

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN *HARDINESS* DENGAN
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UIN
WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian

Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)

dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh

Kharisma Nur Laili

1707016024

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UIN WALISONGO SEMARANG

2024

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 : HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN *HARDINESS*
DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI UIN WALISONGO SEMARANG
Penulis : Kharisma Nur Laili
NIM : 1707016024
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, 14 Maret 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

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

Penguji II

Nadva Ariyani H.N., S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP 199201172019032019

Penguji III

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A.
NIP 199201042019032036

Penguji IV

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

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Nadva Ariyani H.N., S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP 199201172019032019

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Kharisma Nur Laili
NIM : 1707016024
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN *HARDINESS* DENGAN
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UIN
WALISONGO SEMARANG”**

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

Semarang, 28 Februari 2024



Kharisma Nur Laili
NIM 1707016024

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 : HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN *HARDINESS* DENGAN
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI
UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Kharisma Nur Laili

NIM : 1707016024

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, 28 Februari 2024

Yang bersangkutan

Kharisma Nur Laili

NIM : 1707016024

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 : HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN *HARDINESS* DENGAN
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI
UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Kharisma Nur Laili

NIM : 1707016024

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,

Nadya Ariyani H. N. M. Psi., Psikolog
NIP : 199201172019032019

Semarang, 28 Februari 2024
Yang bersangkutan

Kharisma Nur Laili
NIM : 1707016024

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahrabbi'l'amin,

Puji dan syukur senantiasa dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Hubungan antara Harga Diri dan Hardiness dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Semester Akhir di UIN Walisongo 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 Walisongo 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, dan arahan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan 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. H. Syamsul Ma'arif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang,
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Jurusan Program Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang,
4. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si., selaku dosen wali sekaligus pembimbing I dan Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, M.Psi.,

Psikolog., selaku dosen pembimbing II yang telah berkenan memberikan bimbingan, arahan, dukungan, 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, 26 Februari 2024



Kharisma Nur Laili

NIM : 1707016024

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada keluarga tercinta, Bapak Untung Basuki dan Ibu Sayem, kakak-kakak tercinta Eko Widodo, S.Pd., Titik Yuliarsih, S.Pd., Dwi Hastuti, Budiyanto, Fajar Tri Utomo, Tria Kusuma Wardani, keponakan tersayang As-Syifa Ihdatul Farikha, Nabila Ayu Nurrokhimah, Nazzala Ayu Nurrokhimah, serta Bani Pawirono yang telah memberikan kasih sayang, dukungan serta semangat dan senantiasa mendo'akan kepada penulis.
2. Kepada sahabat saya sedari kecil, Nisa Azzahra, S.Psi., Nur Rahmawati Ayukaryana, S.T., dan Atin Nur Fatimah, S.H., yang mendukung, memotivasi, menyemagati, dan juga menemani penulis,
3. Kepada sahabat-sahabat, Nada Setiyawati, S.Psi., Fitri Afifah, S.Psi., Khikmah Izzatin Nisa, S.Psi., Najma Bintang Salsala, S.Psi., Adinda Fabela, Diah Rizqi Utami, Diyanti Setiyorini, Ni'matul Fariyah, Dewi Masitoh Novia Riyanto, dan Mega Pungki Kartikasari yang telah menemani dari awal kuliah dan memberikan semangat dan menemani sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi,
4. Kepada Oh Sehun, yang bersedia menemani, mendukung, dan memberi semangat pada penulis,
5. Kepada Na Jaemin, Doh Kyungsoo, dan Jeon Wonwoo yang telah menginspirasi, dan memotivasi melalui seluruh karyanya,
6. Kepada K-Pop Idol Gen 2, 3 khususnya SUJU, EXO, NCT (pusat & cabang) dan SVT yang lagu-lagu, konten dan seluruh karyanya yang telah menemani penulis selama mengerjakan skripsi,
7. Teman seperjuangan dan seperangkatan 2017 khususnya psikologi A,
8. Kepada teman-teman mahasiswa tingkat akhir tahun angkatan 2017-2019 UIN Walisongo Semarang yang kooperatif membantu penulis pada saat melakukan penelitian,
9. Dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

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

Semarang, 26 Februari 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'K' followed by several vertical strokes and a horizontal line at the end.

Kharisma Nur Laili

NIM : 1707016024

MOTTO

“Just a little bit reminder, you’re precious. Don’t ever thinking that you’re useless. You’re amazing.”

(SVT)

“Never give up, keep going till the end.”

(Joshua Hong)

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	17
A. <i>Academic burnout</i>	17
1. Definisi <i>Academic burnout</i>	17
2. Aspek-aspek <i>Academic burnout</i>	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Academic burnout</i>	20
4. <i>Academic burnout</i> Menurut Islam.....	26

B. Harga Diri	28
1. Definisi Harga Diri	28
2. Aspek-aspek Harga Diri.....	29
3. Faktor-faktor Harga Diri	31
4. Harga Diri dalam Perspektif Islam	34
C. <i>Hardiness</i>	36
1. Definisi <i>Hardiness</i>	36
2. Aspek-aspek <i>Hardiness</i>	37
3. Faktor-faktor <i>Hardiness</i>	38
4. <i>Hardiness</i> dalam Perspektif Islam	40
D. Hubungan antara Harga Diri dan <i>Hardiness</i> dengan <i>Academic burnout</i>	42
E. Skema Hubungan antara Harga Diri dan <i>Hardiness</i> dengan <i>Academic burnout</i>	48
F. Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	50
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	50
1. Variabel Penelitian.....	50
2. Definisi Operasional	50
C. Sumber Data.....	52
D. Tempat Penelitian	52
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	52
1. Populasi.....	52
2. Sampel.....	53
3. Teknik Sampling	54

F. Teknik Pengumpulan Data	55
1. Skala <i>Academic burnout</i>	55
2. Skala Harga Diri	56
3. Skala <i>Hardiness</i>	58
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	59
1. Validitas	59
2. Reliabilitas	60
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur	60
1. Validitas Alat Ukur	60
2. Reliabilitas Alat Ukur	64
I. Teknik Analisis Data	64
1. Uji Asumsi Dasar	64
2. Uji Hipotesis	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Hasil Penelitian	67
1. Deskripsi Subjek	67
2. Deskripsi Data Penelitian.....	68
B. Hasil Uji Asumsi.....	72
C. Uji Hipotesis	75
1. Uji Hipotesis Pertama	75
2. Uji Hipotesis Kedua	76
3. Uji Hipotesis Ketiga.....	77
D. Pembahasan	78
BAB V PENUTUP.....	84
A. Kesimpulan	84

B. Saran.....	84
1. Bagi Mahasiswa	84
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	85
3. Bagi Pihak Fakultas dan Universitas	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keaslian Penelitian.....	14
Tabel 2	Data Mahasiswa Semester Akhir Tahun 2017-2019.....	53
Tabel 3	Rumus Perhitungan Sampel Isaac dan Michael	54
Tabel 4	Kriteria Penilaian Skala	55
Tabel 5	Blueprint Skala <i>Academic burnout</i>	56
Tabel 6	Blueprint Skala Harga Diri	57
Tabel 7	Blueprint Skala <i>Hardiness</i>	58
Tabel 8	Hasil Uji Coba Skala <i>Academic burnout</i>	61
Tabel 9	Hasil Uji Coba Skala Harga Diri	62
Tabel 10	Hasil Uji Coba Skala <i>Hardiness</i>	63
Tabel 11	Reliabilitas Skala <i>Academic burnout</i>	64
Tabel 12	Reliabilitas Skala Harga Diri	64
Tabel 13	Reliabilitas Skala <i>Hardiness</i>	64
Tabel 14	Interpretasi Koefisien Korelasi	66
Tabel 15	Hasil Uji Deskriptif.....	69
Tabel 16	Perhitungan Kategorisasi Variabel <i>Academic burnout</i>	69
Tabel 17	Distribusi Variabel <i>Academic burnout</i>	70
Tabel 18	Perhitungan Kategorisasi Variabel Harga Diri	70
Tabel 19	Distribusi Variabel Harga Diri.....	71
Tabel 20	Perhitungan Kategorisasi Variabel <i>Hardiness</i>	71
Tabel 21	Distribusi Variabel <i>Hardiness</i>	72
Tabel 22	Hasil Uji Normalitas Harga Diri, <i>Hardiness</i> , dan <i>Academic burnout</i> ...	73
Tabel 23	Hasil Uji Linearitas Variabel Harga Diri dan <i>Academic burnout</i>	74
Tabel 24	Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Hardiness</i> dan <i>Academic burnout</i>	74
Tabel 25	Hasil Uji Hipotesis Hubungan antara Harga Diri dengan <i>Academic burnout</i>	75
Tabel 26	Hasil Uji Hipotesis Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan <i>Academic burnout</i>	76
Tabel 27	Hasil Uji Hipotesis Ketiga antara Harga Diri dan <i>Hardiness</i> dengan <i>Academic burnout</i>	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Skema Hubungan Antara Harga Diri dan <i>Hardiness</i> dengan <i>Academic burnout</i>	48
Gambar 2	Presentase Subjek Berdasarkan Fakultas	67
Gambar 3	Presentase Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan	68
Gambar 4	Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	68

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas akhir, yang mana dalam proses penyelesaian tugas tersebut seringkali menghadapi banyak hambatan baik dari luar maupun dari dalam diri mahasiswa, sehingga memiliki resiko tinggi mengalami *academic burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan harga diri dan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Teknik analisis korelasional. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 317 mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang. Pengambilan sampel dilakukan dengan *non-probability sampling* dengan jenis *sampling purposive*. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala harga diri, *hardiness*, dan *academic burnout*. Metode analisis data menggunakan uji *pearson product moment* dan *multiple correlation*. Hasil hipotesis pertama menunjukkan terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan *academic burnout* sebesar -0,634. Hasil hipotesis kedua terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan *academic burnout* sebesar -0,813. Hasil hipotesis ketiga menunjukkan angka korelasi sebesar 0,817. Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel harga diri dan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang.

Kata Kunci: Harga Diri, *Hardiness*, *Academic Burnout*

ABSTRACT

Final semester students are required to be able to complete the final project, which in the process of completing this task often faces many obstacles both from outside and from within the student, so they have a high risk of experiencing academic burnout. This study aims to empirically examine the relationship between self-esteem and hardiness with academic burnout in final semester students of UIN Walisongo Semarang. This study used a quantitative approach with correlational analysis techniques. The sample used in this study was 317 final semester students of UIN Walisongo Semarang. Sampling is done by non-probability sampling with purposive sampling type. This study used a scale of self-esteem, hardiness and academic burnout. The data analysis method uses pearson product moment and multiple correlation tests. The results of the first hypothesis showed a negative relationship between self-esteem and academic burnout of -0.634. The results of the second hypothesis showed a negative relationship between hardiness and academic burnout of -0.813. The results of the third hypothesis show a correlation rate of 0.817. So it can be stated that there is a significant relationship between self-esteem and hardiness variables with academic burnout in final semester students of UIN Walisongo Semarang.

Keywords: Self-Esteem, Hardiness, Academic Burnout

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa pada tahap akhir studi menghadapi tantangan besar, baik dalam segi akademis maupun non-akademis. Penelitian ACHA-NCHA tahun 2011, yang meneliti perjalanan mahasiswa di berbagai institusi pendidikan Amerika dari tahun kedua hingga keempat, mengungkapkan bahwa 30% dari mereka menyatakan "mengalami tekanan sedemikian rupa hingga merasa tidak mampu melakukan apapun". Ini terutama berlaku bagi mahasiswa tingkat akhir, menyoroti beban yang mereka hadapi dalam menyelesaikan studi mereka (Krisdianto & Mulyati, 2015). Sejumlah mahasiswa yang berada di tahap akhir studi menghadapi kondisi depresif, namun mereka seringkali merasa kebingungan mengenai langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengatasi situasi tersebut. Secara umum, tingkat kejenuhan akademis pada kalangan mahasiswa juga sangat bervariasi. Berdasarkan informasi yang disajikan oleh Lin dkk., (2013) di China sekitar 86,6% mahasiswa mengalami tekanan akademik yang substansial, menyebabkan terjadinya *academic burnout*. Dalam kondisi ini, mahasiswa merasa kurang kompeten dalam menyelesaikan tugas dan cenderung untuk menghentikan upaya mereka.

Mahasiswa yang menjalani perjalanan kuliah di universitas memerlukan waktu minimal tiga hingga empat tahun dan mengakhiri studi mereka dengan menyusun tugas akhir atau skripsi sebagai persyaratan kelulusan tingkat sarjana. Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa menghadapi berbagai kendala selama proses penyusunan skripsi, yang dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Beberapa kesulitan yang sering dihadapi mencakup revisi yang memakan waktu, kesulitan dalam mengumpulkan referensi, keterbatasan waktu untuk penelitian, dan keterbatasan aksesibilitas dosen pembimbing yang sibuk dengan tugas-

tugas lain sehingga sulit untuk dihubungi (Wulandari, 2012). Mahasiswa yang mengalami kondisi krisis dan adanya tekanan yang dirasakan terus menerus akan berdampak pada psikologis (Balqis, dkk., 2023: 20). Permasalahan-permasalahan ini memunculkan suatu tekanan, yang kemudian dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout*.

Academic burnout adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional, yang disertai dengan sikap sinis atau upaya menghindari interaksi dengan lingkungan, serta penilaian diri yang kurang positif (Maslach, 2001: 280). Menurut Pines (1993), *burnout* adalah keadaan kelelahan tubuh, emosi, dan mental yang muncul akibat terlibat dalam situasi yang terus-menerus menuntut secara emosional dalam jangka waktu yang lama. Sementara itu, Maslach dan Goldberg (1998: 63) mengartikan *burnout* adalah suatu kondisi psikologis yang mencakup tiga elemen, melibatkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian prestasi pribadi.

Menurut Schaufeli, dkk. (2017: 44-49), *academic burnout* dipengaruhi oleh dua jenis faktor yaitu faktor situasional dan faktor individual, di mana untuk faktor situasional terdapat sub-faktor diantaranya yaitu *workload* (beban kerja), *control* (pengawasan), *reward* (penghargaan), *community* (komunitas), *value* (nilai), dan *fairness* (keadilan). Faktor individual dibedakan menjadi dua yaitu karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian. Karakteristik kepribadian termasuk di antaranya adalah *self-esteem*, *locus of control*, *hardiness*, dan *type of a behaviour style*. Pada penelitian ini, *self-esteem* dan *hardiness* dipilih sebagai variabel bebas karena keduanya mempengaruhi *academic burnout* sebagai faktor yang berasal dari dalam diri individu.

Berdasarkan pra riset yang telah dilakukan yaitu berupa wawancara yang dilakukan kepada 24 mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang yang tergabung dalam angkatan 2017-2019, mengacu pada aspek-aspek *academic burnout* menurut Maslach (2001: 283) yaitu

kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme (*depersonalization/cynicism*), dan penurunan pada prestasi (*reduced personal accomplishment*).

Pada aspek pertama, terdapat 24 mahasiswa yang mengalami gejala *emotional exhaustion* yaitu meliputi kelelahan pada psikis seperti seringkali mudah mengantuk, tidak dapat berpikir jernih, merasa pusing, merasa takut, mengalami kecemasan, dan suasana hati tidak stabil ketika mengerjakan skripsi, juga gejala pada fisik mengalami gangguan tidur, badan terasa sakit ketika bangun di pagi hari, badan mudah sakit, dan mengalami gangguan makan. Pada aspek kedua, terdapat 19 mahasiswa yang mengalami gejala *depersonalization/cynicism* yaitu hubungan sosial merasa terganggu seperti tidak ada keinginan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, menarik diri dari lingkungan sosial, suasana hati menjadi lebih sensitif, emosi tidak terkontrol ketika sedang berinteraksi di lingkungannya, merasa tidak nyaman saat berada di keramaian dan merasa tidak mempunyai energi untuk bersosialisasi. Pada aspek ketiga, terdapat 21 mahasiswa yang mengalami gejala *reduced personal accomplishment* yaitu meliputi perasaan tertekan apabila banyak tugas akademik dan non akademik secara bersamaan sehingga tidak bisa mengerjakan secara maksimal, merasa tertekan saat banyak revisian dari dosen pembimbing sehingga menjadi tidak semangat dalam mengerjakan skripsi, serta cenderung menunda mengerjakan skripsi, dan memilih untuk tidur

Dari pra riset yang telah dilakukan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat gejala *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa, dari aspek *emotional exhaustion* di antaranya seperti suasana hati yang lebih sensitif, emosi yang tidak stabil, kelelahan fisik dan juga psikis yang dirasakan secara terus-menerus. Selanjutnya dari aspek *depersonalization* ditandai dengan hubungan sosial yang terganggu, menghindari interaksi sosial. Kemudian dari aspek *reduced personal accomplishment* kurangnya

motivasi dari dalam diri. Gejala-gejala tersebut merupakan gejala dari *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa.

Menurut Maslach, dkk. (2001: 397-422) terjadinya *burnout* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor situasional dan faktor individual. Dalam faktor individual terdapat salah satu faktor yang berpengaruh untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout* yaitu harga diri (*self-esteem*). *Self-esteem* adalah refleksi pribadi yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri, sering kali mencerminkan bagaimana individu menafsirkan penghargaan, penerimaan, dan perlakuan yang diterima dari lingkungannya (Coopersmith, 1967: 5).

Mahasiswa yang memiliki *self esteem* tinggi cenderung lebih berhasil dalam menaklukkan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik jika dibandingkan dengan teman-teman mereka yang memiliki pandangan diri yang lebih rendah (Pratama, 2020). Keberhasilan ini diyakini terjadi karena mahasiswa dengan penilaian diri yang positif mampu mengakui nilai-nilai pribadi mereka dan memiliki keyakinan dalam kemampuan mereka, memberikan dorongan internal yang efektif dalam menghadapi tugas-tugas akademik dan mencapai prestasi di ranah akademis. Pernyataan tersebut didukung oleh pernyataan Lawrence (2006) yang memaparkan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung percaya diri dalam menghadapi situasi sosial dan percaya diri dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Menurut Jannah, dkk., (2022: 42) ketika mahasiswa memiliki harga diri yang rendah, cenderung akan merasa tidak puas dengan diri sendiri, memiliki keinginan untuk menjadi orang lain, memiliki emosi negatif, pesimis, serta sulit untuk menerima kegagalan. Sehingga mahasiswa menjadi rentan mengalami *academic burnout*.

Faktor individual selanjutnya yang berpengaruh untuk mengurangi terjadinya *academic burnout* yaitu individu dengan kepribadian yang tangguh atau *hardiness*. Menurut Kobasa dkk., (1982: 168-177), keberanian dalam kepribadian, atau yang dikenal sebagai *hardiness*,

berperan sebagai pelindung (*buffer*) terhadap stres yang sangat tinggi. Schultz dan Schultz (2006) juga menyatakan bahwa *hardiness* adalah suatu karakteristik kepribadian yang dapat menjelaskan variasi antar individu dalam tingkat kerentanan terhadap stres. Individu yang memiliki sifat ketangguhan ini cenderung lebih mampu mengatasi tantangan stres yang mereka hadapi.

Selain itu, *hardiness* mengacu pada serangkaian karakteristik kepribadian yang mencerminkan pola berpikir, perasaan, dan tindakan seseorang dalam menyesuaikan diri, tetap kuat, memiliki keyakinan diri, tahan terhadap tekanan, dan mampu melihat secara positif terhadap situasi yang penuh stres. Karakteristik ini memberikan kemampuan pada individu untuk mengembangkan strategi penanganan yang sangat efektif dalam menghadapi berbagai masalah. Individu yang memiliki ketangguhan cenderung melihat stres sebagai bagian alami dari kehidupan dan sebagai sebuah tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai rintangan. Dalam perspektif Santrock (2005:605) ketangguhan mencerminkan gaya kepribadian yang ditandai oleh komitmen (bukan isolasi), kontrol (bukan kelemahan), dan persepsi terhadap masalah sebagai suatu tantangan.

Sifat *hardiness* yang terkait dengan ketahanan terhadap kesulitan dapat mengubah situasi sulit menjadi tantangan, sehingga dapat mengurangi kemungkinan timbulnya kelelahan akibat tekanan pada individu. Individu yang memiliki kepribadian yang tangguh akan menunjukkan komitmen yang kuat dan melihat perubahan sebagai suatu tantangan yang bisa diatasi. (Daulay, 2016: 52). Semakin tinggi tingkat *hardiness* seseorang, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami *burnout*. (Sarwono & Ariana: 2022). Temuan penelitian oleh Fahmi dkk (2018) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara ketangguhan kepribadian dengan tingkat kelelahan akibat stres (*burnout*) pada santri. Semakin tinggi tingkat ketangguhan yang dimiliki, semakin rendah kemungkinan individu mengalami *burnout*. Temuan serupa juga

diungkapkan oleh Konsareh dan tim (2018) dalam penelitian mereka pada perawat Rumah Sakit Roemani Semarang. Hasil tersebut mengindikasikan adanya korelasi negatif antara ketangguhan kepribadian dan tingkat *burnout*, yang berarti semakin tinggi ketangguhan, semakin rendah tingkat *burnout*, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat ketangguhan, semakin tinggi tingkat *burnout*.

Astuti (1999) menyampaikan bahwa kepribadian yang tangguh dapat membimbing individu menuju penanganan *transformasional* yang mengubah situasi yang sangat stres menjadi bentuk yang tidak menimbulkan stres, sehingga mengindikasikan tingkat ketegangan yang rendah. Kepribadian yang tangguh menjadi suatu kebutuhan bagi individu dalam menghadapi tantangan berat dan tekanan-tekanan yang berpotensi menimbulkan stres. Oleh karena itu, individu yang memiliki tingkat *hardiness* kepribadian yang tinggi mampu mengurangi kemungkinan terjadinya kelelahan akademik.

Berkaitan dengan subjek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Keunikan tersebut terletak pada tuntutan akademik yang dimilikinya, yang mengharuskan mereka untuk segera menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Di samping tanggung jawab tugas akademik mereka juga diharuskan untuk memikirkan kehidupan setelah lulus, sehingga mahasiswa semester akhir rentan mengalami *academic burnout*. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dari itu penting untuk dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Harga Diri dan *Hardiness* dengan *Academic burnout* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UIN Walisongo.”

B. Perumusan Masalah

Dengan mengacu pada konteks masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka perumusan masalah penelitian dapat dirinci sebagai berikut.

1. Apakah ada hubungan antara harga diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir di UIN Walisongo Semarang?
2. Apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir di UIN Walisongo Semarang?
3. Apakah ada hubungan antara harga diri dan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir di UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasar dari pernyataan masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut:

1. Menguji secara empiris hubungan antara harga diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir di UIN Walisongo Semarang.
2. Menguji secara empiris hubungan antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir di UIN Walisongo Semarang.
3. Menguji secara empiris hubungan antara harga diri dan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Berkontribusi terhadap bidang keilmuan psikologi di ranah *academic burnout*.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan untuk penelitian

membangun harga diri atau *hardiness* bagi penyembuhan *academic burnout*.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat berfungsi sebagai panduan ketika mengeksplorasi topik serupa, meskipun dengan subjek dan lokasi penelitian yang berbeda.
- b. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber refleksi yang memotivasi mereka untuk terus memperkuat *hardiness* dan memelihara harga diri.
- c. Untuk pihak universitas, fakultas, atau program studi, diharapkan penelitian ini memberikan wawasan yang bermanfaat mengenai pentingnya mengatasi kelelahan akademik di kalangan mahasiswa, terutama di Program Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang.

E. Keaslian Penelitian

Setelah peneliti melakukan penelaahan terhadap penelitian terdahulu, terdapat beberapa penelitian yang terkait dengan *academic burnout* sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Risky Haerunnisa Hatta pada tahun 2015 dengan judul “Hubungan antara *Hardiness* dengan *Burnout* pada Anggota Polisi Pengendali Massa (dalmas) Polresta Bandung.” Penelitian ini melibatkan 50 partisipan sebagai subjeknya dan menerapkan metode korelasi. Penghimpunan informasi dilaksanakan melalui penilaian skala Keuletan (HD) yang dirancang oleh Paul Bartone, berdasarkan konsep keuletan oleh Kobasa, serta menerapkan Kuesioner Kepuasan Kerja Maslach - Survei Layanan Manusia (MBI-HSS) yang disesuaikan oleh peneliti dengan mempertimbangkan keadaan subjek. Data dianalisis dengan menggunakan uji korelasi rank Spearman yang mencerminkan $r_s = -0,130$, dengan tingkat kemaknaan sebesar 0,369. Maka, dapat disarikan bahwa hubungan antara keuletan dan kelelahan emosional memiliki arah negatif yang lemah, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keuletan,

semakin rendah tingkat kelelahan emosional pada personel Polisi Pengendali Massa Polrestabes Bandung. Penelitian ini menggambarkan kesesuaian dengan studi yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama dalam hal variabel keuletan dan penerapan pendekatan penelitian kuantitatif. Namun, perbedaannya mencuat pada jumlah variabel bebas dan kelompok subjek, yang dalam hal ini adalah anggota kepolisian.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Elvana Anandyadiputri Sarwono dan Atika Dian Ariana pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan antara *Hardiness* dengan *Academic burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.” Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan memanfaatkan teknik *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik non-parametrik *Spearman's rho* dengan menggunakan program SPSS versi 26. Hasil analisis menunjukkan adanya koefisien korelasi sebesar -0,26 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat keuletan dan kelelahan akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Secara konkret, semakin tinggi tingkat keuletan, semakin rendah tingkat kelelahan akademik, dan sebaliknya. Dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, penelitian ini mempunyai persamaan pada variabel *hardiness*, *academic burnout*, pendekatan penelitian yang digunakan, serta subjek yang sama yaitu mahasiswa. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada penggunaan jumlah variabel independen, dan tahun penelitian.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Shanti Nirmala Aditama pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Dukungan Orang Tua dan Harga Diri dengan *Academic burnout* Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.” Penelitian ini memanfaatkan metode analisis statistik Regresi Linier Berganda dalam menganalisis data dari 149 mahasiswa Fakultas Kedokteran UMS. Hasilnya menggambarkan bahwa faktor dukungan orang tua dan harga diri memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kejenuhan akademis, dengan kontribusi

masing-masing mencapai 28,37% dan 27,13%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebanyak 55,5% dari variasi tingkat kejenuhan akademis dapat dijelaskan oleh kedua faktor tersebut, sedangkan 44,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain seperti konsep diri, konflik peran, dan ambiguitas peran. Penelitian ini mempunyai persamaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti yaitu terletak pada variabel *self-esteem*, *academic burnout*, dan penggunaan metode penelitian yang sama yaitu metode kuantitatif. Sedangkan perbedaannya terdapat pada tempat dan tahun penelitian.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Andi Pratama pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial *Self-Esteem* dan *Self-Efficacy* terhadap *Burnout* Mahasiswa.” Penelitian ini menerapkan metode analisis statistik Regresi Linier Berganda untuk mengeksplorasi data dari 149 mahasiswa Fakultas Kedokteran UMS. Temuannya menggambarkan bahwa dukungan orang tua dan harga diri memiliki peran signifikan dalam mempengaruhi tingkat kejenuhan akademis. Dukungan orang tua memberikan kontribusi sebesar 28,37%, sementara harga diri turut berperan dengan kontribusi sebesar 27,13%. Secara keseluruhan, kedua faktor ini membantu menjelaskan sekitar 55,5% variasi dalam tingkat kejenuhan akademis. Adapun variabel-variabel lain, seperti konsep diri, konflik peran, dan ambiguitas peran, memberikan kontribusi sebesar 44,5%. Terdapat dua poin perbedaan antara penelitian yang akan diteliti oleh peneliti yaitu variabel independen menggunakan *self-efficacy* dan variabel dependen menggunakan *burnout*. Sedangkan ada beberapa persamaan yaitu variabel independen X_1 *self-esteem*, metode penelitian kuantitatif, dan menggunakan dua variabel independen.

Kelima, penelitian ini dilakukan oleh Isma Dayanti pada tahun 2019 dengan judul “Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial dan Faktor Demografi terhadap *Academic burnout* pada Mahasiswa Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.” Dalam rangka penelitian ini, sejumlah 200 mahasiswa dari Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

yang berasal dari angkatan 2016, 2017, dan 2018 berperan sebagai responden. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah *non-probability sampling*, lebih tepatnya *convenience sampling*. Temuan dari penelitian menegaskan bahwa ketangguhan (*hardiness*), dukungan sosial, dan faktor demografi memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kejenuhan akademis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dengan andil sebesar 28,2%. Persamaannya terdapat pada variabel *academic burnout*, metode penelitian kuantitatif, dan menggunakan subjek mahasiswa. Adapun beberapa perbedaan antara lain menggunakan tiga variabel independen, variabel X_2 dukungan sosial, tempat penelitian, dan tahun penelitian.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Sheyeda Konsareh dan Sutarto Wijono pada tahun 2018 dengan judul “Hubungan antara *Hardiness* dengan *Burnout* pada Perawat RS Roemani Semarang.” Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 40 perawat di ruang UGD dan ICU pada Rumah Sakit Roemani Semarang. Penelitian ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan teknik *purposive sampling* dalam pengambilan sampel. Temuan penelitian mengindikasikan adanya keterkaitan yang signifikan dan berkebalikan antara tingkat ketangguhan (*hardiness*) dan tingkat kejenuhan kerja (*burnout*) pada perawat yang bertugas di Rumah Sakit Roemani Semarang. Fakta ini terungkap melalui koefisien korelasi mencapai -0,545, dengan signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini mempunyai persamaan pada variabel *hardiness*, dan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaannya terdapat pada penggunaan jumlah variabel independen, subjek perawat, skala variabel dependen menggunakan teori menurut Maslach.

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Abd Rochman Fahmi dan Widyastuti pada tahun 2018 dengan judul “Hubungan antara *Hardiness* dengan *Academic burnout* pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Putra Bangil.” Penelitian ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif dengan pemberian fokus pada santri Pondok Pesantren sebagai subjek penelitian.

Seleksi subjek dilakukan melalui teknik *proporsionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui distribusi skala *hardiness* dan *burnout*, memperhatikan masing-masing aspek variabel. Hasil analisis menggunakan metode *correlation product moment* membuka tabir hubungan yang sungguh signifikan, tercermin dari nilai korelasi mencapai -0,714. Penafsiran atas temuan ini menggambarkan adanya keterkaitan yang bersifat negatif antara *hardiness* dan *burnout*, menunjukkan adanya keterhubungan erat di antara keduanya. Dalam perspektif analisis regresi sederhana, terungkap nilai F sebesar 92,664 dengan signifikansi 0,000, dimana nilai signifikansi berada di bawah 0,05. Sumbangan efektif *hardiness* terhadap *burnout* mencapai 50,5%, memberikan petunjuk bahwa 49,5% tingkat *burnout* kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum teridentifikasi. Penelitian ini mempunyai persamaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti terdapat pada variabel *hardiness*, *academic burnout* dan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan penelitian ini mempunyai perbedaan pada jumlah penggunaan variabel independen, dan subjek yang digunakan adalah santri.

Kedelapan, penelitian yang dilakukan oleh Dea Mukti Maharani pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Academic burnout* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019.” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini melibatkan 433 pelajar dari kelas XI SMA Negeri 1 Semarang. Sampel penelitian dipilih menggunakan metode *simple random sampling*, dengan jumlah 204 siswa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan akademis siswa berada pada kategori sedang, dengan persentase 55%. Harga diri siswa juga berada pada kategori sedang, dengan persentase 64,3%. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dan kejenuhan akademis siswa, dengan koefisien korelasi sebesar -0,340. Artinya, semakin tinggi harga diri siswa, semakin rendah kecenderungan untuk mengalami kejenuhan

akademis. Penelitian ini mempunyai perbedaan yaitu jumlah variabel independen, subjek penelitian, dan tahun penelitian. Sedangkan persamaannya terdapat pada variabel *hardiness*, *academic burnout*, dan metode penelitian kuantitatif.

Tabel 1
Keaslian Penelitian

No.	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan <i>Burnout</i> pada Anggota Polisi Pengendali Massa (dalmas) Polresta Bandung (Hatta, 2015)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Variabel independen (X) <i>Hardiness</i> 2) Menggunakan metode penelitian kuantitatif 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Menggunakan 1 variabel independen (X) >< menggunakan 2 variabel independen (X) 2) Subjek: anggota Kepolisian >< mahasiswa
2.	Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan <i>Academic burnout</i> pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Sarwono & Ariana, 2022)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Variabel independen (X) <i>Hardiness</i> 2) Variabel dependen (Y) <i>Academic burnout</i> 3) Menggunakan metode penelitian kuantitatif 4) Subjek mahasiswa 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Menggunakan 1 variabel independen (X) >< menggunakan 2 variabel independen (X) 2) Dilakukan pada tahun 2022 >< dilakukan pada tahun 2023 3) Tempat: Univeritas Airlangga >< UIN Walisongo
3.	Hubungan Dukungan Orang Tua dan Harga Diri dengan <i>Academic burnout</i> Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. (Aditama & Prasetyaningrum, 2022)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Variabel independen (X₂) Harga Diri atau <i>Self-Esteem</i> 2) Variabel dependen (Y) <i>Academic burnout</i> 3) Menggunakan metode kuantitatif 4) Menggunakan 2 variabel independen (X) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tempat: Universitas Muhammadiyah Surakarta >< UIN Walisongo Semarang 2) Tahun: 2022 >< 2023
4.	Pengaruh Dukungan Sosial <i>Self-Esteem</i> dan <i>Self-Efficacy</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Variabel independen (X₁) <i>Self-Esteem</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Variabel independen (X₂): <i>Self-Efficacy</i> >< <i>Hardiness</i>

	terhadap <i>Burnout</i> Mahasiswa (Pratama, 2020)	<ul style="list-style-type: none"> 2) Menggunakan metode penelitian kuantitatif 3) Menggunakan 2 variabel independen (X) 	<ul style="list-style-type: none"> 2) Variabel dependen (Y): <i>Burnout</i> >< <i>Academic burnout</i>
5.	Pengaruh <i>Hardiness</i> , Dukungan Sosial dan Faktor Demografi terhadap <i>Academic burnout</i> pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Dayanti, 2022)	<ul style="list-style-type: none"> 1) Variabel dependen (Y) <i>Academic burnout</i> 2) Menggunakan metode penelitian kuantitatif 3) Subjek mahasiswa 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Menggunakan 3 variabel independen (X) >< menggunakan 2 variabel independen (X) 2) Variabel independen (X₂) Dukungan Sosial >< <i>Hardiness</i> 3) Tempat: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta >< UIN Walisongo Semarang 4) Dilakukan pada tahun 2022 >< dilakukan pada tahun 2023
6.	Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan <i>Burnout</i> pada Perawat RS Roemani Semarang (Konsareh & Wijono, 2018)	<ul style="list-style-type: none"> 1) Variabel independen (X) <i>Hardiness</i> 2) Menggunakan metode penelitian kuantitatif 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Menggunakan 1 variabel independen (X) >< menggunakan 2 variabel independen (X) 2) Subjek: perawat >< mahasiswa 3) Skala variabel dependen (Y): Maslach (1981) >< Schaufeli, dkk. (2002)
7.	Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan <i>Academic burnout</i> pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Putra	<ul style="list-style-type: none"> 1) Variabel independen (X) <i>Hardiness</i> 2) Variabel dependen (Y) <i>Academic</i> 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Menggunakan 1 variabel independen (X) >< menggunakan 2 variabel dependen (Y)

	Bangil (Fahmi dan Widyastuti, 2020)	<i>burnout</i> 3) Menggunakan pendekatan kuantitatif	2) Subjek santri >< subjek mahasiswa
8.	Hubungan antara <i>Self-Esteem</i> dengan <i>Academic burnout</i> pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019 (Maharani, 2019)	1) Variabel independen (X) <i>Hardiness</i> 2) Variabel dependen (Y) <i>Academic burnout</i> 3) Penelitian kuantitatif	1) Menggunakan 1 variabel independen (X) >< menggunakan 2 variabel independen (X) 2) Subjek siswa SMA >< subjek mahasiswa 3) Tahun penelitian 2019 >< tahun penelitian 2023

Berdasarkan paparan di atas tertulis bahwa penelitian berjudul Hubungan Harga Diri dan *Hardiness* dengan *Academic burnout* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang belum pernah dilakukan dan memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu terdapat perbedaan penelitian sebelumnya yang menggunakan 2 variabel yaitu 1 variabel independen dan 1 variabel dependen, sedangkan penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu 2 variabel independen (X_1 dan X_2) dan 1 variabel dependen (Y). Perbedaan lainnya yaitu, variabel independen (X) menggunakan *hardiness*, sedangkan penelitian ini menggunakan harga diri (X_1) dan *hardiness* (X_2). Perbedaan lainnya terletak pada subjek yaitu, subjek penelitian terdahulu menggunakan santri dan siswa, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya. Adapun perbedaan di tempat penelitian yaitu tempat penelitian yang digunakan pada penelitian terdahulu di Pondok Pesantren dan Sekolah, sedangkan penelitian ini dilakukan di Universitas.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Academic burnout*

1. Definisi *Academic burnout*

Academic burnout adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional, yang disertai dengan sikap sinis atau upaya menghindari interaksi dengan lingkungan, serta penilaian diri yang kurang positif (Maslach, 2003: 189).

Burnout adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan dan kejenuhan, baik secara fisik maupun emosional, disebabkan oleh beban kerja yang tinggi namun kurang fleksibel. Selain itu, kondisi ini dipicu oleh tuntutan untuk mencapai hasil sesuai harapan, meskipun hal tersebut tidak sesuai dengan realitas di lingkungan kerja (Khairani & Ifdil, 2015: 210). Dalam konteks akademik, yang sering dikenal sebagai *academic burnout*, *school burnout*, atau *student burnout*, merujuk pada keadaan di mana seorang siswa atau mahasiswa mengalami kelelahan akibat tekanan akademik. Gejalanya mencakup sikap sinis, sikap pesimis, pengurangan ketertarikan terhadap mata pelajaran dan tugas, bersamaan dengan perasaan kurang kompeten dalam peran sebagai pelajar. (Schaufeli dkk., 2002: 464).

Academic burnout tidak hanya mencerminkan kondisi di mana seorang siswa merasa tidak mampu mengatasi atau menyelesaikan proses akademik secara optimal. Lebih dari itu, kondisi ini juga menimbulkan sikap-sikap negatif seperti kritikan terhadap diri sendiri, penilaian rendah terhadap kemampuan, kehilangan minat, dan penurunan motivasi dalam menyelesaikan studi (Hederich & Caballero, 2016: 1). Primita dan Wulandari (2014: 17), dalam

pengertiannya menyebutkan *burnout* sebagai suatu keadaan yang ditandai oleh kelelahan fisik, mental, dan emosional, serta rendahnya rasa harga diri sehingga mengakibatkan banyaknya usaha dan energi yang sia-sia, sambil memperlihatkan penurunan motivasi pada tingkat individual.

Hoseinabadi dkk., (2016: 17) menguraikan *academic burnout* sebagai gejala munculnya kelelahan terhadap tugas-tugas kuliah dan segala aspek yang terkait dengan tugas akademik, disertai dengan sikap negatif terhadap materi pelajaran yang akhirnya meresap ke dalam ketidakpartisipasian dalam kegiatan akademik, seiring dengan munculnya perasaan tidak mampu untuk menyerap materi tersebut..

Berdasarkan beberapa pendapat dari ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* adalah kondisi kelelahan dan kejenuhan yang muncul akibat tekanan akademik yang intens, menampakkan sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, ditandai oleh manifestasi sikap negatif seperti sinisme, sikap pesimis, dan berkurangnya minat pada mata pelajaran dan tugas, sambil merasa kurang kompeten sebagai mahasiswa, sehingga mengakibatkan penurunan pencapaian pribadi.

2. Aspek-aspek *Academic burnout*

Terdapat beberapa aspek dalam *academic burnout* menurut Maslach (2001: 283), di antaranya sebagai berikut:

a) Kelelahan emosional (*Emotional Exhaustion*)

Seseorang mengalami kelelahan yang berkelanjutan secara fisik, mental, dan emosional. Energinya terasa terkuras dan muncul perasaan hampa.

b) Sinisme (*Depersonalization/Cynicism*)

Seseorang menunjukkan sikap sinis terhadap lingkungan kerjanya, cenderung menjauh dan mengurangi keterlibatannya dalam aktivitas pekerjaan. Perilaku semacam itu muncul sebagai upaya untuk melindungi diri dari potensi kekecewaan, dianggap

sebagai bentuk perlindungan yang dapat menjaga diri dan menghindari ketidakpastian yang mungkin muncul dalam lingkungan pekerjaan.

c) Penurunan pada prestasi (*Reduced Personal Accomplishment*)

Seseorang umumnya mengalami ketidakpuasan terhadap diri sendiri, pekerjaan, bahkan kehidupan yang tengah dijalani pada saat ini.

Selain itu, terdapat tiga aspek dalam *burnout* menurut Yang (2004: 287), diantaranya sebagai berikut:

a) Kelelahan emosional

Aspek ini mencakup kelelahan yang timbul dari beban emosional dan psikologis yang berlebihan, menyebabkan kurangnya energi pada individu dan menciptakan perasaan frustrasi serta ketegangan pada tingkat personal.

b) Kecenderungan depersonalisasi

Aspek ini adalah strategi yang digunakan oleh seseorang untuk melindungi diri dari terlalu banyak emosi, yang diwujudkan melalui sikap acuh tak acuh, ketidakpedulian, dan melihat orang lain seolah-olah sebagai objek tanpa memperhitungkan perasaan mereka.

c) Perasaan prestasi pribadi yang rendah

Aspek ini merujuk pada kecenderungan individu untuk menilai diri mereka dengan perspektif negatif, mengalami penurunan keyakinan akan kompetensi akademik, serta merasakan ketidakpuasan terhadap penampilan dalam pekerjaan. Dalam kerangka ini, individu menilai rendah kapasitas dan kemampuan diri mereka sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, aspek–aspek *academic burnout* pada penelitian ini merujuk dari Maslach (2001: 283), yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme

(*depersonalization/cynicism*), penurunan pada prestasi (*reduced personal accomplishment*).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Academic burnout*

Maslach, dkk., (2001: 407-411) menjelaskan adanya faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *burnout*..:

a) Faktor Situasional

Maslach, dkk., (2001: 409) menjelaskan model yang menghubungkan faktor situasional dengan enam bidang kehidupan kerja yang secara sentral terkait dengan *burnout*.

1) *Workload* (Beban Kerja)

Workload dalam konteks perkuliahan bisa diartikan sebagai sejumlah tugas yang harus diselesaikan dalam batas waktu tertentu.

2) *Control* (Pengawasan)

Control adalah ketika menentukan keputusan mengenai tugas perkuliahan, seringkali dipengaruhi oleh interaksi dengan teman sebaya, dengan tambahan pengaruh dari dosen dan regulasi-regulasi kampus yang berlaku.

3) *Reward* (Penghargaan)

Reward ialah bentuk penghargaan terhadap prestasi mahasiswa dapat berasal dari apresiasi yang diberikan oleh dosen, teman sejawat, dan juga dukungan dari orangtua.

4) *Community* (Komunitas)

Dalam konteks perkuliahan, konsep komunitas dapat diinterpretasikan sebagai jaringan hubungan yang terbentuk antara mahasiswa, baik dengan sesama mahasiswa maupun dengan dosen, yang mampu menciptakan lingkungan yang positif selama proses perkuliahan.

5) *Value* (Nilai)

Value bisa diartikan sebagai prinsip-prinsip atau norma-nilai yang dianut oleh mahasiswa.

6) *Fairness* (Keadilan)

Fairness atau keadilan yang diterima oleh mahasiswa dari pihak-pihak kampus mencakup pengalaman adil dan perlakuan yang setara dalam berbagai aspek perkuliahan dan kehidupan kampus.

b) Faktor Individu

1) Karakteristik Demografik

(a) Jenis Kelamin

Temuan dari studi Aguayo dkk., (2019: 707) mengungkapkan adanya variasi dalam tingkat *academic burnout* antara perempuan dan laki-laki. Variasi ini mungkin disebabkan oleh perbedaan dalam gaya penanganan masalah, di mana perempuan cenderung lebih fokus pada aspek emosional dan empati dibandingkan dengan laki-laki. Di sisi lain, hasil penelitian yang dilakukan oleh Arlinkasati dan Akmal (2017) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor antara perempuan dan laki-laki.

(b) Tingkat Studi/*Grade*

Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Aguayo, dkk., (2019: 707) mengindikasikan bahwa mahasiswa pada tahap awal pengembangan studi mereka mengalami tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang telah mencapai tahap akhir, dan kemungkinan ini terjadi karena mahasiswa tingkat awal masih berada dalam proses adaptasi terhadap lingkungan kampus. Situasinya berbeda dengan hasil penelitian

Arlinkasari dan Akmal (2017), yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor *academic burnout* ketika dilihat dari perbedaan semester.

(c) Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)

Temuan dari penelitian Farahani (2016) menunjukkan adanya korelasi negatif antara Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dengan tingkat *academic burnout*. Ini dapat diinterpretasikan sebagai adanya kecenderungan bahwa mahasiswa yang mencapai IPK tinggi memiliki tingkat *academic burnout* yang lebih rendah.

2) Karakteristik Kepribadian

Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Lee, dkk., (2017: 207-213) mengungkapkan bahwa karakteristik kepribadian memiliki dampak terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Maslach, dkk., (2001) menyebutkan bahwa di antara aspek-aspek yang termasuk dalam karakteristik kepribadian tersebut termasuk:

(a) *Level of Hardiness*

Individu yang kurang diberkahi dengan tingkat keuletan (*hardiness*) kemungkinan lebih mudah terseret ke dalam jurang tingkat *burnout* yang lebih tinggi, terutama dalam dimensi tertentu (Maslach, dkk., 2001). Penelitian yang dilakukan oleh Fahmi dan Widyastuti (2018) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat keuletan dan tingkat *burnout* pada kalangan santri. Mereka yang memiliki tingkat keuletan yang tinggi tidak hanya melihat tugas dan aktivitas sebagai sekadar hambatan, melainkan sebagai tantangan yang memerlukan

penyelesaian, dan bahkan merasa diilhami oleh tantangan tersebut.

(b) *Locus of control*

Individu yang memiliki *locus of control* eksternal, yang berarti mereka cenderung mengaitkan peristiwa dan pencapaian mereka dengan faktor eksternal seperti orang lain atau kebetulan, memiliki kecenderungan mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi.

(c) *Coping style*

Individu yang memilih cara penanganan stres dengan pendekatan yang pasif dan defensif tampaknya lebih rentan mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi.

(d) Tipe Kepribadian

Dalam kerangka model kepribadian Big Five, terungkap bahwa tingkat neurotisme berkorelasi dengan tingkat *burnout*. Di sisi lain, karakteristik perilaku tipe A, yang mencakup sifat kompetitif, pola hidup disiplin, sikap permusuhan, dan kebutuhan kontrol yang berlebihan, terkait dengan dimensi kelelahan (*exhaustion*). Selain itu, individu yang cenderung memiliki tipe perasaan (*feeling types*) lebih mungkin mengalami tingkat depersonalisasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki tipe berpikir (*thinking types*).

(e) *Self esteem*

Self-esteem yang rendah, atau tingkat harga diri yang kurang optimal, memiliki kaitan dengan berbagai aspek *burnout*. Individu yang mengalami *self-esteem* yang rendah cenderung lebih rentan mengalami tingkat *burnout* yang signifikan (Sari, 2015). Temuan penelitian lain

menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* rendah mengalami kendala dalam mengelola stres, sehingga meningkatkan tekanan psikologis dan kesulitan dalam mengendalikan peristiwa yang dapat menimbulkan stres. Hal ini pada akhirnya memicu munculnya gejala kelelahan emosional sebagai indikator awal dari *burnout* (Lee, dkk., 2013). Lebih lanjut, Penelitian yang dilakukan oleh Luo (2016) menunjukkan bahwa *self-esteem* juga memiliki peran sebagai perantara dalam pengembangan sifat perfeksionisme maladaptif, yang dapat menjadi pemicu terjadinya *academic burnout*.

3) *Job Attitudes*

Individu yang memiliki harapan tinggi cenderung bersungguh-sungguh untuk mencapai tujuan tersebut. Namun, dalam prosesnya, mereka mungkin mengalami kelelahan (*exhaustion*) dan depersonalisasi jika usaha yang telah mereka lakukan tidak dapat memenuhi harapan yang diinginkan.

Menurut Gold dan Roth (1993: 35-40) faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu:

1) Kurangnya Dukungan Sosial (*Lack of Social Support*)

Pines, dkk., (1981) menyoroti peran dukungan sosial dalam berbagai bentuk, seperti mendengarkan, memberikan dukungan yang berkompeten, memberikan tantangan kompeten, dan memahami realitas sosial. Tindakan dukungan ini dianggap penting untuk mencegah timbulnya kondisi *burnout*.

2) Faktor Demografik (*Demographic Factors*)

Saat laki-laki merasakan kekurangan dukungan sosial, hal tersebut dapat memicu perasaan terisolasi dan kecewa. Keadaan ini membawa risiko terjadinya *burnout*, terutama apabila tidak segera diidentifikasi dan diambil langkah-langkah pencegahan yang tepat.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan konsistensi dalam menunjukkan kecenderungan *burnout* pada laki-laki, yang disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial jika dibandingkan dengan perempuan.

3) Konsep Diri (*Self-Concept*)

Menurut hasil penelitian Hughes, dkk., (1887), individu yang memiliki konsep diri yang tinggi cenderung memiliki ketahanan terhadap stres dan mampu mempertahankan perasaannya bahkan saat menghadapi tekanan. Selain dari kemungkinan munculnya gejala *burnout*, juga terjadi perasaan negatif seperti rasa takut dan adanya perasaan bersalah dalam menjalankan tugas.

4) Peran Konflik dan Peran Ambiguitas (*Role Conflict and Role Ambiguity*)

Konflik peran muncul saat individu merasa tertekan oleh peran dan tuntutan yang dianggap tidak selaras, tidak pantas, dan tidak konsisten. Di sisi lain, ambiguitas peran terjadi ketika individu tidak memiliki pandangan yang konsisten mengenai tujuan, tanggung jawab, hak, dan tugas yang harus diemban.

5) *Isolation*

Kurangnya dukungan sosial dapat membuat individu merasa terisolasi, kesepian, dan kecewa. Kondisi ini dapat menjadi pemicu *burnout*, karena individu merasa tidak memiliki orang yang dapat mendukungnya, sehingga akhirnya mengalami kelelahan yang berlebihan.

6) Kebutuhan yang Tidak Terpenuhi (*Unmet Needs*)

Jika kebutuhan individu tidak terpenuhi dalam jangka waktu tertentu, dapat timbul perasaan putus asa, kemarahan, dan depresi. Kondisi ini, jika tidak segera ditangani, berpotensi menimbulkan dampak negatif bahkan dapat berpengaruh pada kesehatan fisik individu.

Berdasarkan beberapa faktor-faktor terjadinya *academic burnout*, peneliti menggunakan faktor dari Maslach, dkk., (2001: 407-411) yaitu faktor situasional dan faktor individu. Faktor situasional terdiri dari beban kerja, pengawasan, penghargaan, komunitas, nilai, keadilan. Sedangkan faktor individu meliputi jenis kelamin, tingkat studi, indeks prestasi kumulatif, dan karakteristik kepribadian yang terdiri dari *level of hardiness, locus of control, coping style, tipe kepribadian, dan self-esteem*.

4. *Academic burnout* Menurut Islam

Menurut Hasan (2008), surat Al-Insyirah ayat 1 - 3 dipergunakan sebagai gambaran yang nyata mengenai stres, terutama dengan menggambarkan beban berat yang dihadapi manusia melalui penggunaan kata "beban" yang melekat di punggung.

أَمْ نَشْرَحُ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

“Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu.”

Menurut penafsiran Al-Misbah oleh Shihab (2002: 354), ayat ini menggambarkan kelapangan dada yang dianugerahkan kepada Rasulullah SAW. Kelapangan ini memungkinkan beliau untuk menerima, menemukan kebenaran, hikmah, kebijaksanaan, serta memiliki kemampuan untuk menanggung dan memaafkan kesalahan serta gangguan dari orang lain. Tafsir ini juga menyoroti kecemasan yang dirasakan oleh Rasulullah SAW dalam menjalankan misi dakwah, menghadapi berbagai hambatan seperti tipu daya dari kaum musyrikin. Situasi ini menciptakan kesan bahwa dada beliau terasa dipenuhi oleh keluh kesah yang berat dan beban besar yang bertumpuk di pundaknya. Oleh karena itu, Rasulullah sangat membutuhkan dukungan dan bekal untuk menghadapi tantangan tersebut.

Ayat ini, dalam penjelasannya, menggunakan analogi dari prinsip mekanika beban, di mana punggung diartikan sebagai area yang menerima energi. Area yang menerima energi, dalam konsep mekanika beban, disebut sebagai stres (Hasan, 2008). Surat Al-Insyirah juga menawarkan solusi untuk mengatasi stres, dengan pendekatan melalui pemahaman, penghayatan, dan visualisasi yang mempertimbangkan aspek-aspek psikologis dari surat Al-Insyirah, seperti kesabaran, optimisme, ketenangan jiwa, keyakinan pada kemampuan diri, dan tawakal (Juriyah, 2012).

Adapun ayat lain yang menggambarkan *academic burnout* terdapat dalam (QS. Al-Baqarah: 214), yaitu:

مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلاَ إِنَّا نَصْرُ اللَّهِ قَرِيبٌ

"Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, "Kapanakah datang pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat."

Menurut penafsiran Al-Misbah oleh Shihab (2002: 457), pada ayat ini dijelaskan bahwa keadaan ketika merasakan kenikmatan duniawi yaitu berupa bergelimang harta, baik sikap maupun perlakuan yang diterima oleh orang-orang beriman itu merupakan ujian dan cobaan. Hal tersebut, dapat meraih ketinggian surga di akhirat. Begitu pula dengan cobaan keras yang dialami seperti orang-orang terdahulu, yaitu mereka ditimpa malapetaka yang berkaitan dengan kehilangan dan kekurangan harta, serta

kesengsaraan yaitu berupa kesakitan ataupun kematian yang dialami oleh diri bahkan keluarga, dan juga dihadapkan dengan cobaan berupa bencana seperti gempa. Sehingga Allah memerintahkan Rasul untuk menyampaikan kepada mereka “*Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.*” Hal tersebut agar orang-orang yang beriman tegar.

B. Harga Diri

1. Definisi Harga Diri

Menurut Morris Rosenberg (1989), konsep harga diri bukan hanya sekadar sikap individual positif atau negatif terhadap diri sebagai suatu keseluruhan. *Self-esteem*, atau yang sering disebut sebagai harga diri, menjadi cermin seberapa jauh seseorang dapat menyukai dan menghargai diri sendiri. Faktor ini tidak hanya memainkan peran penting dalam pembentukan kepribadian, tetapi juga menjadi salah satu penentu tingkat kebahagiaan individu (Tracy, 2009). Penilaian pribadi terhadap nilai diri, yang terbentuk melalui analisis perilaku yang sesuai dengan konsep ideal self, menggambarkan harga diri (Stuart & Sundeen dalam Asmadi, 2008). *Self-esteem* menjadi suatu evaluasi diri yang mencerminkan ukuran nilai diri sebagai manusia, bergantung pada kemampuan seseorang untuk menerima diri sendiri dan mengatasi perilaku yang muncul (Michinton, 1993).

Coopersmith (dalam Wangge & Hartini, 2013: 3) memberikan definisi bahwa harga diri adalah hasil dari evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya. Menurut Khotimah, Radjah, dan Handarini (2016: 65), *self-esteem* atau harga diri didefinisikan sebagai perasaan suka dan menghargai diri sendiri yang dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan, penerimaan, serta perlakuan dari orang lain. Harga diri, sebagai salah satu aspek kepribadian, memiliki pengaruh yang signifikan pada berbagai aspek seperti proses berpikir,

perasaan, keinginan, nilai, dan tujuan hidup individu. Hal ini memberikan keyakinan pada diri sendiri dan memengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri serta persepsi terhadap lingkungan sekitar.

Sementara itu, menurut Feist dan Feist (2008: 248), harga diri melibatkan perasaan individu terhadap nilai dan keyakinan diri yang mencerminkan kekuatan, pencapaian, ketepatan, penguasaan, kompetensi, keyakinan diri, dan independensi.

Dari berbagai pandangan yang telah disajikan di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri atau *self-esteem* merupakan penilaian atau evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Evaluasi ini dapat bersifat positif atau negatif, dan dipengaruhi oleh interaksi individu dengan lingkungan serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Hasil dari interaksi ini membentuk perasaan tentang keberhargaan atau kebergunaan diri, yang kemudian memengaruhi cara individu menjalani kehidupannya.

2. Aspek-aspek Harga Diri

Menurut Coopersmith (2007: 38) aspek-aspek dari *self-esteem* ada 4 yaitu sebagai berikut:

a) *Power* (kekuatan)

Power merupakan kapasitas atau kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya sendiri dan orang lain, juga dikenal sebagai kekuasaan. Pengukuran *power* dapat melibatkan evaluasi kemampuan individu untuk memengaruhi tindakan mereka sendiri dan mempengaruhi orang lain.

b) *Significance* (keberartian)

Significance merupakan kemampuan individu dalam bertingkah laku di lingkungan sekitarnya. Pengukuran ini mencakup adanya penerimaan, perhatian, dan kasih sayang yang diberikan oleh orang lain. Penerimaan ini tercermin dalam

bentuk kehangatan, responsifitas, minat, serta penerimaan terhadap individu apa adanya.

c) *Competence* (kemampuan)

Competence adalah kemampuan individu untuk memotivasi diri sendiri, mendorong diri untuk mencapai tujuan dengan tingkat pencapaian yang mencolok. Variasi usia tidak menjadi halangan dalam menyelesaikan masalah, dan individu ini mampu mencapai kinerja optimal.

d) *Virtue* (kebaikan)

Virtue adalah kemampuan individu untuk mematuhi norma dan etika yang berlaku, sehingga dapat memberikan kontribusi pada pembentukan *self-esteem*. Hal ini tercermin dalam perilaku yang sesuai dengan kode etik dan norma yang berlaku dalam masyarakat, serta ketaatan terhadap aturan agama. Sehingga, individu ini akan menunjukkan perilaku dan sikap yang baik.

Menurut Mahli dan Reasoner (dalam Winoto & Putra, 2007: 205), konsep harga diri menurut setiap individu pada umumnya mencakup tiga aspek utama, yakni:

- 1) *Physically self-esteem* (harga diri fisik): Menunjukkan sikap individu dalam menghargai diri berdasarkan penilaian terhadap karakteristik fisik tubuhnya.
- 2) *Performance self-esteem* (harga diri prestasi kerja): Merujuk pada sikap individu dalam menghargai pengalaman dan prestasi kerjanya di masa lalu.
- 3) *Social self-esteem* (harga diri sosial): Menyiratkan sikap individu dalam menghargai penilaian yang berasal dari orang lain terhadap dirinya.

Menurut Michinton (1993) *Self-esteem* memiliki tiga aspek yaitu:

- a. Penerimaan diri: Mencakup kemampuan untuk menerima dan memaafkan kesalahan diri, menghargai nilai-nilai pribadi, serta mampu mengendalikan emosi.
- b. Kesadaran terhadap hidup: Melibatkan kemampuan untuk menerima kenyataan tanpa menyalahkan hidup atas masalah yang dihadapi, dan mampu mengendalikan diri.
- c. Interaksi sosial: Melibatkan perkembangan rasa toleransi dan saling menghargai terhadap orang lain, serta pengembangan kebijaksanaan dalam menjalin hubungan interpersonal.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan di atas oleh beberapa sumber mengenai harga diri atau *self-esteem*, peneliti menggunakan aspek dari Coopersmith (2007: 38) yaitu, *power* (kekuatan), *significance* (keberartian), *competence* (kemampuan), dan *virtue* (kebaikan).

3. Faktor-faktor Harga Diri

Menurut Rosenberg (1989: 18), terdapat sejumlah faktor yang turut membentuk *self-esteem*. Ini mencakup penilaian individu terhadap kemampuannya untuk melakukan hal-hal sebaik atau bahkan melebihi orang lain, perasaan positif mengenai kualitas diri mereka, penilaian bahwa diri mereka memiliki banyak hal yang patut dibanggakan, kepuasan terhadap diri sendiri, kemampuan untuk menghargai diri, perasaan memiliki nilai diri yang tinggi, keyakinan sebagai individu yang baik, perasaan menjadi sosok yang berharga setidaknya sebanding dengan orang lain, merasa berhasil, dan sikap positif secara keseluruhan terhadap diri sendiri (Sari, 2019: 11).

Dibentuk melalui interaksi dengan lingkungan, penerimaan, dan penghargaan, *self-esteem* merupakan hasil dari sejumlah faktor yang dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal.

- a. Faktor internal melibatkan:
 - 1) Jenis kelamin

Perempuan cenderung memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih rendah daripada laki-laki, yang terkait dengan perasaan perlindungan, ketidakmampuan, dan aspek-aspek negatif lainnya. Diferensiasi ini mungkin dipengaruhi oleh peran orangtua dalam pengasuhan dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda terhadap kedua jenis kelamin (Anchor, dkk., 1988).

2) Intelegensi

Individu dengan *self-esteem* tinggi memiliki kecenderungan mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi. Keberhasilan akademis yang baik, aspirasi positif, dan upaya keras dianggap sebagai ciri khas individu dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi (Coopersmith, 1967).

3) Kondisi fisik

Korelasi yang konsisten ditemukan antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan tingkat *self-esteem* menurut Coopersmith (1967). Kondisi fisik yang menarik cenderung berdampak positif pada *self-esteem*, sementara kondisi fisik yang kurang menarik dapat memberikan kontribusi pada tingkat *self-esteem* yang lebih rendah.

b. Faktor eksternal

1) Faktor keluarga

Peran keluarga sangat krusial, dari keluarga individu memperoleh bekal untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk bereksplorasi dan pendidikan demokratis dari keluarga membuat *self-esteem* anak tinggi, Coopersmith (1967). Orangtua yang sering memberi hukuman pada anak tanpa alasan membuat anak merasa tak berharga, dan perasaan tersebut akan terus terbawa pada masa pertumbuhannya hingga dewasa.

2) Lingkungan sosial

Perubahan dalam evaluasi diri dipengaruhi oleh sejumlah konsep, termasuk konsep kesuksesan, nilai, aspirasi, dan mekanisme pertahanan diri, sebagaimana dijelaskan oleh Coopersmith (1967).

Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri menurut Michener, dkk., (dalam Anggraeni, 2010) yaitu:

1) *Family experience*

Dalam pengalaman keluarga, hubungan antara orangtua dan anak dianggap sebagai elemen kunci dalam pembentukan harga diri. Pengaruh keluarga pada harga diri menunjukkan bahwa konsep diri yang terbentuk mencerminkan gambaran diri yang disatukan atau disampaikan oleh individu-individu penting dalam kehidupannya (*significant others*).

2) *Performance feedback*

Pada umpan balik performa, respons terus-menerus terhadap kualitas kinerja, termasuk keberhasilan dan kegagalan, memiliki dampak pada harga diri. Individu membentuk harga diri melalui pengalaman sebagai agen yang mampu mencapai tujuan dan mengatasi hambatan di dunia.

3) *Social comparison*

Dalam perbandingan sosial, perbandingan diri dengan orang lain menjadi faktor penting dalam pembentukan harga diri. Perasaan memiliki kemampuan tertentu didasarkan pada perbandingan kinerja, baik dengan harapan diri sendiri maupun dengan hasil kinerja individu lain, dapat memengaruhi harga diri.

Dengan merujuk pada beberapa faktor yang telah dijelaskan mengenai harga diri atau *self-esteem*, peneliti mengacu pada aspek-aspek menurut Rosenberg (1989: 18). Faktor-faktor tersebut mencakup

penilaian individu terhadap kemampuannya untuk melakukan hal-hal sebaik atau bahkan lebih baik daripada orang lain, perasaan positif mengenai kualitas diri mereka, penilaian bahwa diri mereka memiliki banyak hal yang dapat dibanggakan, kepuasan terhadap diri sendiri, kemampuan untuk menghargai diri, perasaan memiliki nilai diri yang tinggi, keyakinan sebagai individu yang baik, perasaan menjadi sosok yang berharga setidaknya sebanding dengan orang lain, merasa berhasil, dan sikap positif terhadap diri sendiri.

4. Harga Diri dalam Perspektif Islam

Konsep *self-esteem* sebagai salah satu konstruk dalam *'ilm al-nafs* perlu dilihat menerusi perspektif *'ilm al-nafs al-Islami* yang berasaskan al-Qur'an dan hadis sebagai penjelas kepada al-Qur'an (Hasan dan Shah, 2019: 3). Meskipun tema *self-esteem* hanya dikenali dalam ilmu psikologi modern, konsep kepentingan "pendapat tentang nilai yang diberikan oleh seseorang terhadap dirinya" sudah wujud dalam Islam, diasaskan oleh Surah Ali 'Imran 3:139. Firman Allah SWT:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

"Dan janganlah kamu merasa lemah dan janganlah kamu berdukacita, padahal kamulah orang-orang yang tertinggi jika kamu orang-orang yang beriman."

Menurut Tafsir Al-Misbah oleh Shihab (2002: 226) ayat ini menjelaskan peristiwa mengenai perang Uhud. Pada perang ini kaum muslimin mengalami kekalahan, ini merupakan bagian dari Sunnatullah. Karena itu, Allah memerintahkan untuk tidak berputus asa. Allah juga memerintahkan kaum muslim untuk menguatkan jasmaninya *janganlah kamu melemah*, dalam menghadapi musuhmu dan musuh Allah, *dan janganlah kamu bersedih hati* akibat dari kekalahan yang dialami tersebut. Allah memerintahkan untuk

menguatkan mental, karena apa yang telah diperjuangkan merupakan kebenaran dan akan mendapat surga di akhirat kelak,

Manusia tidak akan meningkatkan kedudukannya di mata Allah hanya melalui amal perbuatan, ibadah, sikap, dan kata-kata baik semata. Semua tindakan ini memang merupakan kewajiban seorang Muslim sepanjang hidupnya, dengan harapan mendapatkan pahala yang besar pada hari pembalasan. Namun, aspek terpenting yang harus diperhatikan saat menjalankan semua perbuatan ini adalah sejauh mana seseorang mendekati diri kepada Allah. Karena yang paling utama bukanlah seberapa banyak perbuatan yang dilakukan, melainkan sejauh mana seseorang mengarahkan hatinya dengan kesuksesan dan ketulusan kepada Allah.

Adapun ayat lain yang menggambarkan harga diri terdapat dalam (QS. Al-Anfal: 12), yaitu:

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَيِّ مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ

الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَاصْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَاصْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ

"(Ingatlah), ketika Tuhanmu mewahyukan kepada para malaikat, "Sesungguhnya Aku bersama kamu, maka teguhkanlah (pendirian) orang-orang yang telah beriman." Kelak akan Aku berikan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, maka pukullah di atas leher mereka dan pukullah tiap-tiap ujung jari mereka."

Menurut Tafsir Al-Misbah oleh Shihab (2002: 395) ayat ini menjelaskan mengenai Perang Badar. Ayat ini memerintahkan kepada para pejuang Perang Badar untuk meneguhkan hati dan pendirian orang-orang yang beriman kepada Allah dengan berbagai cara, karena Allah akan memberikan rasa takut kepada orang-orang kafir. Allah juga akan memberikan siksa duniawi dan juga azab neraka kepada orang yang terus-menerus menentang Allah dan Rasul-Nya.

C. *Hardiness*

1. Definisi *Hardiness*

Menurut Kobasa dkk., (1982: 168-177), karakteristik kepribadian yang kokoh atau *hardiness* bertindak sebagai perisai (*buffer*) terhadap stres yang sangat tinggi. Schultz dan Schultz (2006) memastikan bahwa *hardiness* adalah faktor kepribadian yang dapat menjelaskan variasi individu dalam menghadapi rentan stres. Individu dengan ketahanan diri yang tinggi cenderung lebih berhasil mengatasi situasi stres yang mereka hadapi.

Kepribadian *hardiness* memberikan individu strategi *coping* yang kuat untuk menemukan solusi dalam menghadapi masalah. Mereka yang memiliki *hardiness* melihat stres sebagai bagian normal dari kehidupan. Santrock (2005: 605) menggambarkan *hardiness* sebagai gaya kepribadian yang dicirikan oleh komitmen (bukan pengasingan), kontrol (bukan kelemahan), dan persepsi terhadap masalah sebagai tantangan.

Dalam pandangan psikologis, mereka yang memiliki ketahanan psikologis yang tinggi lebih mungkin berhasil mengelola tekanan melalui penerapan strategi aktif dalam menyelesaikan masalah (William, dkk., sebagaimana disebutkan oleh Nevid, dkk., 2005: 146). Menurut Astuti (1999), karakter tangguh seseorang dapat membimbing mereka menuju pendekatan transformasional dalam menghadapi stres, di mana situasi yang penuh tekanan diubah menjadi bentuk yang bebas stres, menciptakan tingkat ketegangan yang minimal. Kehadiran sifat yang kuat ini menjadi sangat penting bagi setiap individu ketika menghadapi tantangan dan tekanan yang berpotensi menimbulkan stres.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa mereka yang memiliki kekuatan mental yang tinggi atau *hardiness* cenderung memiliki ketahanan yang kuat terhadap situasi-situasi yang berpotensi menimbulkan stres. Mereka juga cenderung mampu

menemukan cara-cara untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Keberadaan *hardiness* dalam kepribadian individu memberikan landasan yang kuat untuk menghadapi tantangan hidup dan merespon stres dengan cara yang lebih efektif.

2. Aspek-aspek *Hardiness*

Kobasa dan Maddi (dalam Sarafino, 1997) menyatakan bahwa *hardiness* dapat diidentifikasi melalui tiga indikator yang mencerminkan sifat tangguh pada kepribadian yaitu:

a. *Control*

Keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk memengaruhi segala aspek dalam kehidupannya.

b. *Commitment*

Kecenderungan individu untuk aktif terlibat dalam setiap aktivitas yang dihadapi, sambil percaya bahwa hidup memiliki tujuan.

c. *Challenge*

Pendapat bahwa menghadapi situasi sulit atau kompleks adalah suatu kejadian umum dalam kehidupan, tetapi pada akhirnya, akan ada peluang untuk mengatasi dan mewujudkannya.

Kobasa (dalam Schellenberg, 2005) menggambarkan aspek-aspek *hardiness* sebagai berikut:

a. Komitmen

Kecenderungan individu untuk sepenuhnya terlibat dalam berbagai kegiatan, peristiwa, dan hubungan dalam hidupnya. Komitmen terhadap nilai-nilai dan kegiatan yang unik bagi setiap individu memungkinkan mereka terlibat sepenuhnya dalam situasi-situasi yang menantang.

b. Kontrol

Kecenderungan untuk menerima dan yakin bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan dan memengaruhi peristiwa, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang tidak terduga.

c. Tantangan

Kecenderungan untuk melihat masalah bukan sebagai suatu ancaman atau hambatan yang tidak bisa diatasi, tetapi sebagai peluang untuk tumbuh dan mencapai tujuan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* muncul ketika individu meyakini bahwa hidup mereka memiliki makna dan tujuan, serta mereka memiliki keyakinan dan kendali atas semua aspek kehidupan. Mereka cenderung melihat hal-hal sulit atau masalah sebagai peluang untuk mencapai prestasi, bukan sebagai ancaman.

3. Faktor-faktor *Hardiness*

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap *hardiness* menurut Florian, dkk., (1995) melibatkan:

- a. Kemampuan untuk merencanakan dengan realistis melibatkan kemampuan individu dalam membuat rencana yang praktis. Saat individu menghadapi masalah, keterampilan ini memungkinkan mereka menentukan langkah-langkah terbaik untuk diambil dalam situasi tersebut.
- b. Pemilik rasa percaya diri dan citra diri yang positif dapat menciptakan suasana hati yang santai dan optimis. Kepercayaan diri yang tinggi dan pandangan positif terhadap diri sendiri membantu individu untuk menghindari stres.
- c. Pengembangan keterampilan komunikasi dan kemampuan untuk mengelola emosi yang kuat dan dorongan adalah aspek penting. Keterampilan ini memungkinkan individu untuk berkomunikasi

efektif dan mengelola perasaan yang intens dan dorongan yang muncul.

Menurut Tjong (dalam Aulia, 2020: 16) faktor-faktor yang mempengaruhi *hardiness* yaitu:

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan pada tingkat *hardiness* individu. Seseorang yang menerima dukungan sosial, baik dalam bentuk materi, motivasi, atau informasi dari orang-orang di sekitarnya, dapat memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan individu dalam menghadapi masalah yang berpotensi menimbulkan stres, sehingga memperkuat ketahanan individu tersebut.

b. Pola asuh orangtua

Memainkan peran penting dalam pengembangan *hardiness* seseorang melalui interaksi orangtua-anak. Pendidikan orangtua yang mendorong pemecahan masalah dengan dukungan dan solusi konstruktif dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat *hardiness* pada anak.

c. Lingkungan keluarga

Dapat dianggap sebagai prediktor utama tingkat *hardiness* individu. Individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang mendukung cenderung memiliki keterampilan penyelesaian masalah yang lebih baik, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat *hardiness* individu tersebut.

Berdasarkan faktor-faktor di atas terkait dengan harga diri atau *self-esteem*. Peneliti menggunakan faktor *hardiness* dari Florian (1995) yaitu, kemampuan untuk membuat rencana yang realistis, memiliki rasa percaya diri dan positif citra diri, dan mengembangkan keterampilan komunikasi.

4. *Hardiness* dalam Perspektif Islam

Hardiness dalam konteks Islam sering diidentifikasi sebagai kekuatan atau kesabaran. Kesabaran sering diartikan sebagai sikap jiwa yang mampu menerima kenyataan yang sulit dengan ketenangan dan kendali. Ketabahan terkait dengan kekuatan batin seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan tantangan hidup. Dalam perspektif Islam, ketabahan dapat dihubungkan dengan kemampuan jiwa individu dalam menghadapi serta menyelesaikan permasalahan. Allah menyatakan dalam surah Ali-Imran ayat 146:

رَبُّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَكَانَ مِنَ نَبِيِّ قُتِلَ مَعَهُ
وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

“...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).

Menurut Tafsir Al-Misbah oleh Shihab (2002: 237) pada ayat ini dijelaskan mengenai bencana yang menimpa mereka di jalan Allah yaitu banyak kaum muslimin yang terluka dan terbunuh ketika perang Uhud. Walaupun demikian, tidak menjadikan mereka lemah, baik fisik seperti luka dan pembunuhan rekan-rekan seperjuangan mereka, *dan tidak lesu*, yakni mental menjadi lemah, *dan tidak pula mereka menyerah pada musuh. Allah menyukai hamba yang senantiasa mendukung dan akan diberikan anugerah kepada orang-orang yang sabar*, yakni senantiasa tabah dalam melaksanakan kewajiban, menghadapi ujian dalam menghadapi musuh pada peperangan.

Ayat ini menjelaskan tiga kriteria seseorang setelah bersabar. Pertama, individu tersebut tidak melemah secara mental atau tidak menjadi penakut (*maa wahanuu*), yang berarti bahwa saat menghadapi

kesulitan dalam kehidupannya, seperti masalah ekonomi atau sosial, individu ini tidak mudah putus asa. Sebaliknya, ia menjadi kuat dan optimis, yakin bahwa mampu bertahan dan bangkit untuk mencapai kondisi yang lebih baik.

Adapun ayat lain yang menggambarkan *hardiness* terdapat dalam (QS. Yusuf: 87), yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا فَتَحَسَّبُوا مِنْ يُوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَّأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا
يَأْيَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

"Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir."

Menurut Tafsir Al-Misbah oleh Shihab (2002: 514) mengartikan keputusan dengan kekufuran yang besar. Seseorang yang mengalami hal ini akan kehilangan harapan. Begitupun sebaliknya, ketika seseorang memiliki keimanan yang kuat, maka harapan yang dimilikinya semakin besar. Manusia durhaka yaitu yang merasa putus asa, karena menganggap bahwa kenikmatan yang telah hilang tidak akan kembali lagi, yang mana padahal kenikmatan yang telah diperoleh sebelumnya merupakan anugerah dari Allah. Sesungguhnya Allah SWT dapat menghadirkan kembali yang telah lenyap, bahkan dapat menambahnya, sehingga tidak ada lagi tempat bagi orang yang beriman untuk berputus asa.

Pribadi yang tidak mudah menyerah merupakan individu yang memiliki kemampuan untuk bersyukur ketika mengalami hal-hal yang membahagiakan, seperti meraih kesuksesan atau mendapatkan rezeki yang halal. Sebaliknya, ketika menghadapi kesulitan dan situasi yang tidak sesuai harapan, sikap ini, jika dilakukan dengan ikhlas dan sabar, dapat mengurangi tekanan stres. Dalam Islam, *hardiness* digambarkan sebagai sikap seseorang yang pasrah terhadap segala keadaan, mengakui bahwa semua ini adalah bagian dari kehendak Allah SWT, dan tanpa seizin dan kehendak-Nya, tidak ada yang dapat terjadi.

D. Hubungan antara Harga Diri dan *Hardiness* dengan *Academic Burnout*

Burnout dalam konteks akademik, sering disebut *academic burnout*, *school burnout*, atau *student burnout*, merujuk pada kondisi di mana seorang siswa atau mahasiswa mengalami kelelahan akibat tekanan akademis. Gejalanya meliputi sikap sinis, rasa pesimis, penurunan minat terhadap pelajaran dan tugas, serta perasaan tidak kompeten sebagai pelajar (Schaufeli dkk., 2002: 464). *Academic burnout* juga dapat diartikan sebagai kondisi di mana pelajar merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akademik atau menjalani proses belajar dengan optimal, yang kemudian dapat menghasilkan sikap negatif seperti kritik diri, devaluasi, kehilangan minat, dan motivasi yang rendah dalam menyelesaikan studi (Hederich & Caballero, 2016: 1). Menurut Maslach, dkk. (2001: 397-422) terjadinya *academic burnout* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor situasional dan faktor individual. Dalam faktor individual terdapat salah satu faktor yang berpengaruh untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout* yaitu harga diri (*self-esteem*).

Self-esteem atau harga diri adalah penilaian atau evaluasi yang individu lakukan terhadap dirinya sendiri. Evaluasi ini cenderung dipengaruhi oleh interpretasi individu terhadap penghargaan, penerimaan, dan perlakuan yang diterimanya dari lingkungannya (Coopersmith, 1967). Harga diri memiliki beberapa aspek yang berhubungan dengan *academic burnout*. Menurut Coopersmith (2007: 38) terdapat empat aspek dalam harga diri, yaitu kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kemampuan (*competence*), dan kebaikan (*virtue*).

Power merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol diri sendiri dan orang lain, atau dapat disebut dengan kekuasaan. Signifikansi juga dapat diukur melalui kapasitas individu untuk memengaruhi perilakunya sendiri dan orang lain, serta mengontrol tindakannya. Signifikansi juga dapat diukur melalui kapasitas individu

untuk memengaruhi perilakunya sendiri dan orang lain, serta mengontrol tindakannya. Apabila individu tidak mampu mengontrol diri sendiri dari lingkungan sekitar maka akan berpengaruh pada kelelahan emosi dan tidak dapat mempengaruhi orang lain, maka individu akan mengalami kelelahan secara emosional karena individu akan merasa energinya terkuras. Hal ini didukung dengan pendapat yang dikemukakan oleh Nugraha dkk (2022: 5), *burnout* dapat menimbulkan perubahan yang terjadi pada individu yaitu meliputi perubahan pada perilaku individu dan keadaan emosi yang mengarah negatif.

Significance merupakan kemampuan individu dalam bertingkah laku di lingkungan sekitarnya. Penting juga untuk mengukur signifikansi dengan melibatkan penerimaan, perhatian, dan kasih sayang yang diberikan oleh orang lain. Penerimaan ini mencakup kehangatan, responsivitas, minat, dan kesukaan terhadap individu sebagaimana adanya. Apabila aspek ini tidak mendukung individu dalam memberikan perhatian, penerimaan, dan kasih sayang dari orang lain atau lingkungan maka akan individu akan cenderung menarik diri dari lingkungan, yang mana hal ini keterkaitan dengan aspek sinisme. Perilaku *burnout* yang dialami mahasiswa akan berdampak pada perilakunya, seperti munculnya perasaan tidak keefektifan pada perkuliahannya, cenderung menarik diri dari lingkungannya, dan penurunan pada motivasi belajar (Nugraha dkk, 2022: 5).

Competence merupakan kemampuan individu dalam memotivasi diri untuk mencapai tujuan. Hal ini ditandai oleh tingkat pencapaian yang tinggi dengan variasi usia yang berbeda-beda dalam menyelesaikan masalah serta kinerja yang maksimal. Apabila individu tidak mampu memotivasi diri untuk mengerjakan tugas akademik maka individu akan mengalami penurunan prestasi, hal ini akan mengakibatkan mahasiswa menunda skripsinya dan bahkan memilih untuk tidak mengerjakan skripsi dalam beberapa waktu (Lestari dkk, 2021: 16).

Virtue merupakan kemampuan individu dalam mematuhi norma dan etika yang berlaku. Dalam hal ini dapat membantu individu untuk mencapai *self-esteem*. Hal ini juga dapat ditandai oleh tingkah laku yang sesuai dengan kode etik, norma yang berlaku di masyarakat serta mematuhi aturan agama, sehingga akan menampilkan perilaku serta sikap yang baik. Ketika individu tidak mampu mematuhi norma dan etika yang berlaku di lingkungan sehingga akan menimbulkan perilaku sinisme. Didukung penelitian yang dilakukan Putri dan Hidayah (2021: 330) bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri dengan aturan yang berlaku di lingkungan belajar ataupun lingkungan sosialnya dapat menimbulkan stres akademik, sehingga akan mengarah pada *academic burnout* yaitu pada perilaku sinisme.

Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme (*depersonalization /cynicism*) dan penurunan pada prestasi (*reduced personal accomplishment*) merupakan aspek-aspek dari *academic burnout* (Maslach, 2001: 283). Sehingga dari paparan yang sudah dijelaskan di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara teoritis antara aspek-aspek harga diri dengan aspek-aspek *academic burnout*.

Adapun faktor selanjutnya yang berhubungan untuk mengurangi terjadinya *academic burnout* dalam faktor individual yaitu individu dengan kepribadian yang tangguh atau *hardiness*. Menurut Kobasa dkk (1982: 168-177) kepribadian tangguh atau *hardiness* membantu sebagai tameng (*buffer*) terhadap stres yang ekstrim. *Hardiness* memiliki beberapa aspek yang berhubungan dengan *academic burnout*. Menurut Kobasa dan Maddi (dalam Sarafino, 1997) *hardiness* memiliki tiga aspek, yaitu kontrol (*control*), komitmen (*commitment*), dan tantangan (*challenge*).

Commitment merupakan bentuk dalam merangsang emosi untuk mencapai tujuan yang sangat penting untuk dilakukan, karena dengan komitmen individu dapat menguatkan tekatnya. Dengan adanya komitmen juga membuat individu memiliki batasan dalam diri dalam melakukan

suatu hal, sehingga individu mampu menganalisa dan memfilter suatu pengaruh dari luar yang biasa disebut dengan sikap sinisme, hal tersebut dilakukan ketika individu menghadapi sesuatu yang tidak sejalan atau bahkan berlawanan dengan komitmennya. Sikap sinisme yang dimunculkan dapat berupa menghindari untuk menyelesaikan skripsi, bahkan berdampak hubungan sosialnya (Lestari dkk, 2021: 16).

Control adalah keyakinan seseorang pada kemampuan untuk mempengaruhi apa saja yang ada dalam dirinya. Kontrol diri sangat diperlukan dan sangat penting untuk dimiliki oleh individu untuk menahan dan mengendalikan diri dengan mempertimbangkan berbagai resiko dalam situasi tertentu. Kontrol juga diperlukan di mana kita mengetahui batasan di mana kita mampu menganalisa kemampuan pada diri sehingga tidak melakukan sesuatu yang melampaui kapasitas diri yang akhirnya berujung kelalahan emosional. Kelelahan emosional yang terjadi memiliki dampak pada tidak maksimalnya hasil kerja, bahkan berdampak pula pada ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas (Nugraha dkk, 2022: 5).

Challenge merupakan suatu hal atau objek yang menggugah tekad untuk meningkatkan kemampuan atau menyelesaikan suatu masalah, Individu yang positif memiliki kecenderungan melihat masalah bukan sebagai hambatan melainkan kesempatan untuk tumbuh, menjadikan hal-hal yang sulit diwujudkan menjadi sesuatu yang bisa ditaklukan. Jika tidak adanya semangat bertaruh atau tantangan itu tidak tumbuh dalam diri seseorang maka yang terjadi adalah hal yang sebaliknya yakni penurunan pada prestasi karena tidak adanya tekad atau semangat dalam meningkatkan kemampuan diri. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Lin dkk., (2013) yaitu mahasiswa yang mengalami *academic burnout*, khususnya pada aspek penurunan pada prestasi (*reduced personal accomplishment*) akan cenderung merasa kurang kompeten dan cenderung untuk tidak menyelesaikan tugas.

Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme (*depersonalization /cynicism*) dan penurunan pada prestasi (*reduced personal accomplishment*) merupakan aspek-aspek dari *academic burnout* (Maslach, 2001: 283). Sehingga dari paparan yang sudah dijelaskan di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara teoritis antara aspek-aspek *hardiness* dengan dengan aspek-aspek *academic burnout*.

Selanjutnya, hubungan antara harga diri, *hardiness*, dengan *academic burnout*. Adapun aspek *power* (kekuatan) berhubungan dengan aspek kontrol. Hal ini dapat diukur ketika individu memiliki kekuatan dalam mempengaruhi perilaku, baik dari diri sendiri maupun orang lain dan juga kemampuan untuk mempengaruhi apa yang ada dalam hidupnya. Apabila individu tidak memiliki kekuatan dalam mengontrol dan mempengaruhi diri sendiri maupun orang lain, maka energi dari dalam diri akan terkuras sehingga akan berdampak pada kelelahan emosional. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti (1999), individu yang memiliki kepribadian yang tangguh dan memiliki harga diri yang baik dapat mengubah situasi stres menjadi bentuk yang tidak menimbulkan stres, sehingga dapat meminimalisir terjadinya tegangan.

Significance (keberartian) berhubungan dengan aspek komitmen. Keberartian ini dapat diukur dengan adanya penerimaan, perhatian, dan kasih sayang dari orang lain. Adapun komitmen merupakan kemampuan individu untuk mencapai tujuan dan juga kemampuan individu dalam membuat batasan dalam diri. Apabila individu tidak mampu melakukan analisa dan melakukan filter atau batasan dari luar, maka akan berdampak pada perilaku sinisme. Perilaku sinisme juga muncul karena adanya perasaan tertekan terhadap ekspektasi baik dari luar maupun diri individu yang tidak terealisasi (Susanto & Suminar, 2022: 288).

Competence (kemampuan) berhubungan dengan aspek tantangan. Hal ini merupakan kemampuan individu dalam memotivasi diri dan menggugah tekad untuk dapat meningkatkan kemampuan untuk mencapai tujuan. Apabila individu tidak mampu memotivasi diri dan memandang hambatan sebagai kesempatan untuk berkembang, maka akan individu akan cenderung mengalami penurunan pada prestasinya. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dipaparkan oleh Rahayu dkk, (2021: 102) ketika individu mengalami kejenuhan pada perkuliahan yang dijalani, cenderung akan pasif dan hanya akan mengikuti pola formalistik dalam menyelesaikan perkuliahannya, sehingga berdampak pada kurang mampunya pengaplikasian materi dari perkuliahannya.

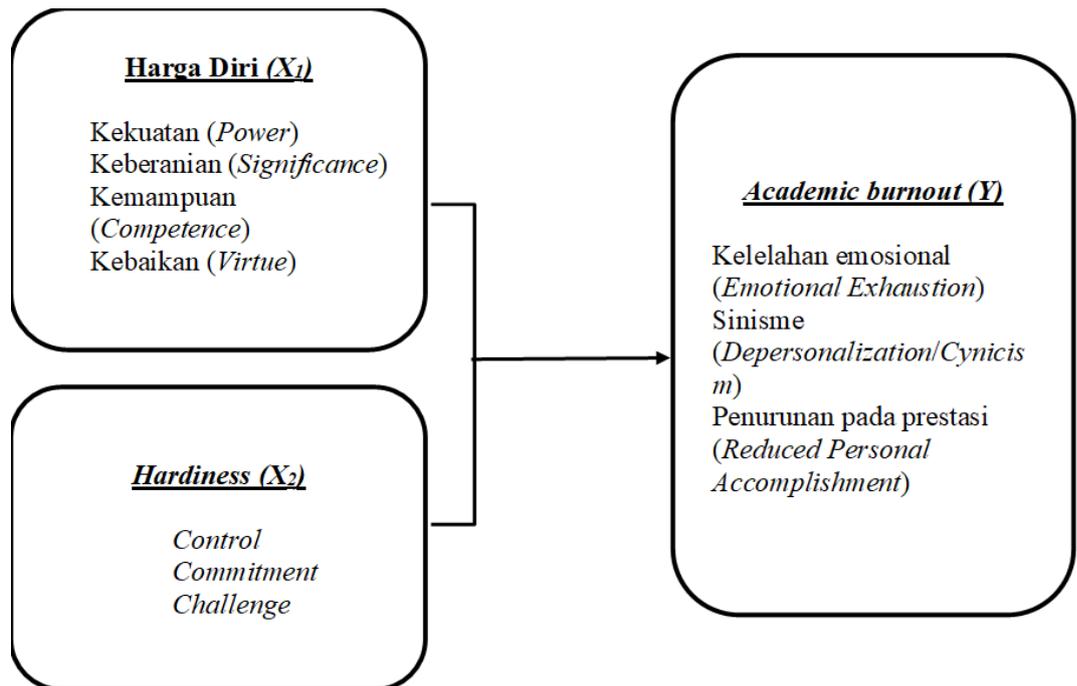
Virtue (kebaikan) berhubungan dengan aspek kontrol. Hal ini dapat diukur melalui kemampuan individu dalam menahan dan mengendalikan diri dari batasan yang ada, meliputi kode etik, norma dan etika yang berlaku di masyarakat maupun agama. Apabila individu tidak mampu dalam mematuhi batasan yang berlaku tersebut maka akan menimbulkan perilaku sinisme. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Selian dkk (2020: 37) ketidakmampuan individu dalam penyesuaian diri dengan situasi yang terjadi di lingkungannya tersebut akan berdampak pada munculnya perasaan-perasaan negatif, sehingga akan menimbulkan perilaku sinisme.

Dapat disimpulkan bahwa individu dengan harga diri dan *hardiness* yang baik dapat membantu individu untuk dapat mengendalikan diri di berbagai situasi dan kondisi, sehingga dapat mengurangi dampak terjadinya *academic burnout* pada individu.

E. Skema Hubungan antara Harga Diri dan *Hardiness* dengan *Academic burnout*

Gambar 1

Skema Hubungan Antara Harga Diri dan *Hardiness* dengan *Academic burnout*



F. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori yang sudah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:
H₁: Terdapat hubungan harga diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi harga diri semakin rendah *academic burnout* mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

H₂: Terdapat hubungan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi *hardiness* semakin rendah *academic burnout* mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

H₃ : Terdapat hubungan harga diri dan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi harga diri dan *hardiness* semakin rendah *academic burnout* mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode pendekatan kuantitatif, yang merujuk pada suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data dalam bentuk angka dan kemudian dianalisis dengan menggunakan metode statistika (Sugiyono, 2021: 15). Teknik analisis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional, suatu pendekatan yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel atau lebih (Siregar, 2013: 250).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga variabel, terdiri dari satu variabel dependen (Y) dan dua variabel independen (X), yang antara lain:

- a) Variabel Dependen (Y) : *Academic burnout*
- b) Variabel Independen (X₁) : Harga Diri
- c) Variabel Independen (X₂) : *Hardiness*

2. Definisi Operasional

a) *Academic burnout*

Academic burnout merupakan keadaan kelelahan dan kejenuhan akibat tuntutan akademik yang tinggi. Ini dapat ditandai oleh sikap sinis terhadap tugas perkuliahan, munculnya sikap negatif seperti sinisme, rasa pesimis, berkurangnya minat pada pelajaran dan tugas, serta perasaan ketidakkompetenan sebagai mahasiswa. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan pencapaian pribadi. Variabel ini diukur dengan menggunakan skala *academic burnout* yang mengacu pada teori Maslach (2001: 283) yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme (*depersonalization cynicism*), penurunan pada prestasi (*reduced*

personal accomplishment). Pada variabel ini, ketentuannya adalah bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh, maka tingkat *academic burnout* pada mahasiswa juga semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa juga semakin rendah.

b) Harga Diri

Harga diri atau *self-esteem* dapat diartikan sebagai evaluasi atau penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri, dapat bersifat positif atau negatif. Evaluasi ini muncul sebagai hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Hasil dari interaksi tersebut kemudian menciptakan perasaan mengenai sejauh mana individu merasa berharga atau bermanfaat dalam menjalani kehidupan. Variabel ini diukur dengan menggunakan skala harga diri yang mengacu pada teori Coopersmith (2007: 38) yaitu *power* (kekuatan), *significance* (keberartian), *competence* (kemampuan), *virtue* (kebaikan). Terdapat ketentuan penelitian pada variabel ini yaitu, semakin tinggi tingkat skor yang didapatkan, maka semakin tinggi pula harga diri pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah pula harga diri pada mahasiswa.

c) Hardiness

Merupakan kemampuan individu yang memiliki ketahanan tinggi untuk menghadapi situasi-situasi yang menimbulkan stres, sambil mencari solusi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Variabel ini diukur menggunakan skala *hardiness* yang mengacu pada teori Kobasa dan Maddi (dalam Safarino, 1997) yaitu *control*, *commitment*, *challenge*. Terdapat ketentuan penelitian pada variabel ini yaitu, semakin tinggi tingkat skor yang didapatkan, maka semakin tinggi pula *hardiness* pada mahasiswa.

Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah pula *hardiness* pada mahasiswa.

C. Sumber Data

Penghimpunan data bisa dilaksanakan melalui beragam cara, lingkungan, dan sumber. Pada studi ini, peneliti memanfaatkan data primer sebagai asal data. Data primer dijelaskan oleh Sugiyono (2021: 194) sebagai data yang diperoleh secara langsung dari narasumber untuk kebutuhan penelitian. Data primer yang diperoleh langsung yaitu mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Data primer yang diperoleh dari penelitian yaitu skor dan tanggapan responden terhadap skala variabel harga diri, *hardiness*, dan *academic burnout*.

D. Tempat Penelitian

1. Tempat

Penelitian akan dilaksanakan di UIN Walisongo Semarang secara online menggunakan *google form* yang nantinya akan diisi oleh mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang tahun angkatan 2017-2019.

2. Waktu

Waktu penelitian dilakukan pada 26 Desember 2023 s.d. 18 Januari 2024.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah area generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diinvestigasi dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2021: 130). Dalam konteks penelitian ini, populasi terdiri dari mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang yang tergabung dalam angkatan 2017-2019, dengan total jumlah sebanyak 3057 mahasiswa. Adapun rincian

jumlah mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang pada 11 Desember 2023 sebagai berikut:

Tabel 2
Data Mahasiswa Semester Akhir Tahun 2017-2019

No.	Fakultas	Jumlah Data Mahasiswa Aktif		
		Angkatan 2017	Angkatan 2018	Angkatan 2019
1.	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	109	139	239
2.	Fakultas Syariah dan Hukum	120	117	276
3.	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	103	122	262
4.	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	65	106	238
5.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	45	64	150
6.	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	42	87	126
7.	Fakultas Psikologi dan Kesehatan	56	69	140
8.	Fakultas Sains dan Teknologi	86	86	210
Total Per Angkatan		626	790	1641
Total Semua Angkatan		3057		

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari totalitas populasi yang memiliki karakteristik yang sama (Sugiyono, 2021: 131). Dalam penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan metode tabel *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 158 mahasiswa dari populasi sejumlah 287 mahasiswa. Table *Isaac* dan *Michael* yang digunakan sebagai acuan sebagai berikut:

Tabel 3

Rumus Perhitungan Sampel Isaac dan Michael

Populasi (N)	Sampel (S)	Populasi (N)	Sampel (S)	Populasi (N)	Sampel (S)
10	10	280	155	2800	310
15	14	290	158	3000	312
20	19	300	161	3500	317
25	23	320	167	4000	320
30	28	340	172	4500	320
35	32	360	177	5000	323
40	36	380	182	6000	326
45	40	400	186	7000	329
50	44	420	191	8000	332
55	48	440	195	9000	334
60	51	460	198	10000	335
65	55	480	202	15000	336
70	58	500	205	20000	340
75	62	550	213	30000	342
80	65	600	221	40000	344
85	68	650	227	50000	345
90	72	700	233	75000	346
95	75	750	238	100000	346
100	78	800	243	150000	347
110	84	850	247	200000	347
120	89	900	251	250000	347
130	95	950	255	300000	348
140	100	1000	258	350000	348
150	105	1100	265	400000	348
160	110	1200	270	450000	348
170	114	1300	275	500000	348
180	119	1400	279	550000	348
190	123	1500	283	600000	348
200	127	1600	286	650000	348
210	131	1700	289	700000	348
220	135	1800	292	750000	348
230	139	1900	294	800000	348
240	142	2000	297	850000	348
250	146	2200	301	900000	348
260	149	2400	304	950000	348
270	152	2600	307	1000000	348
				∞	349

3. Teknik Sampling

Peneliti menggunakan metode *non-probability sampling*, yang merujuk pada teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi

sampel (Sugiyono, 2022: 136). Dalam hal ini, sampel dipilih dari seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang menggunakan teknik sampling insidental. Teknik ini mengandalkan kebetulan, di mana siapa pun yang ditemui secara kebetulan menjadi sampel penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam kerangka penelitian ini, metode pengumpulan data menggunakan skala. Skala pengukuran berperan sebagai acuan untuk menentukan interval panjang-pendek dalam alat ukur, memungkinkan penggunaan alat ukur tersebut dalam konteks pengukuran penelitian. Jenis skala yang diterapkan adalah skala Likert, yang diformulasikan untuk mengukur sikap, perilaku, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2021: 151-152). Kriteria penilaian skala dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4
Kriteria Penilaian Skala

Favorable		Unfavorable	
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Skala *Academic burnout*

Blueprint skala *academic burnout* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala modifikasi yang diambil berdasarkan teori Maslach (2001: 283) dengan memodifikasi daftar pernyataan dan sebaran nomor item, sehingga dapat disesuaikan dengan kondisi penelitian. Adapun aspek-aspek skala *academic burnout* berdasarkan teori Maslach (2001: 283) terdiri dari tiga aspek yaitu, kelelahan

emosional (*emotional exhaustion*), sinisme (*depersonalization/cynicism*), dan penurunan pada prestasi (*reduced personal accomplishment*). Skala *academic burnout* terdapat 24 item, yang terdiri dari 12 *favorable* dan 12 *unfavorable*.

Tabel 5
Blueprint Skala Academic burnout

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Emotional Exhaustion</i>	Kelelahan pada fisik	1, 13	7, 19	4
		Kelelahan pada emosional	2, 14	8, 20	4
2.	<i>Depersonalization/Cynicism</i>	Membuat jarak dengan lingkungan sosial	3, 15	9, 21	4
		Merasa tidak peduli terhadap bidang akademik	4, 16	10, 22	4
3.	<i>Reduced Personal Accomplishment</i>	Perasaan tidak yakin pada kemampuan diri	5, 17	11, 23	4
		Penurunan pada semangat belajar	6, 18	12, 24	4
Total					24

2. Skala Harga Diri

Blueprint skala harga diri yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala modifikasi yang diambil berdasarkan teori Coopersmith (Hanana, 2015: 29) dengan memodifikasi daftar pernyataan dan sebaran nomor item, sehingga dapat disesuaikan

dengan kondisi penelitian. Adapun aspek-aspek skala harga diri berdasarkan teori Coopersmith (2007: 38) terdiri dari empat aspek yaitu, keberhasilan (*successes*), nilai-nilai (*values*), aspirasi-aspirasi (*aspirations*), dan pertahanan (*defenses*). Skala harga diri terdapat 32 item, yang terdiri dari 16 *favorable* dan 16 *unfavorable*.

Tabel 6
Blueprint Skala Harga Diri

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Power</i> (kekuatan)	Mampu mengontrol tindakan	1, 17	9, 25	4
		Mampu mempengaruhi orang lain	2, 18	10, 26	4
2.	<i>Significance</i> (keberartian)	Adanya sikap peduli dari orang lain	3, 19	11, 27	4
		Adanya penerimaan dari lingkungan	4, 20	12, 28	4
3.	<i>Competence</i> (kemampuan)	Kemampuan memotivasi diri	5, 21	13, 29	4
		Mampu meraih prestasi	6, 22	14, 30	4
4.	<i>Virtue</i> (kebaikan)	Mampu mematuhi norma yang berlaku	7, 23	15, 31	4
		Mampu mematuhi aturan agama	8, 24	16, 32	4
Total					32

3. Skala *Hardiness*

Blueprint skala *hardiness* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala modifikasi yang diambil berdasarkan teori Kobasa dan Maddi (dalam Sarafino, 1997) dengan memodifikasi daftar pernyataan dan sebaran nomor item, sehingga dapat disesuaikan dengan kondisi penelitian. Adapun aspek-aspek skala *hardiness* berdasarkan teori Kobasa dan Maddi (dalam Sarafino, 1997) terdiri dari tiga aspek yaitu, *control*, *commitment*, dan *challenge*. Skala *hardiness* terdapat 24 item, yang terdiri dari 12 *favorable* dan 12 *unfavorable*.

Tabel 7
Blueprint Skala Hardiness

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Control</i>	Merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menjalankan tugas akhir	1, 13	7, 19	4
		Mampu memegang kendali atas kehidupannya	2, 14	8, 20	4
2.	<i>Commitment</i>	Antusias dalam menjalankan aktivitas	3, 15	9, 21	4
		Mampu menjalankan tanggungjawab untuk menyelesaikan tugas akhir	4, 16	10, 22	4
3.	<i>Challenge</i>	Mampu membuat inisiatif ketika menghadapi hambatan dalam mengerjakan tugas akhir	5, 17	11, 23	4
		Optimis dalam	6, 18	12, 24	4

		memandang segala sesuatu			
Total					24

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan suatu pengamatan yang digunakan untuk mengetahui instrumen yang digunakan apakah dapat dinyatakan valid dalam mengukur variabel yang sedang diteliti. Validitas dapat dinyatakan valid apabila skala dapat mengukur sesuai dengan konsep dari variabel yang sedang diteliti. Apabila validitas bernilai rendah, maka alat ukur yang digunakan menjadi kurang efektif (Sugiyono, 2021: 175).

Koefisien validitas pada penelitian ini sebesar 0,30. Jika nilai korelasi dalam penelitian $\geq 0,30$, maka instrument penelitian dianggap valid. Sebaliknya, apabila nilai korelasi penelitian $< 0,30$, maka instrumen pada skala tersebut dianggap tidak valid (Sugiyono, 2022: 199). Selanjutnya, untuk penyeleksian item alat ukur menggunakan teknik *corrected item-total correlation* atau *indeks daya beda item* untuk mengukur item yang memiliki fungsi sesuai dan mampu membedakan antar individu pada aspek yang diukur dengan tes yang bersangkutan (Azwar, 2021: 153).

Pada penelitian ini akan menggunakan validitas isi. Validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan kesesuaian instrumen dengan teori yang dipakai. Validitas isi juga dapat dilakukan dengan evaluasi pada alat ukur yang akan digunakan dengan meminta bantuan para ahli atau pakar (*judgement experts*). *Judgement experts* ini dilakukan untuk keabsahan isi pada penelitian, yaitu melalui dosen pembimbing yang akan mengkaji unsur pernyataan pada penggunaan alat ukur (Sugiyono, 2021: 184). Penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* untuk uji validitas.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan merupakan tingkat kepercayaan terhadap suatu instrumen apakah dapat diandalkan dengan baik. Apabila suatu instrument yang digunakan untuk mengukur suatu objek yang sama dan mengidentifikasi konsistensi dalam mengukur variabel yang sedang diteliti, maka dapat dikatakan reliabel.

Reliabilitas suatu pengukuran dapat dinilai dari tingkat ketepatan dan konsistensi hasil pengukuran. Suatu pengukuran dikatakan reliabel apabila mampu menghasilkan data yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi, menandakan bahwa pengukuran tersebut dapat diandalkan dan memberikan hasil yang konsisten secara berulang (Azwar, 2021: 7). Apabila dilakukan pengukuran berulang, uji reliabilitas berfungsi untuk menguji konsistensi dari alat ukur (Priyatno, 2016: 154). Teknik analisis *Alpha Cronbach* digunakan dalam penelitian ini untuk uji reliabilitas, dengan metode pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas menggunakan nilai reliabilitas 0,6. Nilai reliabilitas dapat diterima apabila $\geq 0,6$. Sebaliknya, nilai reliabilitas dikatakan kurang baik atau tidak dapat diterima apabila nilai reliabilitas $< 0,6$ (Priyatno, 2016: 161).

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan oleh peneliti kepada 30 responden. Responden dalam uji coba penelitian ini merupakan mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang di luar dari 317 responden skala penelitian. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 22 *for windows* pada masing-masing skala.

a) *Academic burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan pada uji coba berjumlah 24 aitem. Berdasarkan dari *corrected item-total correlation*, aitem yang dinyatakan valid yaitu berjumlah 17 aitem dan aitem yang

gugur berjumlah 7 aitem. Aitem tersebut dinyatakan gugur karena $r \geq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala *academic burnout* terdapat pada aitem nomor 1, 2, 4, 15, 21, 23. Berikut merupakan blueprint skala *academic burnout* yang dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 8
Hasil Uji Coba Skala *Academic burnout*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Un-favorable</i>	
1.	<i>Emotional Exhaustion</i>	Kelelahan pada fisik	*1, 13	7, *19	4
		Kelelahan pada emosional	*2, 14	8, 20	4
2.	<i>Depersonalization / Cynicism</i>	Membuat jarak dengan lingkungan sosial	3, *15	9, *21	4
		Merasa tidak peduli terhadap bidang akademik	4, 16	10, 22	4
3.	<i>Reduced Personal Accomplishment</i>	Perasaan tidak yakin pada kemampuan diri	5, 17	11, *23	4
		Penurunan pada semangat belajar	6, 18	12, 24	4
Total					24

Keterangan: aitem yang terdapat tanda () merupakan aitem yang gugur*

b) Harga Diri

Skala harga diri yang digunakan pada uji coba berjumlah 32 aitem. Berdasarkan hasil dari *corrected item total-correlation*, item yang dinyatakan valid yaitu berjumlah 25 aitem dan aitem yang gugur berjumlah 7 aitem. Aitem tersebut dinyatakan gugur karena $r \geq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala harga diri terdapat pada aitem nomor 9, 17, 20, 23, 24, 28, 31. Berikut merupakan *blueprint* skala harga diri yang dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 9
Hasil Uji Coba Skala Harga Diri

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Un-favorable</i>	
1.	<i>Power</i> (kekuatan)	Mampu mengontrol tindakan	1, *17	*9, 25	4
		Mampu mempengaruhi orang lain	2, 18	10, 26	4
2.	<i>Significance</i> (keberartian)	Adanya sikap peduli dari orang lain	3, 19	11, 27	4
		Adanya penerimaan dari lingkungan	4, *20	12, *28	4
3.	<i>Competence</i> (kemampuan)	Kemampuan memotivasi diri	5, 21	13, 29	4
		Mampu meraih prestasi	6, 22	14, 30	4
4.	<i>Virtue</i> (kebaikan)	Mampu mematuhi norma yang berlaku	7, *23	15, *31	4
		Mampu mematuhi aturan agama	8, *24	16, 32	4
Total					32

Keterangan: aitem yang terdapat tanda () merupakan aitem yang gugur*

c) *Hardiness*

Skala *hardiness* yang digunakan pada uji coba berjumlah 24 aitem. Berdasarkan hasil dari *corrected item-correlation*, aitem yang dinyatakan valid yaitu berjumlah 23 dan aitem yang gugur berjumlah 1 aitem. Aitem tersebut dinyatakan gugur karena $r \geq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala *hardiness* terdapat pada nomor 13. Berikut merupakan *blueprint* skala *hardiness* yang dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 10
Hasil Uji Coba Skala *Hardiness*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Control</i>	Merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menjalankan tugas akhir	1, *13	7, 19	4
		Mampu memegang kendali atas kehidupannya	2, 14	8, 20	4
2.	<i>Commitment</i>	Antusias dalam menjalankan aktivitas	3, 15	9, 21	4
		Mampu menjalankan tanggungjawab untuk menyelesaikan tugas akhir	4, 16	10, 22	4
3.	<i>Challenge</i>	Mampu membuat inisiatif ketika menghadapi hambatan dalam mengerjakan tugas akhir	5, 17	11, 23	4
		Optimis dalam memandang segala sesuatu	6, 18	12, 24	4
Total					24

Keterangan: aitem yang terdapat tanda () merupakan aitem yang gugur*

2. Reliabilitas Alat Ukur

- a) Tabel Perolehan Reliabilitas *Academic burnout*

Tabel 11

Reliabilitas Skala *Academic burnout*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,840	24

- b) Tabel Perolehan Reliabilitas Harga Diri

Tabel 12

Reliabilitas Skala Harga Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,884	32

- c) Tabel Perolehan Reliabilitas *Hardiness*

Tabel 13

Reliabilitas Skala *Hardiness*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,899	24

Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti, menghasilkan skor reliabilitas Cronbach's Alpha skala *academic burnout* sebesar 0,840, skala harga diri sebesar 0,884 dan skala *hardiness* sebesar 0,899.

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Dasar

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dipakai untuk menilai apakah distribusi variabel terikat dan variabel bebas bersifat normal. Dalam penelitian ini, data diuji normalitasnya menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikansi dari uji tersebut \geq

0,05, dapat disimpulkan bahwa data mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, data dianggap tidak mengikuti distribusi normal (Priyatno, 2016: 97).

b) Uji Linearitas

Uji linearitas dipakai untuk menilai apakah terdapat keterkaitan linear yang signifikan antara variabel terikat dan variabel bebas. Penilaian linearitas dapat dilakukan melalui *deviation from linearity*, di mana jika nilainya $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya $< 0,05$, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel independen dan variabel dependen tidak bersifat linear (Priyatno, 2016: 97).

2. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2021: 99), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang didasarkan pada teori yang relevan. Dalam penelitian ini, uji hipotesis 1 dan 2 menggunakan analisis *product moment correlation*, sedangkan uji hipotesis 3 menggunakan *multiple correlation*. Analisis untuk menguji hubungan antara satu variabel dependen dengan satu variabel independen dilakukan dengan analisis *product moment correlation*. Sementara itu, analisis untuk menguji hubungan dua variabel independen atau lebih secara bersamaan dengan satu variabel dependen menggunakan analisis *multiple correlation* (Sugiyono, 2022: 234). Proses analisis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan aplikasi *SPSS (Statistical Product and Service Solution)*. Keputusan terkait uji hipotesis pada penelitian ini diambil berdasarkan nilai signifikansi, di mana jika nilai $p < 0,05$, maka hipotesis diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $p > 0,05$, maka hipotesis ditolak. Berikut adalah tabel pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi:

Tabel 14
Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,4 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

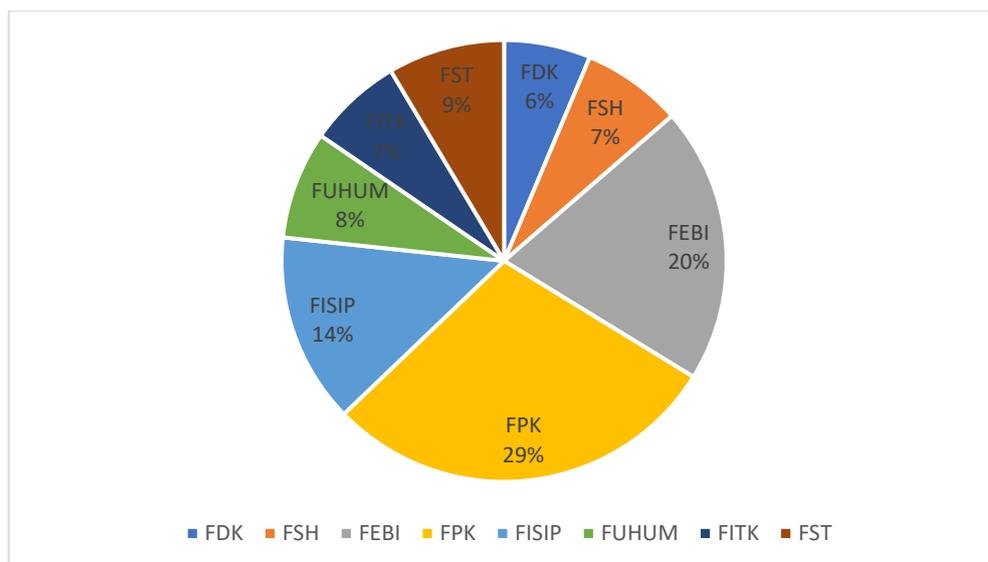
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 3057 mahasiswa, dan sebanyak 317 mahasiswa yang digunakan sebagai sampel. Berikut adalah gambar diagram dan data sampel:

Gambar 2
Presentase Subjek Berdasarkan Fakultas

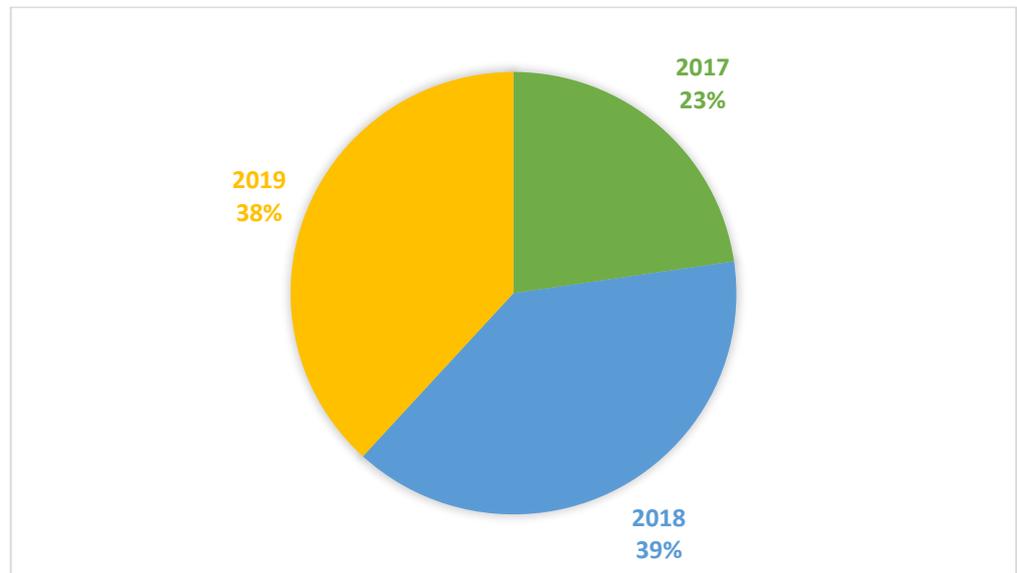


Berdasarkan gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa jumlah mahasiswa terbanyak berasal dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) yaitu sebanyak 92 orang (29%), selanjutnya Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) sebanyak 64 orang (20,2%), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) sebanyak 44 orang (13,9%), Fakultas Sains dan Teknologi (FST) sebanyak 27 orang (8,5%), Fakultas Ushuludin dan Humaniora (FUHUM) sebanyak 25 orang (7,9%) Fakultas Syariah dan Hukum (FSH) sebanyak 23 orang (7,3%), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) sebanyak 22 orang

(6,9%), dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) sebanyak 20 orang (6,3%).

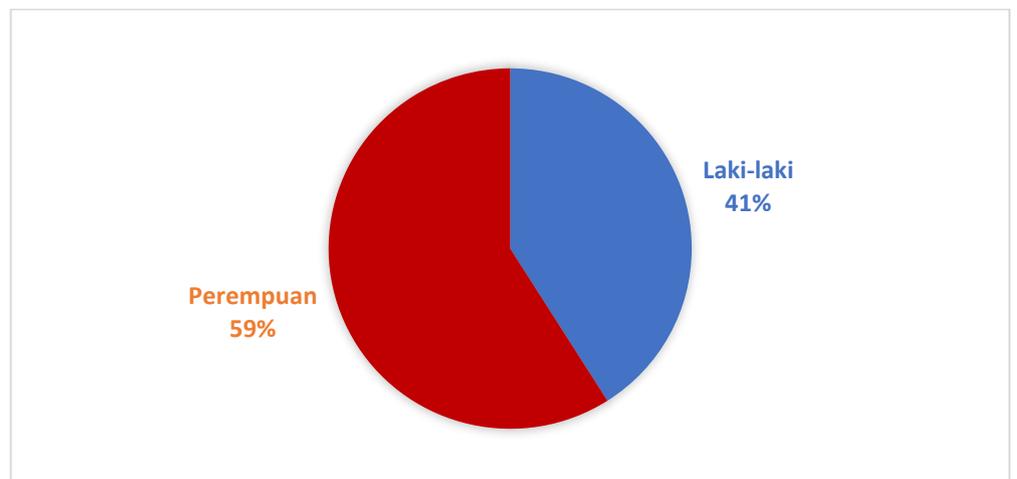
Gambar 3

Presentase Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan



Gambar 4

Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan deskripsi data penelitian ini adalah untuk memberikan representasi visual data dari setiap variabel. Data pada tabel dari pengukuran SPSS di bawah ini menunjukkan nilai terendah (minimum), nilai tertinggi (maximum), skor rata-rata (mean), dan

simpangan baku (standar deviation). Hasil pengukuran SPSS dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 15
Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistic					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Academic burnout</i>	317	17	59	37,83	7,890
Harga Diri	317	36	95	74,52	9,764
<i>Hardiness</i>	317	29	92	65,56	12,854
Valid (listwise)	N 317				

Dapat dilihat pada tabel di atas, diketahui pada variabel harga diri yang diukur dengan skala harga diri (X1) skor data minimum 36, maximum 95, mean 74,52 dengan standar deviasi sebesar 9,764. Pada variabel *hardiness* (X2) diketahui skor data minimum 29, maximum 92, mean 65,58 dengan standar deviasi sebesar 12,854. Terakhir adalah pada variabel *academic burnout* (Y) dengan skor minimum 17, maximum 59, mean 37,83 dan standar deviasi yaitu 7,890. Berdasarkan hasil tabel deskriptif di atas maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 16
Perhitungan Kategorisasi Variabel *Academic burnout*

Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$ $X < 37,83 - 7,890$ $X < 29,94$ $X < 30$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$ $37,83 - 7,890 \leq X < 37,83 + 7,890$ $29,94 \leq X < 45,72$ $30 \leq X < 46$
Tinggi	$M + 1 \text{ SD} \leq X$ $37,83 + 7,890 \leq X$ $45,72 \leq X$

	$46 \leq X$
--	-------------

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas, diketahui skor skala *academic burnout* yang tinggi apabila skornya lebih dari 46, sedang maka skor di antara 30–45, sedangkan kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 29. Sehingga hasil yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 17

Distribusi Variabel *Academic burnout*

<i>Academic burnout</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	50	15,8	15,8	15,8
	Sedang	218	68,8	68,8	84,5
	Tinggi	49	15,5	15,5	100,0
	Total	317	100,0	100,0	

Pada variabel *academic burnout* dapat diketahui sebanyak 50 orang (15,8%) dikategorikan rendah, 218 orang (68,8%) dikategorikan sedang, dan 49 orang (15,5%) dikategorikan tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bawa mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang memiliki nilai *academic burnout* sedang. Selanjutnya kategori skor variabel harga diri:

Tabel 18

Perhitungan Kategorisasi Variabel Harga Diri

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 74,52 - 9,764$ $X < 64.756$ $X < 65$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $74,52 - 9,764 \leq X < 74,52 + 9,764$ $65 \leq X < 84$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $74,52 + 9,764 \leq X$ $84.284 \leq X$ $84 \leq X$

Berdasarkan tabel kategori rumusan diatas, diketahui skor skala harga diri yang tinggi apabila skornya lebih dari 84, sedang maka skor diantara 65-83, sedangkan kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 64. Sehingga hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 19
Distribusi Variabel Harga Diri

Harga Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	40	12,6	12,6	12,6
	Sedang	216	68,1	68,1	80,8
	Tinggi	61	19,2	19,2	100,0
	Total	317	100,0	100,0	

Pada variabel harga diri dapat diketahui sebanyak 40 orang (12,6%) dikategorikan rendah, 216 orang (68,16%) dikategorikan sedang, dan 61 orang (19,2%) dikategorikan tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang memiliki nilai harga diri sedang. Selanjutnya kategorisasi skor variabel *hardiness*:

Tabel 20
Perhitungan Kategorisasi Variabel *Hardiness*

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 65,56 - 12,854$ $X < 52.706$ $X < 53$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $65,56 - 12,854 \leq X < 65,56 + 12,854$ $52.706 \leq X < 78.414$ $53 \leq X < 78$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $65,56 + 12,854 \leq X$ $78.414 \leq X$ $78 \leq X$

Berdasarkan tabel kategori rumusan diatas, diketahui skor skala *hardiness* yang tinggi apabila skornya lebih dari 78, kategori sedang maka skor diantara 53–77, sedangkan kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 52. Sehingga hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 21
Distribusi Variabel *Hardiness*

<i>Hardiness</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	41	12,9	12,9	12,9
	Sedang	216	68,1	68,1	81,1
	Tinggi	60	18,9	18,9	100,0
	Total	317	100,0	100,0	

Pada variabel *academic burnout* dapat diketahui sebanyak 41 orang (12,9%) dikategorikan rendah, 216 orang (68,1%) dikategorikan sedang, dan 60 orang (18,9%) dikategorikan tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang memiliki nilai *hardiness* sedang.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari variabel dependen dan variabel independen berdistribusi dengan normal (Priyatno, 2016: 97). Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan SPSS. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 22
Hasil Uji Normalitas Harga Diri, *Hardiness*, dan *Academic burnout*

One Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		317
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,55038253
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,043
	Positive	,043
	Negative	-,035
Test Statistic		,043
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200^{c,d}

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 di atas nilai signifikansi (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dipakai untuk menilai apakah ada keterkaitan linear yang signifikan antara variabel terikat dan variabel bebas. Penilaian linearitas dapat dilakukan melalui *deviation form linearity* di mana jika

nilainya $> 0,05$ maka hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen tidak bersifat linear (Priyatno, 2016: 97). Hasil uji linearitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 23

Hasil Uji Linearitas Variabel Harga Diri dan *Academic burnout*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Academic burnout</i> * Harga Diri	Between Groups	(Combined)	9788,352	47	208,263	5,668	,000
		Linearity	7898,641	1	7898,641	214,972	,000
		Deviation from Linearity	1889,711	46	41,081	1,118	,290
	Within Groups		9883,787	269	36,743		
	Total		19672,139	316			

Dasar pengambilan keputusan yaitu dengan membandingkan nilai signifikansi $> 0,05$. Sehingga dari hasil output uji linearitas diatas diketahui bahwa harga diri terhadap *academic burnout* memiliki hubungan yang linear dikarenakan nilai *deviation from linearity* sebesar $0,290 > 0,05$ yang menandakan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel harga diri dengan *academic burnout*.

Tabel 24

Hasil Uji Linearitas Variabel *Hardiness* dan *Academic burnout*

ANOVA TABLE							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Academic burnout</i> * <i>Hardiness</i>	Between Groups	(Combined)	14196,409	54	262,896	12,579	,000
		Linearity	13014,119	1	13014,119	622,693	,000
		Deviation from Linearity	1182,290	53	22,307	1,067	,361
	Within Groups		5475,730	262	20,900		
	Total		19672,139	316			

Dasar pengambilan keputusan yang jelas yaitu dengan membandingkan nilai signifikansi $> 0,05$. Sehingga dari hasil output uji linearitas diatas diketahui bahwa *hardiness* terhadap *academic burnout* memiliki hubungan yang linear dikarenakan nilai *deviation from linearity* sebesar $0,361 > 0,05$ yang menandakan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *hardiness* dengan *academic burnout*.

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan kolerasi pearson product moment untuk melihat apakah terdapat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pengujian hipotesis ini menggunakan alat SPSS 22 for windows. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu harga diri (X_1), *hardiness* (X_2), dan *academic burnout* (Y), maka pengujian hipotesis dilakukan dalam tiga tahap, yaitu:

1. Uji Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis pertama, peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana. Hipotesis yang diajukan peneliti adalah terdapat hubungan antara harga diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang. Hasil uji korelasi antara harga diri dan *academic burnout* ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 25

Hasil Uji Hipotesis Hubungan antara Harga Diri dengan *Academic burnout*

Correlations			
		<i>Academic burnout</i>	Harga Diri
<i>Academic burnout</i>	Pearson Correlation	1	-,634**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	317	317
Harga Diri	Pearson	-,634**	1

	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	317	317
**. Correlations is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi - 0,634 dalam kategori korelasi kuat. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah (apabila nilai variabel yang X1 naik, maka nilai variabel Y turun), sehingga menandakan bahwa semakin tinggi nilai variabel harga diri semakin rendah nilai variabel *academic burnout*. Sedangkan nilai *sig. (2.tailed)* antara harga diri dan *academic burnout* adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Dari hasil di atas, dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara harga diri dengan *academic burnout*.

2. Uji Hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis kedua, peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang. Hasil uji korelasi antara *hardiness* dengan *academic burnout* ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 26

Hasil Uji Hipotesis Hubungan antara *Hardiness* dengan *Academic burnout*

Correlations			
		<i>Academic burnout</i>	<i>Hardiness</i>
<i>Academic burnout</i>	Pearson Correlation	1	-,813**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	317	317
<i>Hardiness</i>	Pearson Correlation	-,813**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	

	N	317	317
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi - 0,813 dalam kategori korelasi sangat kuat. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah (apabila nilai variabel yang X2 naik, maka nilai variabel Y turun), sehingga menandakan bahwa semakin tinggi nilai variabel *hardiness* semakin rendah nilai variabel *academic burnout*. Sedangkan nilai *sig. (2.tailed)* antara *hardiness* dan *academic burnout* adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Dari hasil di atas, dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara *hardiness* dengan *academic burnout*.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Pengujian hipotesis ketiga, peneliti menggunakan analisis korelasi berganda. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara harga diri dan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang. Hasil korelasi antara harga diri dan *hardiness* dan *academic burnout* ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 27

Hasil Uji Hipotesis Ketiga antara Harga Diri dan *Hardiness* dengan *Academic burnout*

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. f Change
1	,817^a	,667	,665	4,56485	,667	315,029	2	314	,000
a. Predictors: (Constant), <i>Hardiness</i> , Harga Diri									

Berdasarkan tabel *model summary* diketahui bahwa besarnya hubungan antara koefisien korelasi adalah 0,817, hal ini menunjukkan hubungan yang sangat kuat. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai (*sig, F change*) = 0,000. Disebabkan nilai *sig. F change* $0,000 < 0,05$, oleh karena itu korelasi antar variabel tersebut dinyatakan signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan analisis data di atas yang dilihat dari hasil koefisien korelasi serta signifikansi, dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan diterima.

D. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tiga pembahasan, yaitu hipotesis pertama mengenai hubungan harga diri dengan *academic burnout*, hipotesis kedua yaitu hubungan *hardiness* dengan *academic burnout*, dan hipotesis ketiga yaitu hubungan harga diri dan *hardiness* dengan *academic burnout*.

Hasil pengujian pada penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan *academic burnout*. Nilai koefisien yang diperoleh sebesar -0,634 dan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), yang menandakan bahwa korelasi pada kedua variabel tersebut dapat dinyatakan signifikan dan uji hipotesis antara harga diri dengan *academic burnout* termasuk ke dalam kategori kuat dan koefisien bersifat negatif. Hal ini sesuai dengan kriteria yang dicetuskan oleh Sugiyono (2022: 234), maka hipotesis yang telah dilakukan pada penelitian ini diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout*. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah harga diri pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout*.

Hasil penemuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari (2015: 57) mengenai hubungan antara harga diri dengan *burnout syndrome* pada perawat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan *burnout syndrome*, semakin tinggi harga diri pada perawat maka semakin rendah *burnout syndrome*. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Andi, dkk. (2020: 29) yaitu mahasiswa dengan *self-esteem* tinggi akan lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sosial dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik sehingga akan menurunkan *burnout*. Didukung pula oleh penelitian yang dilakukan oleh Sukasih (2024) dengan subjek peserta didik bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *academic burnout*, hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* pada peserta didik, maka semakin rendah pula tingkat *academic burnout* yang dimilikinya. Pada teori behaviorisme, *academic burnout* akibat dari stres belajar dalam konsep *cognitive behavior modification* (CBM), stres belajar terbentuk dari adanya keterkaitan antara stimulus-kognisi-respon (SKR) dalam jaringan otak. Proses kognitif tersebut akan menjadi faktor penentu individu ketika berpikir, merasa, dan bertindak (Meichenbaum, 2005). Stres dapat terjadi karena proses terjadinya kesalahan dalam proses berpikir pada individu yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi dan perilakunya (Aryani, 2016: 70).

Maslach, dkk. (2001: 397-422) menyebutkan bahwa terdapat salah satu faktor dalam faktor individual yang berpengaruh untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout* yaitu harga diri (*self-esteem*). Menurut Coopersmith (1967) *self-esteem* atau harga diri adalah penilaian atau evaluasi yang individu lakukan terhadap dirinya sendiri. Evaluasi ini cenderung dipengaruhi oleh interpretasi individu terhadap penghargaan, penerimaan, dan perlakuan yang diterimanya dari lingkungannya. Menurut Coopersmith (2007: 38) terdapat empat aspek dalam *self-esteem*, salah satunya yaitu *competence* (kemampuan). *Competence* merupakan kemampuan individu dalam memotivasi diri untuk mencapai tujuan. Hal

ini ditandai oleh tingkat pencapaian yang tinggi dengan variasi usia yang berbeda-beda dalam menyelesaikan masalah serta kinerja yang maksimal. Apabila individu tidak mampu memotivasi diri untuk mengerjakan tugas akademik maka individu akan mengalami penurunan prestasi (*reduced personal accomplishment*).

Mahasiswa yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi akan cenderung berhasil dalam menaklukkan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik jika dibandingkan dengan teman-teman mereka yang memiliki pandangan diri yang lebih rendah (Pratama, 2020). Menurut Coopersmith (2007: 38) harga diri memiliki empat aspek, yaitu kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kemampuan (*competence*), dan kebaikan (*virtue*). Ketika mahasiswa memiliki tingkat harga diri yang rendah karena tidak dapat memenuhi keempat aspek tersebut, maka akan berdampak pada menurunnya pencapaian prestasi (*reduced personal accomplishment*), hal ini merupakan aspek dari *academic burnout*. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki harga diri yang baik akan cenderung percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi khususnya di lingkungan akademik. Hal ini dapat memberikan dorongan pada diri individu untuk dapat menghadapi serta menyelesaikan tugas akademik, dapat meraih prestasi, dan cenderung merasa puas terhadap dirinya, sehingga dapat meminimalisir terjadinya *academic burnout*.

Hasil pengujian pada penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa terdapat hubungan *hardiness* dengan *academic burnout*. Nilai koefisien yang diperoleh sebesar -0,813 dan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), yang menandakan bahwa korelasi pada kedua variabel tersebut dapat dinyatakan signifikan dan uji hipotesis antara *hardiness* dengan *academic burnout* termasuk ke dalam kategori sangat kuat dan koefisien bersifat negatif. Hal ini sesuai dengan kriteria yang dicetuskan oleh Sugiyono (2022: 234), maka hipotesis yang telah dilakukan pada penelitian ini diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat

academic burnout. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah *hardiness* pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout*.

Hasil penemuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sarwono (2022: 4) mengenai hubungan antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa diperoleh hasil koefisien korelasi negatif yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nada dan Yasmin (2023: 55) bahwa secara signifikan kontribusi *hardiness* terhadap *academic burnout* yang berarti apabila mahasiswa dengan *hardiness* yang tinggi maka kecenderungan mahasiswa mengalami *academic burnout* semakin rendah. Selaras pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahmi dan Widyastuti (2018: 69) dengan subjek santri memperoleh hasil koefisien korelasi negatif yang signifikan, hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* pada santri, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dimilikinya.

Maslach, dkk. (2001: 397-422) menyebutkan bahwa terdapat salah satu faktor dalam faktor individual yang berpengaruh untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout* yaitu individu dengan kepribadian yang tangguh atau *hardiness*. Kobasa dan Maddi (dalam Sarafino, 1997) terdapat tiga indikator yang menggambarkan sikap *hardiness*, yaitu *control*, *commitment*, dan *challenge*. *Challenge* merupakan suatu hal atau objek yang menggugah tekad untuk meningkatkan kemampuan atau menyelesaikan suatu masalah, Individu yang positif memiliki kecenderungan melihat masalah bukan sebagai hambatan, tetapi menjadikan kesempatan untuk berkembang. Ketidakmampuan individu dalam memenuhi indikator ini akan memunculkan perilaku penurunan pada prestasi (*reduced personal accomplishment*).

Hasil pengujian pada penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa terdapat hubungan harga diri dan *hardiness* dengan *academic burnout*. Nilai koefisien yang diperoleh sebesar 0,817 dan nilai *sig. F change* 0,000

$< 0,05$, yang menandakan bahwa korelasi pada kedua variabel tersebut dapat dinyatakan signifikan dan uji hipotesis antara harga diri dan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang termasuk ke dalam kategori sangat kuat. Hal ini sesuai dengan kriteria yang dicetuskan oleh Sugiyono (2022: 234), maka hipotesis ketiga yang telah dilakukan pada penelitian ini diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout*. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah *hardiness* pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout*.

Mahasiswa penting untuk memiliki harga diri dan *hardiness* yang baik, karena dapat menjadikan dirinya untuk tangguh dalam menghadapi tantangan yang dimilikinya, sehingga dapat terhindar dari *academic burnout*. Mahasiswa tergolong ke dalam tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Hurlock (1991: 46), masa dewasa awal (*young adulthood*) yaitu pada usia 18 – 40 tahun. Tahap perkembangan ini merupakan fase di mana mahasiswa berusaha melakukan eksplorasi untuk menemukan identitas diri yang sesungguhnya, melakukan interaksi dengan bergaul dan membina hubungan, serta adanya tanggung jawab sosial. Ketika individu berada pada fase dewasa awal rentan sekali mengalami krisis terutama dalam menghadapi masa penyesuaian diri terhadap segala tuntutan dan peran yang baru. Mahasiswa memiliki berbagai permasalahan ketika menempuh pendidikan di universitas, di sisi lain juga harus dapat memaksimalkan dirinya untuk mencapai tujuan (Nadya dkk., 2023: 88). Sehingga dibutuhkan tingkat harga diri yang tinggi pada dewasa awal ini, karena dengan harga diri yang rendah akan menimbulkan berbagai kondisi negatif seperti lebih mudah emosional dan mudah cemas (Rahmadina dkk., 2020: 5).

Penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu menunjukkan bahwa harga diri dan *hardiness* yg pada mahasiswa memiliki dampak pada *academic burnout*. Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan

penelitian sebelumnya, yaitu belum terdapat penelitian yang sama mencakup tiga variabel sekaligus dalam satu penelitian. Penelitian sebelumnya hanya meneliti hubungan antara harga diri dengan *academic burnout* atau *hardiness* dengan *academic burnout*.

Secara keseluruhan, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, pelaksanaan pada penelitian ini dilakukan secara *online* yang disebar melalui *google formulir* sehingga mengalami keterbatasan dalam komunikasi dengan subjek. Kedua, sampel pada penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang, sehingga hasil yang didapat memungkinkan adanya perbedaan apabila dilakukan kepada mahasiswa semester lainnya ataupun mahasiswa di luar UIN Walisongo Semarang. Ketiga, variabel yang digunakan dalam penelitian ini belum mewakili semua faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa. Oleh karena itu, saran untuk penelitian selanjutnya yaitu dengan menggunakan faktor lain yang lebih dominan yang dapat mempengaruhi *academic burnout*, agar dapat diketahui faktor-faktor apa saja yang dapat berpengaruh terhadap tinggi rendahnya *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan yang didapat adalah:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan taraf yang kuat antara harga diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang, yang artinya semakin tinggi harga diri maka semakin rendah *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi tingkat *academic burnout*.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan taraf sangat kuat antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang yang artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi tingkat *academic burnout*.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dengan taraf sangat kuat antara harga diri dan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang yang artinya semakin tinggi harga diri dan *hardiness* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah harga diri dan *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula *academic burnout*.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan harga diri dan *hardiness* supaya dapat mencegah dan meminimalisir terjadinya *academic burnout* di kalangan mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan menggunakan penelitian ini sebagai referensi diharapkan mampu memperluas jangkauan penelitian dengan memperhatikan aspek-aspek, menambahkan faktor-faktor individu lain dalam karakteristik kepribadian yaitu seperti *locus of control* eksternal, *coping style*, dan tipe kepribadian, ataupun dalam faktor situasional lainnya yang dapat mempengaruhi terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa, serta dapat menggunakan metode lain seperti kualitatif agar dapat mendeskripsikan lebih dalam tentang *academic burnout*. Selain itu, juga disarankan untuk memperbanyak literatur mengenai topik pembahasan guna mengetahui sudut pandang dari berbagai tokoh mengenai topik ini.

3. Bagi Pihak Fakultas dan Universitas

Diharapkan pihak fakultas dan universitas dapat memberikan intervensi baik dalam bentuk promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif untuk mencegah dan meminimalisir terjadinya *academic burnout* di kalangan mahasiswa. Sehingga tingkat *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang dapat menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguayo, R., Cañadas, G.R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G.A., Ramírez-Baena, L. and Ortega-Campos, E., (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of *academic burnout* syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 707.
- Andi, Y., Sunaryo, H., & Anwarudin, M. K. (2020). Pengaruh dukungan sosial, self-esteem dan self-efficacy terhadap burnout mahasiswa (Studi kasus pada mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang). *E-JRM: Elektronik Jurnal Riset Manajemen*, 9(13).
- Arlinkasari, F. & Akmal, S.Z., (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan *academic burnout* pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar "suatu pendekatan dan intervensi konseling"*. Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(1), 19-34. <https://doi.org/10.21580/pjpp>
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. *H Freeman and Company*.
- Daulay, N. (2016). Gambaran ketangguhan ibu dalam mengasuh anak autis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 49-74. [10.21580/pjpp.v1i1.929](https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.929)
- Fahmi, A, R, & Widyastuti. (2018). Hubungan antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Poseidon: Jurnal Ilmiah Psikologi Kelautan-Kementrian*, 12(01), 66-73. [https://10.30649/jpp.v1i1.11](https://doi.org/10.30649/jpp.v1i1.11)
- Hanana, N, F. (2015). *Pengaruh self-esteem dan kecerdasan emosi terhadap perilaku prososial pada santri Pondok Pesantren Daarul Rahman Jakarta* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi). E-repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Haryudha, & Anshari, Dien. (2021). Wawancara kognitif untuk adaptasi instrumen Copenhagen burnout inventory pada tenaga kesehatan Indonesia. *Jurnal Medika Utama*, 3 03(01), 1362-1371.

- Hasan, A. B. P. (2008). *Pengantar psikologi kesehatan Islami*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Hasan, N., & Shah, F. A. (2019). Al nafs sebagai self dalam konstruk self-esteem menurut Al-Hadith (al nafs as the sel in self-esteem construct in Hadith perspective). *Jurnal Islam dan Kontemporari*, 20(1), 1-28.
- Hederich-Martínez, C. and Caballero-Domínguez, C.C. (2016). Validation of maslach burnout inventory-student survey (mbi-ss) in Colombian academic context. *CES Psicología*, 9(1), 1-15. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Jannah, K., Hastuti, D., & Riany, Y. E. (2022). Parenting style and depression among students: The mediating role of self-esteem. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 39-50. 10.21580/pjpp.v7i1.9885
- Juriyah, S. (2004). *Sikap optimis dan penanggulangan stres dalam perspektif Al-Quran (kajian pedagogis terhadap Q.S. Al-insyirah: 5-8)*. (Skripsi, UIN Walisongo Semarang). <http://jtptiain-gdl-s1-2004sitijuriya-1550-coverdll-1-pdf>.
- Khairani, Y. and Ifdil, I., (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4), 208-214.
- 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.
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti, M. (2015). Mekanisme koping dengan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia) Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 3(2), 71-76.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom*. Pine Forge Press.
- Lee, J., Puig, A., Lea, E. and Lee, S.M., (2013). Age-related differences in *academic burnout* of Korean adolescents. *Psychology in the Schools*, 50(10), 1015-1031.
- Lee, S.J., Choi, Y.J. and Chae, H., (2017). The effects of personality traits on *academic burnout* in Korean medical students. *Integrative medicine research*, 6(2), 207-213.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2017). Burnout and engagement: Contributions to a new vision. *Burnout Research*, (5) 55-57.
- Lestari, P. E., Ramaita, R., & Ameliati, S. (2021). Studi literatur: Hubungan tingkat stres dengan motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 15-21.

- Lin, S. H., & Huang, Y.C. (2013). Life stress and *academic burnout*. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A. and Quan, S., (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences*, (88), 202-208.
- Maslach, C. (2003). Job *burnout*: New directions in research and intervention. *Current directions in psychological science*, 12(5), 189-192.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. and Leiter, M.P., (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), pp.397-422.
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. Cambridge University Press, 7(1), 63-74. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(98\)80022-X](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(98)80022-X)
- Meichenbaum, D. (2005). *Principles and practice of stress management*. 3rd Edition. Guilford Press.
- Nada, N. A., & Yasmin, M. (2023). Kontribusi *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. *Causalita: Journal of Psychology*, 1(2), 44-60.
- Nugraha, Y. P., Budiono, A. N., & Jaenuri, M. (2022). Semester berpengaruh terhadap perilaku burnout mahasiswa.: Apa yang perlu dilakukan pendidik?. *Jurnal Integrasi Sains dan Qur'an (JISQu)*, 1(2), 1-7.
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 87-102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Pramesti, A. (2015). *Hubungan antara self esteem terhadap prestasi belajar mata pelajaran makanan continental pada siswa jurusan tata boga*. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Pratama, Y. A. (2020). *Pengaruh dukungan sosial, self-esteem dan self-efficacy terhadap burnout mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa jurusan manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Islam Malang)*. E-Repository Universitas Islam Malang.
- Priyatno, D. (2016). *Belajar alat analisis dan cara pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media.
- Putri, R. N., & Hidayah, N. (2021). Penyesuaian diri, dukungan sosial, dan gaya belajar visual terhadap stres akademik siswa di masa pandemi. *Psyche 165 Journal*, 329-335.

- Rahayu, N. L. N., Wati, N. M. N., Dewi, N. L. P. T., & Subhaktiyasa, P. G. (2021). Pengaruh gayatri mantra & emotional freedom technique (geft) terhadap *academic burnout* syndrome pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(2), 100-110.
- Rahmadina, A., Nashori, F., & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults' materialism and anxiety. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 1-14. <http://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.5484>
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sari, N.L.P.D.Y., (2015). Hubungan beban kerja, faktor demografi, locus of control dan harga diri terhadap burnout syndrome pada perawat pelaksana ird RSUP Sanglah. *Coping Ners Journal*, 3(2), 51-60.
- Sarwono, E, A., & Ariana, A, D. (2022). Hubungan antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Departmen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, 2-4.
- Sarwono, E. A. (2022). *Hubungan antara hardiness dengan academic burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. E-repository Universitas Airlangga.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.). (2017). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*.
- Schaufeli, W.B., Martinez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, M. and Bakker, A.B., (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36-57.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah jilid 1*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah jilid 15*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah jilid 2*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah jilid 5*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah jilid 6*. Lentera Hati.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.

- Sukasih, A. (2024). *Hubungan self-esteem dengan academic burnout pada peserta didik smpn 5 kota jambi*. E-repository Universitas Jambi
- Susanto, M. F., & Suminar, D. R. (2022). Studi literatur pengaruh musik instrumental terhadap kondisi burnout syndrome pada dosen perguruan tinggi. *Jurnal Fusion*, 2(02), 287-297.
- Winoto, W., & Putra, A. R. B. (2018). Analisis aspek-aspek yang mempengaruhi harga diri peserta didik: analysis of aspects that affect the self price of students. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 32-34.
- Wulandari, R. P. (2012). Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu fakultas rumpun science-technology UI. *Universitas Indonesia*.
- Yang, H.J., (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International journal of educational development*, 24(3), 283-301.
- Zulkarnain, M., Sari, E. Y. D., & Purwadi, P. (2019). Peranan dukungan sosial dan self esteem dalam meningkatkan motivasi belajar. *In Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 447-452.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Pra Riset

No.	Inisial	Aspek-aspek <i>Academic burnout</i>		
		<i>Emotional Exhaustion</i>	<i>Depersonalization</i> atau <i>Cynicism</i>	<i>Reduced Personal Accomplishment</i>
1.	N	Merasa lelah psikis. Gejala fisik yang dirasakan seperti sering mengantuk, dan tidak bisa berpikir jernih.	Tidak terdapat masalah.	Tertekan apabila banyak tugas akademik dan non akademik secara bersamaan sehingga tidak bisa mengerjakan secara maksimal.
2.	K	Merasa lelah fisik dan psikis saat mengerjakan skripsi. Gejala fisik yang dirasakan seperti bangun tidur badan terasa pegal semua, mengalami gangguan tidur.	Merasa terganggu dengan hubungan sosial, kurang percaya diri.	Tidak terdapat masalah.
3.	I	Merasa lelah fisik, gejala yang dirasakan seperti kepala jadi sering sakit, dan badan lemas.	Tidak mempunyai energi untuk bersosialisasi, emosi yang tidak terkontrol.	Tertekan saat banyak revisian dari dosen pembimbing sehingga kurang semangat dalam mengerjakan skripsi.
4.	NR	Lelah fisik dan psikis. Gejala yang dirasakan seperti mual, pusing, tidak nafsu makan dan lebih sering tidur.	Tidak ada keinginan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.	Tidak bersemangat dan tidak mempunyai motivasi.
5.	F	Merasa lelah fisik dan psikis. Gejala yang dirasakan seperti fisik mudah sakit, sering merasa	Menarik diri dari lingkungan sosial.	Munculnya perasaan cemas terus-menerus sehingga menyebabkan

		cemas.		kesulitan dalam mengerjakan tugas.
6.	NA	Lelah fisik dan psikis. Gejala yang dirasakan seperti badan terasa lelah tetapi tidak bisa istirahat, badan sakit sehingga tidak bisa mengerjakan skripsi, bangun tidur merasa cemas dan takut.	Merasa tidak nyaman saat berada di keramaian dan merasa tidak mempunyai energi untuk bersosialisasi.	Merasa mudah lelah di saat mengerjakan tugas dan motivasi karena terpaksa oleh tuntutan.
7.	FA	Gejala yang dirasakan seperti lelah fisik, lelah psikis dan juga suasana hati yang tidak stabil.	Suasana hati menjadi lebih sensitif, dan menghindari interaksi sosial.	Merasa tertekan dengan banyaknya tugas dan tidak mempunyai energi untuk beraktivitas.
8.	TS	Merasa mudah lelah fisik dan psikis. Gejala yang dirasakan seperti jam tidur menjadi lebih panjang, mudah cemas dan kurang bersemangat	Hubungan sosial merasa terganggu, suasana hati lebih sensitif.	Tidak mempunyai energi untuk mengerjakan tugas.
9.	LZ	Gejala fisik yang dirasakan seperti sakit kepala, bahkan badan terasa demam ketika akan mengerjakan skripsi.	Suasana hati menjadi sensitif dan memunculkan perilaku negatif seperti mudah marah karena emosi yang tidak terkendali.	Tidak dapat mengerjakan tugas karena fisik terasa lelah dan sakit.
10.	KH	Merasa lelah secara psikis, sehingga menyebabkan merasa sedih berkepanjangan dan rasa cemas yang berlebihan.	Tidak terdapat masalah	Tidak memiliki energi untuk mengerjakan skripsi karena tubuh merasa lelah.
11.	IR	Gejala psikis yang dirasakan seperti cemas, sehingga	Menghindar ketika diajak berkumpul dengan teman-teman	Kesulitan dalam mengerjakan skripsi karena tidak dapat

		menimbulkan gejala fisik seperti insomnia.	karena merasa takut.	berkonsentrasi.
12.	MA	Gejala fisik yang dirasakan seperti badan terasa sakit. Dan gejala psikis yang dirasakan seperti stres.	Adanya gangguan ketika berhubungan dengan teman dan keluarga, karena perasaan menjadi lebih sensitif.	Proses dalam mengerjakan skripsi menjadi tidak maksimal karena badan mudah sekali terasa lelah.
13.	Z	Badan terasa mudah lelah dan tidur menjadi lebih lama daripada biasanya.	Tidak terdapat masalah	Merasa tidak memiliki motivasi saat mengerjakan skripsi karena badan terasa mudah lelah.
14.	WN	Gejala fisik yang dirasakan badan merasa lelah dan saat bangun tidur badan terasa masih lelah bahkan merasa sakit.	Menghindar untuk bertemu dengan keluarga dan teman karena merasa minder.	Terasa lelah terus menerus dan badan seringkali merasa sakit, sehingga menghambat pengerjaan skripsi.
15.	FD	Merasa lelah secara fisik dan psikis terutama saat mengerjakan skripsi.	Tidak memiliki keinginan untuk bersosialisasi karena lelah secara psikis.	Tidak terdapat masalah
16.	DR	Merasa cemas dan takut dalam menghadapi hari karena merasa ada banyaknya tekanan.	Kehilangan minat dalam melakukan kegiatan bersosialisasi karena merasa cemas.	Merasa cemas dan tidak yakin dengan kemampuan diri, sehingga takut dalam mengerjakan skripsi.
17.	SA	Merasakan adanya gejala psikis yang dirasakan seperti kehilangan energi dan merasa suasana hari yang semakin memburuk.	Merasa kesulitan dalam mengendalikan emosi.	Merasa sulit untuk berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi.
18.	CA	Selama beberapa hari kebelakang merasakan adanya gejala gangguan tidur.	Adanya gangguan dalam hubungan sosial seperti merasa tidak ingin diganggu oleh orang di sekitarnya.	Tidak terdapat masalah
19.	FF	Gejala psikis yang	Tidak terdapat	Merasa tidak terarah

		dirasakan yaitu merasa lelah sehingga menyebabkan demotivasi.	masalah	dan bingung harus memulai dari mana untuk mengerjakan skripsi.
20.	IL	Merasa takut untuk menghadapi hari dan rasa lelah tidak hilang meskipun sudah beristirahat dengan cukup.	Tidak memiliki energi untuk membangun hubungan sosial.	Merasa kehilangan antusias dalam mengerjakan tugas dan takut dalam menjalankan tanggung jawab yang dimiliki.
21.	Y	Adanya gejala fisik yang dirasakan seperti badan lemas, dan menurunnya nafsu makan.	Tidak terdapat masalah	Mudah lelah ketika mengerjakan revisi, sehingga skripsi menjadi tertunda.
22.	GR	Merasa pada bagian perut seringkali terasa perih karena asam lambung yang naik, hal ini muncul ketika sedang merasa stres.	Mengurung diri di kamar karena tidak punya energi untuk berinteraksi.	Karena kondisi fisik yang seringkali tidak fit akibat dari stres, sehingga menghambat skripsinya.
23.	PP	Gejala psikis yang dimunculkan yaitu perasaan mudah sekali berubah (<i>mood swing</i>)	Memunculkan respon negatif dan cenderung tidak peduli dengan orang-orang sekitarnya.	Kondisi perasaan yang mudah berubah (<i>mood swing</i>) dan menyebabkan tidak memiliki energi untuk melakukan kegiatan apapun.
24.	ANN	Sering merasa pusing dan mual ketika bangun di pagi hari.	Takut untuk berinteraksi dengan orang-orang di lingkungannya.	Merasa banyak tekanan yang dimiliki, dan merasa takut untuk berdiskusi mengenai skripsi, sehingga progres skripsi menjadi terhambat.

LAMPIRAN 2

Data Mahasiswa Aktif Semester Akhir UIN Walisongo Semarang Tahun Angkatan 2017, 2018, dan 2019.

**JUMLAH DATA MAHASISWA AKTIF UIN WALISONGO SEMARANG
ANGKATAN 2017-2019 JENJANG S1
SEMESTER GASAL 2023/2024
PER TGL 11 DESEMBER 2023**

No.	Fakultas	Jumlah Data Mahasiswa Aktif		
		Angkatan 2017	Angkatan 2018	Angkatan 2019
1.	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	109	139	239
2.	Fakultas Syariah dan Hukum	120	117	276
3.	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	103	122	262
4.	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	65	106	238
5.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	45	64	150
6.	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	42	87	126
7.	Fakultas Psikologi dan Kesehatan	56	69	140
8.	Fakultas Sains dan Teknologi	86	86	210
Total Per Angkatan		626	790	1641
Total Semua Angkatan		3057		

LAMPIRAN 3

Blue Print (Sebelum uji coba)

Hubungan antara Harga Diri dan *Hardiness* dengan *Academic burnout* pada Mahasiswa Semester Akhir di UIN Walisongo Semarang

1. Blue Print Skala *Academic burnout*

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	<i>Emotional Exhaustion</i>	Kelelahan pada fisik	(1) Saya merasa badan saya tetap lelah walaupun sudah beristirahat dengan cukup	(7) Badan saya terasa segar ketika bangun di pagi hari
			(13) Badan saya terasa lelah ketika mengerjakan skripsi	(19) Dengan beristirahat, dapat membuat tubuh saya menjadi lebih segar
		Kelelahan pada emosional	(2) Adanya skripsi membuat saya merasa tertekan	(8) Saya sangat antusias ketika mengikuti bimbingan skripsi
			(14) Saya mudah terpancing emosi ketika mengerjakan skripsi	(20) Ketika menghadapi permasalahan dalam mengerjakan skripsi, saya akan menghadapinya dengan tenang
2.	<i>Depersonalization/ Cynicism</i>	Membuat jarak dengan lingkungan sosial	(3) Saya menghindari untuk bertemu dengan teman-teman yang sudah menyelesaikan skripsi	(9) Saya berdiskusi dengan banyak teman ketika sedang mengerjakan skripsi

			(15) Saya menarik diri dari lingkungan ketika sedang frustrasi karena skripsi	(21) Saya berkumpul Bersama teman untuk mengerjakan skripsi
		Merasa tidak peduli terhadap bidang akademik	(4) Saya tidak merasa tertarik dengan kemajuan skripsi saya	(10) Saya merasa menyelesaikan skripsi dengan baik adalah bentuk dari tanggung jawab saya sebagai mahasiswa
			(16) Saya merasa tidak lagi tertarik untuk mengerjakan skripsi	(22) Saya menganggap revisi yang diberikan oleh dosen sebagai evaluasi, sehingga dapat menambah ilmu pengetahuan saya
3.	<i>Reduced Personal Accomplishment</i>	Perasaan tidak yakin pada kemampuan diri	(5) Saya tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan baik	(11) Saya yakin mampu mendapat IPK sesuai dengan yang saya harapkan
			(17) Saya meragukan kemampuan sendiri ketika mengerjakan skripsi	(23) Saya yakin dapat meraih gelar sarjana
		Penurunan pada semangat belajar	(6) Saya enggan mengerjakan dengan segera revisi yang telah diberikan oleh dosen	(12) Saya sangat antusias ketika mencari buku dan jurnal untuk referensi skripsi

			(18) Saya kehilangan minat mencari referensi untuk mengerjakan skripsi	(24) Saya mampu menjaga semangat saya untuk menyelesaikan skripsi
Total			24	

2. *Blue Print* Skala Harga Diri

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	<i>Power</i> (kekuatan)	Mampu mengontrol tindakan	(1) Ketika saya sedang marah, saya mampu bersikap tenang di depan orang lain	(9) Saya akan memarahi orang yang membuat saya marah
			(17) Saya memiliki inisiatif yang tinggi dalam melakukan sesuatu	(25) Saya enggan mengerjakan skripsi ketika perasaan saya sedang dalam keadaan buruk
		Mampu mempengaruhi orang lain	(2) Saya memberikan nasihat kepada teman saya agar dapat melakukan suatu hal ke arah yang lebih baik	(10) Saya membiarkan teman saya ketika melakukan hal yang salah
			(18) Saya berusaha untuk menghibur teman yang sedang bersedih	(26) Saya merasa bingung apa yang harus dilakukan ketika teman sedang bersedih
2.	<i>Significance</i> (keberartian)	Adanya penerimaan dari lingkungan	(3) Teman-teman saya mau menerima pendapat saya ketika	(11) Saya seringkali tidak diikutsertakan dalam kegiatan di lingkungan

			berdiskusi bersama	saya
			(19) Teman saya selalu mengajak saya untuk berkumpul bersama	(27) Tidak semua orang mau menerima pendapat yang saya sampaikan
		Adanya sikap peduli dari orang lain	(4) Teman-teman saya selalu membantu ketika saya meminta bantuan	(12) Saya merasa teman-teman mengabaikan saya
			(20) Teman-teman saya selalu ada untuk saya walaupun sedang dalam keadaan terpuruk	(28) Saya seringkali menghadapi permasalahan sendirian, karena orang di sekitar saya tidak dapat memahami saya
3.	<i>Competence</i> (kemampuan)	Kemampuan memotivasi diri	(5) Saya berusaha memotivasi diri agar tidak malas dalam mengerjakan tugas	(13) Saya merasa putus asa ketika menghadapi kegagalan
			(21) Saya berusaha memotivasi diri untuk melakukan perubahan dalam hidup agar lebih baik	(29) Saya membutuhkan waktu yang cukup lama agar <i>mood</i> dalam mengerjakan skripsi
		Mampu meraih prestasi	(6) Saya harus mendapat IPK yang memuaskan	(14) Saya bingung dengan apa yang harus saya capai dalam hidup
			(22) Saya akan berusaha	(30) Saya pesimis dengan

			mencapai target yang sudah saya tetapkan	target hidup yang sudah saya tetapkan
4.	<i>Virtue</i> (kebaikan)	Mampu mematuhi norma yang berlaku	(7) Saya akan bersikap sopan dimanapun saya berada	(15) Saya akan membantu teman yang sedang mengalami kesulitan
			(23) Saya menghindari plagiasi dalam mengerjakan skripsi	(31) Saya memainkan ponsel ketika perkuliahan sedang berlangsung
		Mampu mematuhi aturan agama	(8) Saya bersyukur dengan segala hal yang saya miliki	(16) Saya akan berbohong kepada orang tua agar diberikan izin untuk bermain
			(24) Saya mampu menjaga ucapan saya agar tidak menyinggung orang lain	(32) Saya berkata kasar ketika sedang kesal
Total			32	

3. Blue Print Skala Hardiness

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	<i>Control</i>	Merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menjalankan tugas akhir	(1) Saya yakin mampu menyelesaikan skripsi dengan baik	(7) Ketika saya merasa tertekan karena terlalu banyak revisi, saya tidak yakin dapat menyelesaikannya
			(13) Saya yakin dapat memperbaiki kesalahan pada skripsi saya	(19) Saya terlalu banyak berpikir mengenai revisi yang diberikan oleh dosen

		Mampu memegang kendali atas kehidupannya	(2) Saya segera menyelesaikan revisi yang diberikan oleh dosen	(8) Saya kesulitan mengontrol emosi ketika sedang mengalami stres
			(14) Saya mengerjakan skripsi dengan bersungguh-sungguh	(20) Saya menunda dalam mengerjakan skripsi
2.	<i>Commitment</i>	Antusias dalam menjalankan aktivitas	(3) Saya antusias dalam melakukan penelitian	(9) Saya merasa pesimis dengan proses yang saya lakukan dapat membuahkan hasil terbaik
			(15) Saya mempelajari segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pengerjaan skripsi	(21) Saya merasa takut untuk melakukan bimbingan skripsi dengan dosen
		Mampu menjalankan tanggungjawab untuk menyelesaikan tugas akhir	(4) Saya bertanggung jawab penuh atas selesainya tugas skripsi yang saya miliki	(10) Saya kesulitan dalam menetapkan skala prioritas dalam mengerjakan tugas
			(16) Saya yakin dapat menjalankan intruksi mengenai skripsi yang diberikan oleh dosen dengan baik	(22) Saya tidak yakin dapat menyelesaikan perkuliahan saya dengan tepat waktu
3.	<i>Challenge</i>	Mampu membuat inisiatif ketika menghadapi hambatan dalam	(5) Saya akan menyusun strategi ketika mengalami kesalahan dalam	(11) Saya tidak mengantisipasi diri ketika terjadi kesulitan dalam mengerjakan skripsi

		mengerjakan tugas akhir	mengerjakan tugas	
			(17) Saya akan berusaha lebih giat ketika mengalami kesalahan dalam mengerjakan tugas	(23) Saya tidak berani mencoba hal-hal baru yang akan meningkatkan kemampuan saya
		Optimis dalam mencapai tujuan untuk menyelesaikan tugas akhir	(6) Saya akan memotivasi diri ketika sedang dalam keadaan terpuruk saat menyelesaikan tugas akhir	(12) Saya ragu dapat menyelesaikan skripsi dengan baik ketika sedang tertekan
			(18) Saya merasa percaya diri skripsi yang saya kerjakan akan mendapat nilai terbaik	(24) Saya merasa pikiran saya menjadi terbatas ketika sedang mengalami stres
Total			24	

LAMPIRAN 4

Skala uji coba

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia mengisi angket ini:

1. Nama:
2. Jenis Kelamin:
3. Tahun Angkatan:
4. Fakultas:
5. Nomor HP:

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri Anda
2. Di bawah ini akan tersaji beberapa item, istilah jawaban yang mempresentasikan diri Anda.
3. Berilah tanda (X) di kolom yang tersedia
Keterangan:
SS: Sangat Sesuai
S: Sesuai
TS: Tidak Sesuai
STS: Sangat Tidak Sesuai
4. Periksalah jawaban Anda, jangan sampai ada yang terlewat
5. Jawaban Anda akan terjamin kerahasiaannya
6. Link *google form*: <https://forms.gle/kX4wuAsqJcVTnNhA6>

SKALA UJI COBA

A. *Academic burnout*

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa badan saya tetap lelah walaupun sudah beristirahat dengan cukup				
2.	Adanya skripsi membuat saya merasa tertekan				
3.	Saya menghindari untuk bertemu dengan teman-teman yang sudah menyelesaikan skripsi				
4.	Saya mudah merasa jenuh ketika mengerjakan skripsi				
5.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan baik				
6.	Saya enggan mengerjakan dengan segera revisi yang telah diberikan oleh dosen				
7.	Badan saya terasa segar ketika bangun di pagi hari				
8.	Saya senang ketika mengikuti bimbingan skripsi				
9.	Berkumpul bersama teman membuat saya merasa gembira				
10.	Saya merasa optimis dengan skripsi yang saya kerjakan dapat memperoleh hasil yang terbaik				
11.	Saya yakin mampu mendapat IPK sesuai dengan				

	yang saya harapkan				
12.	Saya merasa senang ketika mencari buku dan jurnal untuk referensi skripsi				
13.	Badan saya terasa lelah ketika mengerjakan skripsi				
14.	Saya merasa kesal ketika mengerjakan skripsi				
15.	Saya menarik diri dari lingkungan ketika sedang tertekan karena skripsi				
16.	Saya merasa tidak lagi tertarik untuk mengerjakan skripsi				
17.	Saya meragukan kemampuan sendiri ketika mengerjakan skripsi				
18.	Saya kehilangan minat mencari referensi untuk skripsi				
19.	Dengan beristirahat, dapat membuat tubuh saya menjadi rileks				
20.	Ketika menghadapi permasalahan dalam mengerjakan skripsi, saya akan menghadapinya dengan tenang				
21.	Saya senang ketika melakukan diskusi bersama untuk mengerjakan skripsi				
22.	Saya menganggap revisi yang diberikan oleh dosen sebagai evaluasi, sehingga dapat menambah ilmu pengetahuan saya				
23.	Saya yakin dapat meraih gelar sarjana				
24.	Saya mampu menjaga semangat saya untuk menyelesaikan skripsi				

B. Harga Diri

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya sedang marah, saya mampu bersikap tenang di depan orang lain				
2.	Saya memberikan nasihat kepada teman saya agar dapat melakukan suatu hal ke arah yang lebih baik				
3.	Teman-teman saya mau menerima pendapat saya ketika berdiskusi bersama				
4.	Teman-teman saya membantu ketika saya meminta bantuan				
5.	Saya berusaha meningkatkan semangat dalam diri agar tidak malas dalam mengerjakan tugas				
6.	Saya bangga dengan kemampuan saya dapat meraih IPK cumlaude				
7.	Saya akan bersikap sopan dimanapun saya				

	berada				
8.	Saya mengingatkan teman untuk melakukan ibadah				
9.	Saya akan langsung memarahi orang yang membuat saya kesal				
10.	Saya membiarkan teman saya ketika melakukan hal yang salah				
11.	Saya tidak diikutsertakan dalam kegiatan di lingkungan saya				
12.	Saya merasa teman-teman mengabaikan saya				
13.	Ketika dosen menegur karena suatu kesalahan dalam tugas, saya menjadi tidak bersemangat dalam mengerjakannya				
14.	Saya bingung dengan apa yang harus saya capai dalam hidup				
15.	Saya bertindak sesuka hati dalam menggunakan fasilitas kampus				
16.	Saya mengganggu teman yang sedang beribadah				
17.	Saya akan menerima dengan tenang ketika tugas yang saya kerjakan mendapat hasil yang tidak sesuai dengan harapan				
18.	Saya berusaha untuk menghibur teman yang sedang bersedih				
19.	Teman saya mengajak saya untuk berkumpul bersama				
20.	Teman-teman saya ada untuk saya walaupun sedang dalam keadaan terpuruk				
21.	Saya melakukan hal yang saya senangi setiap kali berhasil menyelesaikan tugas				
22.	Saya berusaha mencapai target yang sudah saya tetapkan dalam bidang akademik				
23.	Saya mengingatkan teman yang memainkan ponsel di kelas ketika perkuliahan sedang berlangsung				
24.	Saya melakukan ibadah dengan tepat waktu				
25.	Saya enggan mengerjakan skripsi Ketika perasaan saya sedang dalam keadaan buruk				
26.	Saya bingung apa yang harus dilakukan ketika teman sedang bersedih				
27.	Saya tidak diperkenankan untuk bergabung melakukan diskusi bersama teman-teman				
28.	Saya menghadapi permasalahan sendirian, karena orang di sekitar saya tidak dapat memahami saya				
29.	Saya membutuhkan waktu yang cukup lama				

	untuk mengembalikan semangat dalam mengerjakan skripsi				
30.	Saya pesimis dengan target hidup yang sudah saya tetapkan				
31.	Saya memainkan ponsel ketika sedang berbicara dengan orang lain				
32.	Saya berkata kasar ketika sedang kesal				

C. Hardiness

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
2.	Saya segera menyelesaikan tugas yang saya miliki				
3.	Saya antusias untuk menghadapi kegiatan sehari-hari				
4.	Saya bertanggung jawab penuh atas selesainya tugas yang saya miliki				
5.	Saya akan menyusun strategi ketika mengalami kesalahan dalam mengerjakan tugas				
6.	Saya yakin bahwa meskipun dalam keadaan terpuruk tetap dapat menyelesaikan tugas				
7.	Ketika saya tertekan karena banyak hal yang harus diperbaiki, saya tidak yakin dapat menyelesaikannya				
8.	Saya kesulitan mengontrol emosi ketika sedang mengalami stres				
9.	Saya tidak bersemangat untuk mendapatkan hasil terbaik				
10.	Saya mengabaikan tugas yang tidak sanggup saya kerjakan				
11.	Saya tidak berani bertanya kepada teman terkait tugas yang sulit				
12.	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas dengan baik ketika sedang tertekan				
13.	Saya yakin dapat memperbaiki kesalahan				
14.	Saya mengerjakan tugas dengan bersungguh-sungguh				
15.	Saya mempelajari segala sesuatu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas saya				
16.	Saya dapat menjalankan intruksi mengenai tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik				
17.	Saya berusaha melakukan alternatif penyelesaian				

	masalah yang belum pernah saya lakukan				
18	Saya yakin bahwa tantangan akan membuahkan hasil yang lebih baik				
19.	Saya ragu terhadap kemampuan saya dapat mengevaluasi kesalahan yang sudah saya lakukan dalam mengerjakan tugas				
20.	Saya menunda dalam mengerjakan tugas				
21.	Saya merasa takut untuk memulai hari				
22.	Saya tidak berani mengambil tindakan secara mandiri dalam mengerjakan tugas karena takut terjadi kesalahan				
23.	Saya tidak berani mencoba hal-hal baru yang akan meningkatkan kemampuan saya				
24.	Menurut saya rintangan yang saya hadapi akan menurunkan kualitas hasil yang saya dapatkan				

LAMPIRAN 5

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

- *Academic burnout*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,840	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y001	54,87	73,844	,183	,841
Y002	54,73	73,789	,203	,840
Y003	55,13	67,706	,599	,825
Y004	54,53	74,326	,220	,839
Y005	55,47	72,051	,306	,837
Y006	55,20	71,890	,329	,836
Y007	55,67	71,264	,388	,834
Y008	55,73	72,823	,343	,835

Y009	56,17	72,420	,424	,833
Y010	55,97	72,171	,463	,832
Y011	55,77	70,944	,503	,830
Y012	55,30	69,183	,631	,826
Y013	54,67	71,609	,425	,833
Y014	55,17	69,178	,590	,826
Y015	54,90	73,610	,195	,841
Y016	55,63	71,275	,351	,835
Y017	55,07	67,651	,581	,825
Y018	55,27	67,582	,675	,823
Y019	55,83	71,316	,260	,840
Y020	55,23	69,220	,478	,830
Y021	55,63	72,171	,211	,843
Y022	55,30	68,217	,524	,828
Y023	56,07	73,306	,140	,846
Y024	55,33	67,195	,544	,827

*Hasil dengan tanda merah merupakan item yang tidak valid

- **Harga Diri**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,884	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1001	90,97	107,413	,521	,879
X1002	90,90	109,403	,419	,881
X1003	90,97	109,551	,453	,881
X1004	90,77	108,944	,458	,881
X1005	90,77	108,047	,627	,879
X1006	90,83	107,040	,487	,880
X1007	90,37	110,723	,347	,882
X1008	90,90	106,300	,524	,879
X1009	91,23	110,668	,148	,888

X1010	91,17	105,454	,533	,878
X1011	91,27	106,340	,508	,879
X1012	91,17	104,695	,548	,878
X1013	91,43	103,840	,564	,877
X1014	91,77	102,875	,601	,876
X1015	91,00	106,828	,456	,880
X1016	90,63	107,482	,419	,881
X1017	91,17	111,316	,185	,885
X1018	90,87	107,085	,610	,878
X1019	90,87	109,568	,448	,881
X1020	90,90	111,748	,244	,884
X1021	90,80	108,097	,487	,880
X1022	90,83	107,316	,511	,879
X1023	91,43	111,771	,112	,888
X1024	91,27	109,857	,199	,887
X1025	90,97	107,413	,521	,879
X1026	91,53	106,051	,451	,880
X1027	91,27	105,857	,446	,880
X1028	91,77	110,047	,237	,885
X1029	92,00	105,724	,572	,878
X1030	91,67	107,057	,317	,884
X1031	91,23	109,564	,234	,885
X1032	91,37	102,516	,566	,877

- *Hardiness*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,899	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2001	65,77	86,047	,421	,897
X2002	65,93	85,857	,348	,898
X2003	66,03	86,378	,349	,898

X2004	65,80	85,752	,470	,897
X2005	65,97	86,516	,527	,897
X2006	66,10	85,886	,348	,898
X2007	66,73	81,995	,504	,895
X2008	66,53	82,809	,372	,900
X2009	66,27	80,064	,621	,892
X2010	66,20	79,614	,681	,891
X2011	66,30	78,907	,625	,892
X2012	66,77	80,737	,687	,891
X2013	65,83	86,764	,216	,901
X2014	65,90	85,197	,514	,896
X2015	65,87	85,844	,420	,897
X2016	65,83	85,730	,491	,896
X2017	65,97	83,757	,647	,893
X2018	65,83	86,833	,357	,898
X2019	66,73	84,064	,317	,901
X2020	66,73	78,685	,637	,892
X2021	66,63	78,240	,690	,890
X2022	66,57	78,047	,670	,891
X2023	66,37	79,068	,661	,891
X2024	66,63	80,171	,511	,896

LAMPIRAN 6

Skala Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia mengisi angket ini:

1. Nama:
2. Jenis Kelamin:
3. Tahun Angkatan:
4. Fakultas:
5. Nomor HP:

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri Anda
2. Di bawah ini akan tersaji beberapa item, istilah jawaban yang mempresentasikan diri Anda.
3. Berilah tanda (X) di kolom yang tersedia
Keterangan:
SS: Sangat Sesuai
S: Sesuai
TS: Tidak Sesuai
STS: Sangat Tidak Sesuai
4. Periksa jawaban Anda, jangan sampai ada yang terlewat
5. Jawaban Anda akan terjamin kerahasiaannya
6. Link *google form*: <https://forms.gle/1Vy6Rd6J1tYVQmBV8>

SKALA PENELITIAN

A. *Academic burnout*

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya menghindari untuk bertemu dengan teman-teman yang sudah menyelesaikan skripsi				
2.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan baik				
3.	Saya enggan mengerjakan dengan segera revisi yang telah diberikan oleh dosen				
4.	Badan saya terasa segar ketika bangun di pagi hari				
5.	Saya senang ketika mengikuti bimbingan skripsi				
6.	Berkumpul bersama teman membuat saya merasa gembira				
7.	Saya merasa optimis dengan skripsi yang saya kerjakan dapat memperoleh hasil yang terbaik				
8.	Saya yakin mampu mendapat IPK sesuai dengan yang saya harapkan				
9.	Saya merasa senang ketika mencari buku dan jurnal untuk referensi skripsi				

10.	Badan saya terasa lelah ketika mengerjakan skripsi				
11.	Saya merasa kesal ketika mengerjakan skripsi				
12.	Saya meragukan kemampuan sendiri ketika mengerjakan skripsi				
13.	Saya kehilangan minat mencari referensi untuk skripsi				
14.	Dengan beristirahat, dapat membuat tubuh saya menjadi rileks				
15.	Ketika menghadapi permasalahan dalam mengerjakan skripsi, saya akan menghadapinya dengan tenang				
16.	Saya menganggap revisi yang diberikan oleh dosen sebagai evaluasi, sehingga dapat menambah ilmu pengetahuan saya				
17.	Saya mampu menjaga semangat saya untuk menyelesaikan skripsi				

B. Harga Diri

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya sedang marah, saya mampu bersikap tenang di depan orang lain				
2.	Saya memberikan nasihat kepada teman saya agar dapat melakukan suatu hal ke arah yang lebih baik				
3.	Teman-teman saya mau menerima pendapat saya ketika berdiskusi bersama				
4.	Teman-teman saya membantu ketika saya meminta bantuan				
5.	Saya berusaha meningkatkan semangat dalam diri agar tidak malas dalam mengerjakan tugas				
6.	Saya bangga dengan kemampuan saya dapat meraih IPK cumlaude				
7.	Saya akan bersikap sopan dimanapun saya berada				
8.	Saya mengingatkan teman untuk melakukan ibadah				
9.	Saya membiarkan teman saya ketika melakukan hal yang salah				
10.	Saya tidak diikutsertakan dalam kegiatan di lingkungan saya				
11.	Saya merasa teman-teman mengabaikan saya				
12.	Ketika dosen menegur karena suatu				

	kesalahan dalam tugas, saya menjadi tidak bersemangat dalam mengerjakannya				
13.	Saya bingung dengan apa yang harus saya capai dalam hidup				
14.	Saya bertindak sesuka hati dalam menggunakan fasilitas kampus				
15.	Saya mengganggu teman yang sedang beribadah				
16.	Saya berusaha untuk menghibur teman yang sedang bersedih				
17.	Teman saya mengajak saya untuk berkumpul bersama				
18.	Saya melakukan hal yang saya senangi setiap kali berhasil menyelesaikan tugas				
19.	Saya berusaha mencapai target yang sudah saya tetapkan dalam bidang akademik				
20.	Saya enggan mengerjakan skripsi Ketika perasaan saya sedang dalam keadaan buruk				
21.	Saya bingung apa yang harus dilakukan ketika teman sedang bersedih				
22.	Saya tidak diperkenankan untuk bergabung melakukan diskusi bersama teman-teman				
23.	Saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mengembalikan semangat dalam mengerjakan skripsi				
24.	Saya pesimis dengan target hidup yang sudah saya tetapkan				
25.	Saya berkata kasar ketika sedang kesal				

C. *Hardiness*

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
2.	Saya segera menyelesaikan tugas yang saya miliki				
3.	Saya antusias untuk menghadapi kegiatan sehari-hari				
4.	Saya bertanggung jawab penuh atas selesainya tugas yang saya miliki				
5.	Saya akan menyusun strategi ketika mengalami kesalahan dalam mengerjakan tugas				
6.	Saya yakin bahwa meskipun dalam keadaan terpuruk tetap dapat menyelesaikan tugas				
7.	Ketika saya tertekan karena banyak hal yang				

	harus diperbaiki, saya tidak yakin dapat menyelesaikannya				
8.	Saya kesulitan mengontrol emosi ketika sedang mengalami stres				
9.	Saya tidak bersemangat untuk mendapatkan hasil terbaik				
10.	Saya mengabaikan tugas yang tidak sanggup saya kerjakan				
11.	Saya tidak berani bertanya kepada teman terkait tugas yang sulit				
12.	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas dengan baik ketika sedang tertekan				
13.	Saya mengerjakan tugas dengan bersungguh-sungguh				
14.	Saya mempelajari segala sesuatu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas saya				
15.	Saya dapat menjalankan intruksi mengenai tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik				
16.	Saya berusaha melakukan alternatif penyelesaian masalah yang belum pernah saya lakukan				
17.	Saya yakin bahwa tantangan akan membuahkan hasil yang lebih baik				
18.	Saya ragu terhadap kemampuan saya dapat mengevaluasi kesalahan yang sudah saya lakukan dalam mengerjakan tugas				
19.	Saya menunda dalam mengerjakan tugas				
20.	Saya merasa takut untuk memulai hari				
21.	Saya tidak berani mengambil tindakan secara mandiri dalam mengerjakan tugas karena takut terjadi kesalahan				
22.	Saya tidak berani mencoba hal-hal baru yang akan meningkatkan kemampuan saya				
23.	Menurut saya rintangan yang saya hadapi akan menurunkan kualitas hasil yang saya dapatkan				

LAMPIRAN 7

Skor Responden Hasil Penelitian

N	Total <i>Academic Burnout</i>	Total Harga Diri	Total <i>Haridness</i>
1.	29	78	69
2.	39	79	68
3.	45	61	56
4.	42	68	58
5.	33	74	69
6.	43	64	61
7.	44	72	61
8.	33	71	55
9.	35	78	72
10.	33	75	72
11.	34	78	73
12.	35	62	62
13.	43	62	67
14.	53	59	50
15.	44	70	54
16.	38	68	85
17.	41	75	61
18.	48	82	48
19.	30	59	66
20.	50	69	58
21.	36	74	74
22.	34	73	68
23.	37	73	68
24.	37	82	58
25.	26	69	74
26.	36	85	68
27.	30	67	68
28.	38	72	58
29.	37	77	74
30.	35	73	66
31.	35	74	91
32.	32	68	62
33.	42	70	69
34.	45	95	72
35.	23	80	64
36.	41	72	57
37.	44	70	92
38.	34	75	70

39.	34	55	59
40.	42	71	68
41.	35	71	71
42.	34	92	45
43.	20	68	65
44.	33	76	66
45.	37	80	89
46.	32	67	60
47.	40	69	65
48.	41	77	71
49.	39	91	69
50.	21	64	61
51.	45	75	68
52.	35	73	84
53.	31	73	58
54.	31	64	68
55.	40	88	65
56.	26	64	62
57.	36	64	62
58.	42	77	98
59.	32	66	66
60.	45	66	58
61.	45	73	72
62.	34	74	57
63.	35	68	58
64.	41	69	65
65.	36	74	70
66.	28	72	63
67.	44	69	69
68.	43	69	70
69.	45	70	56
70.	42	86	61
71.	28	61	54
72.	50	95	80
73.	17	86	57
74.	30	73	89
75.	39	55	84
76.	50	73	63
77.	35	79	46
78.	31	74	66
79.	36	67	68
80.	47	78	69
81.	35	76	55
82.	26	67	67

83.	50	71	82
84.	35	73	60
85.	39	82	67
86.	21	83	70
87.	35	67	83
88.	44	77	69
89.	43	78	55
90.	33	80	68
91.	31	66	72
92.	39	87	76
93.	26	81	55
94.	37	85	77
95.	32	64	80
96.	46	73	66
97.	31	72	53
98.	35	69	68
99.	45	72	58
100.	38	73	63
101.	35	58	60
102.	26	68	63
103.	41	94	74
104.	23	73	66
105.	42	66	87
106.	36	74	56
107.	33	69	58
108.	40	71	67
109.	46	74	58
110.	40	78	58
111.	32	71	62
112.	42	64	69
113.	40	71	64
114.	38	64	63
115.	44	62	58
116.	37	79	63
117.	41	66	68
118.	38	65	56
119.	37	73	67
120.	29	73	61
121.	44	65	60
122.	45	69	70
123.	27	80	62
124.	20	91	55
125.	30	90	84
126.	43	68	92

127.	36	73	77
128.	34	80	66
129.	43	67	60
130.	49	66	71
131.	20	89	55
132.	42	57	60
133.	42	74	80
134.	37	66	64
135.	44	76	70
136.	40	64	60
137.	39	78	65
138.	35	61	65
139.	37	80	71
140.	33	74	66
141.	38	82	71
142.	34	64	70
143.	37	72	62
144.	38	75	62
145.	40	74	64
146.	39	83	68
147.	35	66	65
148.	49	69	56
149.	40	76	51
150.	29	75	71
151.	40	62	67
152.	39	67	57
153.	32	69	64
154.	43	83	57
155.	40	76	78
156.	46	65	61
157.	37	82	55
158.	30	83	72
159.	37	73	76
160.	40	68	64
161.	38	74	67
162.	42	56	70
163.	33	76	67
164.	38	68	68
165.	37	68	58
166.	40	74	64
167.	40	74	67
168.	29	77	68
169.	33	87	61
170.	39	62	79

171.	40	61	54
172.	38	73	56
173.	36	85	57
174.	35	82	76
175.	38	63	74
176.	41	80	59
177.	42	79	76
178.	40	75	61
179.	29	71	69
180.	37	74	69
181.	46	68	55
182.	45	73	51
183.	42	69	66
184.	39	65	55
185.	30	79	63
186.	43	71	78
187.	37	75	57
188.	39	64	68
189.	43	64	56
190.	29	81	54
191.	35	73	74
192.	35	57	73
193.	43	68	59
194.	35	75	68
195.	34	81	71
196.	36	78	72
197.	41	83	65
198.	40	69	77
199.	40	71	56
200.	39	60	64
201.	40	72	58
202.	35	74	69
203.	36	85	75
204.	40	78	76
205.	36	75	62
206.	44	73	63
207.	43	67	72
208.	37	80	73
209.	31	83	77
210.	30	74	69
211.	33	72	67
212.	29	73	70
213.	39	76	62
214.	46	54	36

215.	51	40	34
216.	52	83	78
217.	40	86	79
218.	40	78	74
219.	40	51	45
220.	57	47	44
221.	57	85	77
222.	31	85	78
224.	26	88	80
225.	38	86	78
226.	33	81	75
227.	36	87	80
228.	27	84	79
229.	29	82	66
230.	39	80	74
231.	33	86	78
232.	31	87	76
233.	29	84	78
234.	29	77	74
235.	34	85	80
236.	39	46	43
237.	58	82	83
238.	38	44	39
239.	59	89	71
240.	38	86	82
241.	25	88	79
242.	26	87	81
243.	39	80	74
244.	37	87	77
245.	29	86	78
246.	26	84	78
247.	39	88	74
248.	39	87	84
249.	41	78	83
250.	34	78	73
251.	34	44	34
252.	47	77	72
253.	28	78	78
254.	26	90	80
255.	26	84	78
256.	29	91	85
257.	34	92	87
258.	25	86	78
259.	26	86	80

260.	25	91	84
261.	24	68	56
262.	40	90	84
263.	23	81	80
264.	40	88	80
265.	40	82	78
266.	30	87	74
267.	30	78	74
268.	29	81	75
269.	30	85	80
270.	28	87	79
271.	26	76	72
272.	32	87	75
273.	39	86	76
274.	39	78	39
275.	48	36	33
276.	54	38	29
277.	54	90	83
278.	40	91	84
279.	26	92	88
280.	40	89	84
281.	41	86	83
282.	24	89	83
283.	27	79	80
284.	25	72	48
285.	52	76	39
286.	52	70	36
287.	50	75	38
288.	49	73	46
289.	51	74	40
290.	52	71	42
291.	34	82	73
292.	51	74	36
293.	50	74	40
294.	49	74	42
295.	52	73	39
296.	52	76	38
297.	24	90	82
298.	22	88	82
299.	39	83	73
300.	39	84	83
301.	51	70	40
302.	48	75	40
303.	50	72	37

304.	52	71	44
305.	51	74	40
306.	50	72	41
307.	50	72	44
308.	52	73	39
309.	52	74	42
310.	50	74	40
311.	50	76	38
312.	51	72	43
313.	49	74	40
314.	44	65	57
315.	34	79	77
316.	42	76	65
317.	34	73	67

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Kharisma Nur Laili
2. Tempat, tanggal lahir : Sragen, 04 November 1999
3. Alamat : Ngunut RT.22/09, Kel. Gebang,
Kec. Masaran, Kab. Sragen, Prov. Jawa Tengah
4. No. Hp : 081353364728
5. Email : oshrisma@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
2. SDN Gebang 2
3. SMP N 2 Masaran
4. SMA S Muhammadiyah 1 Sragen
5. UIN Walisongo Semarang

C. Pendidikan Non-Formal:

1. TPQ Al-Hikmah

D. Pengalaman Organisasi:

1. Sekretaris UKM-U Shorinji Kempo UIN Walisongo Semarang
2. Pengurus aktif UKM-U Shorinji Kempo tahun 2018 s.d. 2021.