perhatian pada saya bila malas belajar supaya lebih giat					
9	Keluarga memberikan informasi yang terbaik untuk mengatasi masalah saya dalam belajar					
10	Keluarga kurang mendukung media belajar saya					
11	Keluarga memberi perhatian dengan kegiatan saya di sekolah					
12	Keluarga tidak mengarahkan apabila saya menghadapi masalah					
13	Orangtua mengabaikan jika saya sedang bercerita tentang permasalahan saya					

<b>14</b>	Keluarga saya merupakan keluarga Bahagia					
<b>15</b>	Uang saku yang diberikan oleh keluarga mencukupi					
<b>16</b>	Keluarga saya mengakui kelebihan yang saya miliki dalam mencapai prestasi					
<b>17</b>	Saya diajak berlibur saat mendapatkan prestasi					
<b>18</b>	Saat mendapatkan peringkat di kelas, keluarga tetap cuek					
<b>19</b>	Ketika saya mendapatkan prestasi, keluarga tidak memperdulikannya					
<b>20</b>	Keluarga mengabaikan proses belajar saya di sekolah					
<b>21</b>	Keluarga memberikan peralatan sekolah yang lengkap					
<b>22</b>	Saya merasa kurang dengan uang saku yang diberikan oleh keluarga					

## LAMPIRAN 17

### PERHITUNGAN KATEGORISASI

#### 1. PERHITUNGAN KATEGORISASI SKOR SKALA HARDINES (X1)

$$N = 21$$

$$X_{\max} = 105$$

$$X_{\min} = 21$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min} = 84$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2 = (105 + 21) : 2 = 63$$

$$SD = \text{Range} : 6 = 84 : 6 = 14$$

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 63 - 14$ $X < 49$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $63 - 14 \leq X < 63 + 14$ $49 \leq X < 77$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $63 + 14 \leq X$ $77 \leq X$

## 2. PERHITUNGAN KATEGORISASI SKOR X2 dukungan keluarga

$$N = 22$$

$$X_{\max} = 110$$

$$X_{\min} = 22$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min} = 88$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2 = (110 + 22) : 2 = (132) : 2 = 66$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6 = 88 : 6 = 15$$

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 66 - 15$ $X < 51$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $66 - 15 \leq X < 66 + 15$ $51 \leq X < 81$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $66 + 15 \leq X$ $81 \leq X$

### 3. PERHITUNGAN KATEGORISASI SKOR SKALA ACADEMIC BURNOUT

$$N = 15$$

$$X_{\max} = 75$$

$$X_{\min} = 15$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min} = 60$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2 = (75 + 15) : 2 = (90) : 2 = 45$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6 = 60 : 6 = 10$$

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 45 - 10$ $X < 35$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $45 - 10 \leq X < 45 + 10$ $35 \leq X < 55$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $45 + 10 \leq X$ $55 \leq X$

## LAMPIRAN 18

### SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN

	<b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b> <b>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG</b> <b>FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN</b> Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185. Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id
---	---

---

Nomor : 6068/Un.10.7/D1/KM.00.01/11/2023  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

07 November 2023

Kepada Yth.  
Kepala Sekolah SMPN 31 Semarang  
di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama	: Najma Bintang Salsala
2. Nim	: 1707016031
3. Jurusan	: Psikologi
4. Fakultas	: Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian	: SMP N 31 Semarang
6. Judul Skripsi	: Pengaruh hardiness dan dukungan keluarga terhadap academic burnout pada siswa smpn 31 semarang

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik & Kelembagaan

  
  
Prof. Dr. Badi Bukhori, S.Ag., M.Si.

Tembusan Yth :  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).

**LAMPIRAN 19**

**GAMBAR WAKTU PENELITIAN**





## LAMPIRAN 20

### RIWAYAT HIDUP

#### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Najma Bintan Salsala
2. Tempat & Tgl Lahir : Semarang, 3 September 1999
3. Alamat Rumah : Jl Stasiun Jerakah Rt02/ Rw03, Kec. Tugu, Kota Semarang
4. Handphone : 08156747368
5. E-mail : najmabintan99@gmail.com

#### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal :
  - a. MI Walisongo Semarang
  - b. SMP Negeri 31 Semarang
  - c. SMK Negeri 1 Pekalongan
  - d. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non-Formal :
  - a. Madin Walisongo Jerakah, Kota Semarang

Semarang, 14 Desember 2023  
Penulis,



**Najma Bintan Salsala**  
NIM 1707016031