

PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI BISNIS UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO SEMARANG

“SKRIPSI”

Dosen Pembimbing :

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si

Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi. Psikolog

“Sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan
Program Strata (S1) Psikologi”



Disusun Oleh:

Mochammad Fahrezi Akbar

2007016147

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UIN WALISONGO SEMARANG**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mochammad Fahrezi Akbar

NIM : 2007016147

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI BISNIS UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO SEMARANG

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

Semarang, 25 September 2024



Mochammad Fahrezi Akbar

LEMBAR PENGESAHAN



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

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

PENGESAHAN

Judul : **PENGARUH HARDINESS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO SEMARANG**

Penulis : Mochammad Fahrezi Akbar
NIM : 2007016147
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, 30 September 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. H. Ikhrom, M. Ag
NIP. 196503291994031002



Penguji II

Nadva Ariyani Hasanah N., M. Psi Psikolog
NIP 199201172019032019

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP 198605232018012002

Penguji IV

Lucky Ade Sessiani, M.Psi.
NIP 198512022019032010

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Nadva Ariyani Hasanah N., M. Psi Psikolog
NIP 199201172019032019

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



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

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO SEMARANG

Nama : Mochammad Fahrezi Akbar

NIM : 2007016147

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,


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

Semarang, September
2024 Yang bersangkutan


Mochammad Fahrezi Akbar
NIM. 2007016147

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



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

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS DIAN
NUSWANTORO SEMARANG

Nama : Mochammad Fahrezi Akbar

NIM : 2007016147

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 Hasanah N., M.Psi, Psikolog
NIP. 199201172019032019

Semarang, 6 September
2024 Yang bersangkutan

Mochammad Fahrezi Akbar
NIM. 2007016147

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya. Sholawat dan salam senantiasa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, yang selalu menjadi teladan bagi seluruh umat. Atas segala hidayah, rahmat dan pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang.” Penyusunan skripsi ini menjadi bagian penting dalam memenuhi persyaratan kelulusan guna memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi ini merupakan perjalanan yang penuh tantangan dan tidak mudah. Namun, berkat bantuan, dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof Dr. Baidi Bukhori, S.Ag, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dewi Khurun Aini, M.A, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku dosen pembimbing I yang sudah membimbing penulis dari awal hingga menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing II dan wali dosen yang senantiasa mengarahkan, mendukung dan membimbing penulis.
5. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan ilmunya selama masa studi serta seluruh Civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
6. Kepada pihak Universitas Dian Nuswantoro Semarang Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang telah memperkenankan penulis untuk menjadikan mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Universitas Dian Nuswantoro Semarang sebagai responden dalam penelitian ini.

7. Kepada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang yang telah berkenan menjadi responden pada penelitian ini.

Terakhir, penulis menyampaikan permohonan maaf dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua yang berjasa dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 10 September 2024



Mochammad Fahrezi Akbar

NIM. 2007016147

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbil alamin, atas rahmat dan hidayah yang diberikan oleh Allah SWT, akhirnya tugas akhir ini dapat terselesaikan. Skripsi ini saya persembahkan:

1. Kepada mama tercinta, Ibu Tutik Suparyanti. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas cinta, kasih sayang dan dukungan serta doa-doa yang tidak pernah berhenti, sehingga saya mampu melewati segala tantangan dalam hidup saya. Setiap doa-doa dan nasihat yang mama berikan selalu menjadi pegangan dalam setiap langkah yang saya ambil.
2. Kepada ayah saya, Bapak Hatok Haryono, terima kasih atas segala dukungan, pengorbanan, dan kerja keras yang telah ayah berikan. Setiap upaya yang ayah lakukan menjadi motivasi bagi saya untuk terus berusaha mencapai impian saya. Semoga apa yang saya raih, dapat membawa kebahagiaan dan kebanggaan bagi ayah.
3. Kepada kedua adik saya, Raya Arilliansyah dan Azkia Aurelia Ghauri yang telah menjadi motivasi saya untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga apa yang telah saya capai dapat menjadi contoh dan semangat bagi kalian untuk meraih impian kalian di masa depan. Serta tidak lupa kepada keluarga besar atas dukungan positif yang diberikan.
4. Kepada Maritza Ocky Saputra yang telah menemani, menghargai segala proses saya selama perkuliahan dan menjadi support system yang positif di setiap waktu. Semoga kedepannya apa yang kita berdua cita-citakan dapat terwujud.
5. Kepada teman-teman perantauan saya, Zul, Irfan, Hilman, Ageel, Zubair, Arya, Refangga, Naufal dan Muammar atas semua dukungan dan bantuan selama perkuliahan. Semoga kedepannya kita bisa terus bareng-bareng raih kesuksesan.
6. Kepada semua pihak yang sudah memberikan bantuan pada peneliti dalam penyusunan skripsi ini yang namanya tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Semarang, 10 September 2024



Mochammad Fahrezi Akbar
NIM. 2007016147

MOTTO

“Keep strong, enjoy your process, no need to care about people’s processes, be patient you can complete it”

Mochammad Fahrezi Akbar

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR	v
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	5
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. <i>Academic Burnout</i>	9
1. Pengertian <i>Academic burnout</i>	9
2. Aspek-aspek <i>Academic Burnout</i>	10
3. Perilaku <i>Academic Burnout</i> dalam Perspektif Islam.....	14
B. <i>Hardiness</i>	16
1. Pengertian <i>Hardiness</i>	16
2. Aspek-aspek <i>Hardiness</i>	17
3. Perilaku <i>Hardiness</i> dalam Perspektif Islam	20
C. Dukungan Sosial	21
1. Pengertian Dukungan Sosial	21
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	22
3. Perilaku Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam	25
D. Pengaruh <i>Academic Burnout</i> , <i>Hardiness</i> dan Dukungan Sosial	27

E. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis dan Pendekatan	34
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	34
1. Variabel Penelitian	34
a. Variabel Dependen (Y)	34
b. Variabel Independen (X).....	34
2. Definisi Oprasional	34
a. <i>Academic Burnout</i>	35
b. <i>Hardiness</i>	35
c. Dukungan Sosial	35
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	36
1. Populasi	36
2. Sampel.....	36
3. Teknik Sampling	37
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
1. Tempat Penelitian.....	38
2. Waktu Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Skala <i>Academic Burnout</i>	39
2. Skala <i>Hardiness</i>	41
3. Skala Dukungan Sosial.....	44
BAB IV PEMBAHASAN.....	56
G. Analisi Data	61
1. Uji Normalitas	61
2. Uji Linieritas.....	62
3. Uji Multikolinieritas	64
4. Uji Heteroskedastisitas	65
5. Uji Hipotesis.....	66
6. Pembahasan	69
BAB V PENUTUP	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	91

LAMPIRAN.....95

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Jumlah Sampel Issac dan Michael	37
Tabel 3.2 Blue-print Skala Academic Burnout Sebelum Dilakukan Uji Coba.....	29
Tabel 3.3 Blue-print Skala Hardiness Sebelum Dilakukan Uji Coba	41
Tabel 3.4 Blue-print Skala Dukungan Sosial Sebelum Dilakukan Uji Coba	43
Tabel 3.5 Tingkat koefisiensi reliabilitas cronbach's alpha (α)	46
Tabel 3.6 Blue-print skala academic burnout setelah dilakukan uji coba	47
Tabel 3.7 Blue-print skala academic burnout setelah penomoran ulang	48
Tabel 3.8 Blue-print skala hardiness setelah dilakukan uji coba	49
Tabel 3.9 Blue-print skala hardiness setelah penomoran ulang.....	49
Tabel 3.10 Blue-print skala dukungan sosial setelah dilakukan uji coba	50
Tabel 3.11 Blue-print skala dukungan sosial setelah penomoran ulang	51
Tabel 3.12 skala academic burnout jumlah item sebelum dilakukan uji coba.....	52
Tabel 3.13 skala academic burnout jumlah item setelah dilakukan uji coba.....	52
Tabel 3.14 skala hardiness jumlah item sebelum dilakukan uji coba	52
Tabel 3.15 skala hardiness jumlah item setelah dilakukan uji coba	52
Tabel 3.16 skala dukungan sosial jumlah item sebelum dilakukan uji coba	53
Tabel 3.17 skala dukungan sosial jumlah item setelah dilakukan uji coba	53
Tabel 4.1 Data deskripsi variabel penelitian.....	53
Tabel 4.2 Kategorisasi variabel Academic Burnout	57
Tabel 4.3 Kategorisasi variabel Hardiness.....	59
Tabel 4.4 Kategorisasi variabel dukungan sosial.....	60
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 4.6 Hasil Linearitas hardiness dan academic burnout	62
Tabel 4.7 Hasil Linieritas Dukungan sosial dan academic burnout.....	63
Tabel 4.8 Hasil Uji Multikolinieritas Hardiness dan Dukungan Sosial.....	63
Tabel 4.9 Hasil Uji Heteroskedastisitas Variabel Penelitian menggunakan metode Glejser.	64
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial	65
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan.....	66
Tabel 4.12 Hasil Uji R dan Regresi Linear Berganda	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Penelitian	32
Gambar 4.1 Data Responden penelitian berdasarkan usia	56
Gambar 4.2 Data Responden penelitian berdasarkan jenis kelamin.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian ebelum di uji coba	96
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas skala Academic burnout	101
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas skala Hardiness	102
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas skala Dukungan Sosial	104
Lampiran 5 Skala penelitian setelah uji coba	105
Lampiran 6 Skor Responden.....	112
Lampiran 7 Uji deskripsi data.....	114
Lampiran 8 Hasil uji normalitas	115
Lampiran 9 Hasil uji linearitas.....	116
Lampiran 10 Hasil uji multikolinearitas	117
Lampiran 11 Hasil uji heteroskedastisitas	117
Lampiran 12 Bukti pengisian uji coba skala dengan google formulir	118
Lampiran 13 Bukti pengisian skala penelitian dengan google formulir	119
Lampiran 14 Pamflet pengisian Google Formulir	120
Lampiran 15 Surat izin melakukan penelitian	121
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup	122

THE INFLUENCE OF HARDINESS AND SOCIAL SUPPORT ON ACADEMIC BURNOUT IN MANAGEMENT STUDY PROGRAMME STUDENTS, FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS, DIAN NUSWANTORO UNIVERSITY SEMARANG

Mochammad Fahrezi Akbar

ABSTRACT

This research aims to determine whether there is an influence of hardiness and social support on academic burnout in students of the Management Study Program, Faculty of Economics and Business, Dian Nuswantoro University, Semarang. The method used in this research uses quantitative research methods with a total of 248 students as subjects. The sampling method in this research uses accidental sampling with a Non-Probability sampling technique. The measuring instruments used in this research are the academic burnout scale, hardiness scale, and social support scale. The analysis used in this research uses multiple linear regression analysis techniques with SPSS version 29 for Windows. The results of this research show that there is a significant influence of hardiness and social support on academic burnout in students of the Management Study Program, Faculty of Economics and Business, Dian Nuswantoro University, Semarang with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), with a coefficient of determination of 0.800, which means There is an influence of hardiness and social support on academic burnout in Management Study Program students, Faculty of Economics and Business, Dian Nuswantoro University, Semarang with a percentage of 80%. The results of this research can be useful for developing hardiness and increasing social support in the campus environment, which can be an effective strategy for reducing the risk of academic burnout. Educational institutions can consider holding programs to increase mental resilience such as counseling services and creating a social environment that supports the academic process, both from fellow students, lecturers and academic staff. In this way, it is hoped that students will be able to better manage academic pressure, improve psychological well-being, and maintain optimal academic performance.

Keywords: Hardiness, Social support, Academic burnout

PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO SEMARANG

Mochammad Fahrezi Akbar

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 248 mahasiswa. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan jenis *accidental sampling* dengan teknik *Non-Probability sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *academic burnout*, skala *hardiness*, dan skala dukungan sosial. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda dengan SPSS versi 29 *for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), dalam koefisien determinasi sebesar 0,800 yang artinya terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro dengan persentase sebesar 80%. Hasil pada penelitian ini dapat berguna untuk pengembangan *hardiness* dan peningkatan dukungan sosial di lingkungan kampus dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi risiko terjadinya *academic burnout*. Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan untuk mengadakan program peningkatan ketahanan mental seperti layanan konseling serta menciptakan lingkungan sosial yang mendukung proses akademik, baik dari sesama mahasiswa, dosen, maupun staf akademik. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat lebih mampu mengelola tekanan akademik secara lebih baik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mempertahankan performa akademis yang optimal.

Kata Kunci: *Hardiness*, Dukungan sosial, *Academic burnout*

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan sekelompok orang yang sedang menempuh pendidikan tingkat perguruan tinggi (Mamahit, 2020). Mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi memiliki berbagai macam tanggung jawab yang dijalani dalam perkuliahan berlangsung dan pada saat menyelesaikan perkuliahannya. Mahasiswa tidak akan terlepas dari keharusannya untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademik maupun kegiatan non akademik seperti berpartisipasi dalam organisasi dan bekerja (Avico & Mujidin, 2014). Banyaknya tanggung jawab yang harus dipenuhi mulai dari kegiatan akademik maupun non akademik tersebut, menjadikan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan yang mengharuskan mereka beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan penyesuaian diri dengan sistem pendidikan serta metode belajarnya pun berbeda dengan pendidikan ketika SMA (Biremanoe, 2021).

Perguruan tinggi sangat berbeda dengan proses belajar yang ada di SMA. Berbagai permasalahan yang sering kali dirasakan oleh mahasiswa, permasalahan yang dirasakan meliputi stres hingga depresi. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau perguruan tinggi dapat disebut dengan *Academic burnout*. Dilansir dari Kompas.com (2023), permasalahan yang terjadi baru-baru ini yaitu mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang Program Studi Manajemen yang melakukan bunuh diri. Secarik surat yang ditinggalkan pelaku, tertulis bahwa pelaku mengaku stres dan capek dengan hidupnya sehingga memilih untuk mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri, Almarhumma merupakan mahasiswa semester 11 yang sedang menyusun skripsi. Dalam dugaan kepolisian pelaku melakukan bunuh diri karena tuntutan ekonomi dan pinjaman online. Namun pengakuan dari dosen walinya bahwa Almarhumma tidak memiliki masalah akademik, tetapi dirinya tidak aktif dalam perkuliahan dan tidak mengimput KRS perkuliahan pada semester ganjilnya. Menurut Lee (dalam Sulfemi, 2019) mengatakan bahwa manajemen merupakan suatu ilmu mengenai perencanaan, pengarahan, pengorganisasian dan pengendalian bergantung pada sumber daya yang ada. Selain itu manajemen dapat dikatakan sebagai program studi yang cukup populer tapi hal ini justru menjadi beban bagi mahasiswa yang berprogram studi manajemen karena banyak tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Tuntutan itu meliputi tuntutan

akademik, persaingan yang ketat, persoalan keuangan dan kesulitan dalam memahami materi tertentu (Staiku, 2023)

Menurut Maslach dan Laiter (dalam Khairani & Ifdil, 2015) *burnout* yaitu kelelahan pada emosional dan fisik serta mental yang dikarenakan suasana lingkungan kerja yang kaku dan adanya tuntutan kerja yang berat. Penelitian mengenai *burnout* pertama kali dilakukan oleh Freudenberger pada tahun 1974. Penelitian tersebut dilakukan dengan tujuan mendukung para pekerja di sektor kesehatan dan layanan masyarakat yang menghadapi tingkat stres yang tinggi (Heinemann, 2017). Sedangkan menurut Kreitner dan Kinicki (dalam Hanum, 2017) *burnout* adalah keadaan ketika individu mengalami kelelahan emosional dengan disertai sikap-sikap negatif yang berkembang seiring waktu. Burnout berdampak pada penurunan motivasi kerja, munculnya sinisme, frustasi dan rendahnya harga diri serta timbulnya perasaan ditolak oleh lingkungan (Adawiyah, 2013).

Yang (2004) mengatakan *academic burnout* merupakan suatu keadaan ketika seseorang merasa lelah pada fisik, mental dan emosional. Hal tersebut dikarenakan individu mengalami stres dalam waktu yang lama, sehingga mengakibatkan keterlibatan emosional yang intens. Berkaitan dengan beban stres dan aspek psikologis lainnya karena kegiatan pembelajaran yang dijalani mahasiswa dapat mengakibatkan kelelahan emosional, dan kecenderungan untuk depersonalisasi, serta penurunan motivasi untuk berprestasi.

Academic burnout dapat memunculkan perilaku negatif pada mahasiswa yang yaitu menurunnya motivasi dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas kuliah, selain itu dampak dari *burnout* berupa dikeluarkannya mahasiswa dari pendidikan tinggi atau disebut drop out sering terjadi di beberapa perguruan tinggi di Indonesia. Terdapat aspek-aspek yang menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout*, sehingga menjadi masalah dalam menjalankan perkuliahan. aspek tersebut meliputi kurangnya dukungan sosial, adanya aspek demografis, konsep diri, konflik peran dan ambiguitas peran serta isolasi. (Gold & Roth, 1993).

Berdasarkan aspek-aspek tersebut terdapat dua aspek yang yang dijadikan fokus penelitian yakni aspek *hardiness* dan dukungan sosial. Kedua aspek tersebut merupakan aspek dari *lack of social support* atau dukungan sosial dan *self-concept* atau konsep diri. *Lack of social support* adalah kondisi dimana individu dalam keadaan kurang mendapatkan dukungan sosial. Dimana ketika individu mengalami kesusahan atau kesulitan, dibutuhkan orang lain yang dapat memberikan dukungan sosial atau

dukungan emosional sehingga sedikit kemungkinan individu mengalami *academic burnout* (Cristiana, 2020). Sedangkan *self-concept* yaitu keadaan ketika individu memiliki konsep diri yang baik, maka dapat membantu individu untuk menghadapi stres dan menjadikan mahasiswa meraih prestasi dalam pembelajaran meskipun berada dalam keadaan yang penuh tekanan. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki konsep diri yang rendah akan mudah merasakan kelelahan emosional sehingga dapat mengakibatkan *academic burnout* (Orpina, 2019).

Telah dilakukan pengambilan data lapangan pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Pengambilan data dalam penelitian ini berpedoman pada aspek yang dikemukakan oleh Yang (2004) yaitu mengalami kelelahan emosional, keengganan untuk belajar, dan penurunan keinginan untuk berprestasi. Berdasarkan hasil pengambilan data tersebut melalui *google form* pada 25 informan, ditemukan bahwa 80% dari 25 informan mengalami kelelahan emosional yang mana memiliki tekanan emosional dengan lingkungan akademik atau pendidikan. Sebanyak 72% dari 25 informal menunjukkan keengganan untuk belajar, sedangkan 64% dari 25 informan mengalami penurunan keinginan untuk berprestasi. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa 72% dari 25 mahasiswa mengalami *academic burnout*. Selain itu untuk memperkuat hasil pra riset, pengambilan data juga dilakukan melalui wawancara dengan lima informan.

Berdasarkan wawancara tersebut mendapatkan hasil bahwa pada aspek kelelahan emosional informan yang berinisial T mengalami cemas sehingga tidak mau berangkat kuliah karena merasa frustrasi dan stres terhadap perkuliahannya, informan juga sering begadang untuk mengerjakan tugas dan memilih untuk tidak tidur jika ada jam kuliah pagi. Hal yang sama dirasakan oleh informan berinisial F, M, O, dan G mengalami kelelahan emosional ketika menghadapi tuntutan akademik.

Pada aspek keengganan untuk belajar, informan yang berinisial T mengalami keengganan untuk belajar hingga pernah bolos di mata kuliah tertentu karena depresi sehingga dirinya malas untuk masuk kuliah, subjek sudah terbiasa mengerjakan tugas kuliah ketika sudah waktu *deadline* dan terkadang lupa terhadap tugas perkuliahannya. Hal yang sama dirasakan oleh informan berinisial F, M, dan G. Sedangkan Informan berinisial O belum pernah absen ketika kuliah namun subjek mengaku jika dirinya belum bisa tergerak mengerjakan tugas jika waktunya belum *deadline* dan mengaku tidak pernah lupa terhadap tugas perkuliahan

Pada aspek penurunan keinginan untuk berprestasi, informan yang berinisial T mengalami penurunan keinginan untuk berprestasi yang terpenting bagi dirinya adalah masuk kuliah saja, materi yang subjek kuasai biasanya saat diberikan tugas presentasi dan merasa malas mengerjakan tugas jadi terbiasa mengerjakan diwaktu *deadline*. Hal yang sama dirasakan oleh informan berinisial F, M, O, dan G mereka mengalami penurunan keinginan untuk berprestasi.

Salah satu aspek *academic burnout* yaitu *hardiness* (Fahmi & Widyastuti, 2018). *Hardiness* adalah sifat kepribadian yang dimiliki individu untuk dapat mengurangi dampak stres secara fisik maupun mental. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung akan melihat masalah sebagai tantangan yang harus dihadapi, sehingga akan mengalami tingkat stres yang rendah. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* yang rendah akan melihat masalah sebagai ancaman serius, sehingga meningkatkan tingkat stres. Selain itu, menurut Kobasa (dalam Aprilia, 2015) *hardiness* adalah karakteristik yang membuat individu lebih stabil, kuat, dan tangguh, serta optimis dalam menghadapi stres.

Salah satu aspek dari *academic burnout* yaitu dukungan sosial, hal ini dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stres, baik itu terkait dengan tugas akademis, masalah pribadi, atau tekanan lainnya yang dapat mengganggu kondisi psikologis pada mahasiswa. Dukungan sosial berperan dalam menjaga konsistensi perilaku seseorang untuk merasa aman dan membangun pandangan positif. Dukungan dari lingkungan dapat membantu individu dalam menerima dan menghargai diri mereka sendiri (Komarudin 2022). Kail dan Cavanaugh (dalam Siska, 2018) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan sumber emosional, informasional, dan suportif yang diberikan oleh lingkungan sekitar individu untuk dapat mengatasi berbagai masalah yang sedang dihadapi. Dalam lingkungan akademik, mahasiswa yang merasakan *burnout* cenderung memiliki dukungan sosial yang rendah (Kim, 2017).

Dukungan sosial juga memiliki keterkaitan dengan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan tugas dan peran yang dimiliki mahasiswa cukup berat. Mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan sosial yang baik akan rentan mengalami *burnout*, karena individu tersebut merasa kurang mendapatkan dukungan dan kesulitan mengatasi masalah (Maslach & Leiter, 2016). Sejalan dengan pernyataan Smet (1994) bahwa penyebab yang mempengaruhi individu mengalami stres dengan tingkatan yang tinggi yaitu kurangnya memperoleh dukungan sosial. Broman (Kurnia & Ramadhani. 2021), mengatakan bahwa dukungan sosial yang

positif akan mudah menyelesaikan permasalahan stres selama masa-masa sulit yang penuh tekanan.

Oleh karena itu penting untuk dilakukan penelitian mengenai “Pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi :

1. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang?
3. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang?

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan merupakan suatu hal yang penting dari penelitian karena adanya tujuan untuk menentukan apakah penelitian tersebut berhasil atau tidak. Berikut tujuan dari penelitian ini :

1. Menguji secara empiris pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang.
2. Menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang.
3. Menguji secara empiris pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang.

D. MANFAAT PENELITIAN

Terdapat beberapa manfaat yang didapat dari penelitian ini yaitu meliputi:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teoritis, wawasan, informasi serta sumbangan ilmu dalam psikologi mengenai pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial pada mahasiswa yang mengalami *academic burnout* khususnya pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Program Studi Manajemen Universitas Dian Nuswantoro.

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi dasar atau pijakan bagi penelitian di masa yang akan datang yang berkaitan dengan pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial pada mahasiswa yang mengalami *academic burnout*.

b. Mahasiswa

Bagi mahasiswa hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memahami lebih baik tentang tingkat ketangguhan mental mereka (*hardiness*) dan dukungan sosial bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi respons mereka terhadap *academic burnout* sehingga dapat membantu mahasiswa untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pada diri sendiri.

c. Orang tua

Bagi Orang tua hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran bagi orang tua atau orang terdekat dari individu yang mengalami *academic burnout* untuk memberikan dukungan sosial karena hal tersebut mampu mengatasi *academic burnout* yang dialami

d. Fakultas dan Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan literatur yang bermanfaat bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik yang relatif sama, di mana berfungsi sebagai bahan referensi penelitian dalam bentuk untuk menghindari plagiarisme. Untuk itu, penulis memberikan penjelasan terkait dengan beberapa penelitian terdahulu, yaitu sebagai berikut :

Pertama, penelitian yang berjudul "Kontribusi *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang" oleh Anastasia dan Yasmin (2023). Persamaan pada penelitian ini adalah metode yang digunakan sama yaitu metode kuantitatif dan penelitian ini membahas mengenai *hardiness* dan *academic burnout* pada mahasiswa dengan pengaruh dukungan sosial, terdapat perbedaan pada skala penelitian, Teknik sampling, dan subjek penelitian,

Kedua, penelitian dengan judul "*Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*" oleh Biremanoe (2021). Persamaan pada penelitian ini adalah pada variable terikat nya yaitu sama sama membahas tentang *Academic Burnout*, perbedaan penelitian ini ada pada metode yang digunakan yaitu metode kualitatif, terdapat perbedaan terhadap alat instrumen yang digunakan dan perbedaan pada penelitian ini terdapat pada subjek dan tempat penelitian.

Ketiga, penelitian yang berjudul "Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial Dan aspek Demografi Terhadap Akademik *Burnout* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarifhidayatullah Jakarta" Oleh Dayanti (2019). Persamaan pada penelitian ini adalah ada pada variable terikat nya yaitu sama sama membahas mengenai *Academic burnout* dan Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. perbedaannya yaitu terletak pada variable X peneliti membahas mengenai aspek demografi.

Keempat, penelitian dengan judul "Dukungan Sosial Terhadap *Burnout Akademik* Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi". Oleh Trimulatsih dan Appulembang (2022), persamaan pada penelitian ini adalah terdapat pada variabel penelitian yaitu dukungan sosial dan *academic burnout* dan persamaan lain yang ditemukan terdapat pada metode penelitian yaitu metode kuantitatif namun terdapat perbedaan pada teknik analisis data yang digunakan, subjek dan tempat penelitian

Kelima, penelitian yang berjudul "Tingkat *Burnout Akademik* Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang". Disusun oleh Ramadhan (2022). Persamaan pada penelitian ini adalah variable Y yang sama sama membahas mengenai *academic burnout*, persamaan lain ditemukan bahwa pada penelitian ini sama sama menggunakan metode kuantitatif. Namun terdapat perbedaan pada variable X peneliti tidak meneliti tentang pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial, perbedaan lain juga terdapat pada subjek dan tempat penelitian.

Keenam, penelitian dengan judul "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap *Burnout Akademik* Selama Pandemi". Disusun oleh Savira (2021). Persamaan pada penelitian ini terdapat pada variable terikat yang membahas tentang *academic burnout*,

persamaan lain ada pada metode penelitian yang sama menggunakan metode kuantitatif, namun terdapat perbedaan pada instrument penelitian dan Teknik pengolahan data, perbedaan lain yaitu subjek dan tempat penelitian

Ketujuh, penelitian ini berjudul “Pengaruh burnout akademik terhadap hasil belajar siswa”. Disusun oleh Fitriyadi, (2023), Persamaan pada penelitian ini terdapat pada variable yang sama membahas mengenai *academic burnout*, persamaan lain ada pada metode penelitian yaitu metode kuantitatif dan skala pada penelitian. Perbedaan pada penelitian ini ada pada subjek penelitian, teknik sampling, instrument penelitian dan lokasi penelitian.

Berdasarkan dari penelitian-penelitian terdahulu yang telah diuraikan, dapat diambil kesimpulan bahwa beberapa penelitian mengangkat variabel yang sama mengenai *hardiness* ataupun dukungan sosial yang mana berpengaruh pada *academic burnout*. Namun terdapat perbedaan yang meliputi subjek penelitian dan metode penelitian yang digunakan. Maka dari itu diperlukan penelitian ini untuk menjadi pembaharuan yang meneliti mengenai “Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Sosial Terhadap *Academic Burnout* Pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang”.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Academic Burnout*

1. Pengertian *Academic Burnout*

Burnout adalah bentuk reaksi emosi negatif pada individu yang mendapatkan tekanan dari pekerjaan yang berat (Leiter & Maslach, 1997). *Burnout* memiliki hubungan keterikatan yang tidak lepas dengan sikap apatis, kelelahan fisik, sikap pesimis, dan merasa terasingkan serta sikap ketidakpedulian. (Suharto, 2009:55). Menurut Primita dan Wulandari (2014: 17) *burnout* adalah suatu kondisi dimana individu merasakan kelelahan fisik dan mental serta memiliki motivasi yang rendah.

Menurut Khairani dan Ifdil (2015: 210) *burnout* merupakan kondisi ketika individu mengalami kelelahan secara emosional dan mudah jenuh secara terhadap tuntutan pekerjaan yang berlebihan serta menuntut individu untuk mencapai hasil yang diharapkan. Hal tersebut sejalan dengan Burke (Satriyo 2014: 53) yang mengatakan bahwa *burnout* adalah kondisi psikologis individu mengalami stres pekerjaan yang tidak dapat diatasi sehingga mengakibatkan kelelahan emosi, motivasi dan pencapaian menurun serta adanya perubahan kepribadian.

Istilah *burnout* dalam bidang akademik disebut dengan *academic burnout* (Mudjahid, 2017). *Academic burnout* didefinisikan sebagai suatu kondisi secara mental dimana mahasiswa mengalami bosan dalam melakukan aktivitas belajar seperti biasanya dan turunnya motivasi untuk belajar hingga menurunkan prestasi akademik dari mahasiswa tersebut (Muna, 2013). Selain itu, *academic burnout* juga didefinisikan sebagai keadaan dimana individu mengalami kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi dan perasaan tidak memiliki kepercayaan diri. Hal tersebut dirasakan oleh mahasiswa dikarenakan stres, beban kuliah atau aspek psikologis lainnya yang dapat mempengaruhi ketika dalam proses pembelajaran (Yang, 2004).

Individu yang mengalami *academic burnout* dapat terlihat ketika merasa lelah dengan tugas-tugas sekolah hingga hal apa saja yang berkaitan dengan sekolah atau pendidikan serta adanya perasaan tidak mampu dalam mengikuti pembelajaran (Hoseinabadi, Kasirlou & Inanlou, 2016). Jacob dan Dodd (2003) menyatakan

bahwa academic burnout adalah suatu keadaan ketika mahasiswa mengalami penurunan keaktifan secara drastis dalam berkontribusi di kelas. hal tersebut dikarenakan adanya perasaan tertekan akibat tuntutan studi. Pernyataan tersebut sejalan dengan yang disampaikan oleh Yu Chae dan Chang (2016) *academic burnout* dapat terjadi ketika keadaan mahasiswa mengalami kelebihan beban akademik yang menimbulkan sikap sinis maupun kelelahan secara emosional. Hal ini disebabkan oleh kelelahan, sikap frustrasi, jarak terhadap studi dan ketidakberdayaan hingga stres.

Berdasarkan berbagai pendapat dari para ahli mengenai *academic burnout*, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional dan adanya perasaan tidak mampu yang terjadi pada mahasiswa yang terlibat dalam lingkungan akademik yang menuntut.

2. Aspek Academic Burnout

Menurut Gold dan Roth (1993) menyatakan terdapat beberapa aspek yang berpotensi dalam menyebabkan mahasiswa mengalami academic burnout, sehingga menjadi permasalahan bagi mahasiswa dalam menjalankan perkuliahannya, antara lain :

a. *Lack of Social Support*

Lack of social support merupakan kondisi ketika individu dalam keadaan kurang mendapatkan dukungan sosial. Dimana ketika individu mengalami kesusahan atau kesulitan maka diperlukan orang lain yang dapat memberikan dukungan sosial untuk individu sehingga individu tersebut terhindar dari academic burnout (Cristiana, 2020).

b. *Demographic Factors*

Dalam beberapa penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa individu berjenis kelamin laki laki cenderung mengalami *academic burnout* daripada individu berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut dikarenakan individu jenis kelamin laki laki lebih mampu menutupi apa yang dirasakannya, hal tersebut menjadikan individu yang berjenis kelamin laki laki sulit memperoleh dukungan dari lingkungan sosial dan rentan merasa terasingkan (Christiana, 2020)

c. *Self-Concept*

Konsep diri merupakan aspek yang dapat mempengaruhi *academic burnout*. Individu yang memiliki konsep diri yang positif dapat membantu dirinya untuk melawan stres, kelelahan, dan adanya kemungkinan untuk memperoleh prestasi akademik meskipun dalam keadaan yang sedang tertekan. Sebaliknya individu yang memiliki konsep diri yang rendah akan rentan mengalami *academic burnout* (Orpina, 2019). Konsep diri memainkan peranan penting dalam mengatasi *academic burnout*, dalam penelitian Romadhoni (2021) menjelaskan bahwa konsep diri yang baik akan membantu individu terhindar dari kelelahan emosional, sinis terhadap akademik dan merasa kompeten sebagai mahasiswa. Dayanti (2021) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara konsep diri dengan *academic burnout* dimana semakin positif konsep diri yang dimiliki maka semakin rendah juga individu mengalami *academic burnout*, hal ini menjelaskan bahwa konsep diri yang positif akan membantu individu dalam mengatasi kelelahan yang dimiliki individu. Smith (2018) mempresentasikan bagaimana konsep diri yang positif cenderung memiliki komitmen yang lebih kuat terhadap tujuan akademik, memberikan perasaan kontrol atas hidupnya dan melihat sebuah kesulitan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang serta lebih terbuka terhadap pengalaman yang baru.

d. *Role Conflict dan Role Ambiguity*

aspek ini memiliki korelasi dari sedang hingga tinggi dengan tingkat kelelahan akademik. Ambiguitas peran dapat terjadi ketika pengetahuan yang seharusnya diperlukan dalam melakukan suatu tugas tidak diaplikasikan secara efektif. Selain itu, terjadinya konflik peran yaitu ketika dihadapi dengan tuntutan yang

berat dimana tidak sesuai dengan tugas yang harus dipenuhi (Enzmann et al, 1998).

e. Isolation

Ketika seseorang berada di lingkungan baru dan rentan mengalami perasaan kesepian dan isolasi, perasaan ini dapat secara alami berkembang menjadi kelelahan jika tidak segera ditangani (Gold & Roth, 1993).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan penyebab dari *academic burnout* dikarenakan adanya berbagai aspek yang dapat mempengaruhi *academic burnout* tersebut. aspek-aspek yang dapat berpengaruh *academic burnout* yaitu meliputi kurangnya dukungan sosial, konsep diri, isolasi, peran konflik, karakteristik demografi, karakteristik kepribadian, *workland*, *control*, *reward*, *community*, *fairness* dan *values*.

4. *Academic Burnout* dalam Perspektif Islam

Mahasiswa yang sedang mengalami *academic burnout* dapat disebabkan adanya kelebihan beban akademik yang berlebihan sehingga membuat individu tersebut mengalami kelelahan emosional, ketidakmampuan mengatasi stres, penurunan kinerja akademis dan kehilangan minat terkhususnya dalam bidang akademik. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa cenderung mengeluh. Sejalan dengan firman Allah pada surat Al-Ma'arij ayat 19-20, yang artinya

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿١٩﴾

Artinya: “*Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh dan Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah.*”

Berdasarkan ayat tersebut, dijelaskan bahwa manusia memiliki sifat yang sangat gelisah dan marah bila ditimpa kesusahan (Shihab, 2005:438). Ayat yang terdapat pada surat Al-Ma'arij tersebut dapat diaplikasikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam konteks beban akademik yang dirasakan oleh manusia. Pada ayat tersebut menyatakan bahwa manusia memiliki sifat yang alamiah, salah satunya sifat yang sering mengeluh. Sifat tersebut sering dialami individu ketika mengalami *academic burnout*.

Islam menerangkan bahwa setiap manusia memiliki masalah dalam hidupnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada satu pun manusia yang tidak memiliki masalah. Setiap manusia pasti pernah mengalami keterpurukan dan harapan yang tidak sesuai dengan keinginannya. Apapun yang terjadi di kehidupan ini pasti atas kehendak Allah SWT. Ketidaksesuaian yang terjadi pada individu dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan memicu reaksi psikologis seperti kesedihan, keraguan, kebingungan, bahkan ketakutan. Islam mengajarkan, segala sesuatu yang terjadi sudah ditentukan olehNya, bahkan hal sekecil daun yang jatuh pun tidak bisa lepas dari ampunan Tuhan.

Dalam Ayat alquran dijelaskan mengenai keterpurukan atau burnout disebutkan dalam surah Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٢٨٦)

Artinya: *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir"* (286).

Tafsir dari Ibnu Katsir menyatakan bahwa Allah tidak akan membebani hambanya lebih dari batas kesanggupannya. Hal tersebut karena lemah-lembut Allah SWT kepada makhlukNya dan kasih sayangNya kepada hambanya serta terhadap kebbaikannya ke mereka, baik dari kebaikan maupun kejahatan yang dia lakukan. Ini berlaku untuk semua amal perbuatan yang termasuk dalam amanahnya. Memiliki arti bahwa, jika kami lupa melakukan sesuatu yang dilarang, atau melakukan sesuatu yang haram karena lupa, atau jika kami tidak tahu cara yang benar dan dianjurkan oleh syariat untuk beramal.

Makna yang dapat diambil dari ayat ini adalah ayat ini menekankan bahwa Allah tidak memberikan beban kepada seseorang melebihi batas kemampuannya. Ini bisa menjadi pengingat bagi mereka yang mengalami akademik burnout bahwa Allah mengetahui batas kemampuan setiap individu dan tidak akan memberikan ujian yang melebihi apa yang bisa mereka tanggung. Selain itu, ayat ini juga mengajarkan kita untuk selalu meminta ampunan dan rahmat Allah dalam menghadapi segala kesulitan, serta untuk memohon pertolongan-Nya dalam mengatasi tantangan yang dihadapi.

B. *Hardiness*

1. Pengertian *Hardiness*

Maddi (2013) berpendapat bahwa *hardiness* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan, mengatasi dan menghadapi berbagai situasi atau keadaan yang penuh dengan tekanan. Rahardjo (Istiningtyas, 2013) bahwa *hardiness* merupakan sikap kepribadian yang mampu mengatasi dampak kelelahan emosional dan fisik pada individu. Kobasa, Maddi dan Kahn (dalam Mahfud, Jafar, dan Sunawan, 2017) menyatakan bahwa *hardiness* adalah suatu karakteristik individu sebagai bentuk kekuatan untuk mengontrol permasalahan yang sedang dihadapi.

Zeer, Yugova, Karpova, & Trubetskaya (2016) mengemukakan bahwa *hardiness* dapat dikatakan sebagai ketahanan diri untuk mengatasi kondisi kehidupan yang buruk tersebut. Menurut Kobasa (dalam Aprilia, 2015) *hardiness* yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk menjadi lebih kuat, lebih stabil dan optimis dalam menghadapi permasalahan yang melibatkan stres dengan tingkatan yang tinggi. Selain itu dapat mengurangi emosi negatif serta dampak negatif dari permasalahan yang dialaminya. Menurut Maddi (1999) kepribadian *hardiness* adalah perilaku dan kemampuan individu dalam mengendalikan keadaan stres menjadi sebuah kesempatan atau peluang untuk bertumbuh.

Daulay (2017) mengungkapkan bahwa *hardiness* merupakan perubahan pola pikir seseorang yang menganggap bahwa hambatan sebagai suatu kesempatan pribadi untuk tumbuh dan bukan sebagai suatu ancaman pada dirinya. Hal tersebut karena *hardiness* mampu mengubah persepsi negatif menjadi persepsi yang positif dimana memandang tekanan menjadi peluang belajar dan bertumbuh. Individu yang mempunyai *hardiness* dengan tingkatan yang tinggi akan beranggapan bahwa setiap masalah yang dimilikinya harus dihadapi agar memiliki tingkat stres yang rendah. Berbeda dengan individu yang memiliki *hardiness* dengan tingkatan rendah, akan beranggapan bahwa permasalahan yang dihadapinya sebagai sebuah ancaman yang serius sehingga menimbulkan tingkat stres yang tinggi. Kreitner dan Kinicki (dalam Nurtjahjanti, 2011) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan suatu kemampuan yang dapat mengubah stressor yang negatif menjadi tantangan yang positif.

Berdasarkan pada penjelasan, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan kemampuan dalam diri individu yang dijadikan sebagai sumber dari ketahanan dan

kontrol individu dalam mengubah stresor negatif (masalah) menjadi positif (peluang).

2. Aspek *Hardiness*

Maddi (2013) menyatakan bahwa *hardiness* mencakup tiga aspek yang meliputi :

a. Pengendalian

Pengendalian atau kata lainnya *control* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan permasalahan yang terjadi di hidupnya.

b. Komitmen

Komitmen merupakan salah satu aspek *hardiness* dimana individu memiliki kemampuan dalam melihat tujuannya sehingga adanya tekad kuat yang dimiliki individu tersebut dalam melakukan suatu hal dan adanya kecenderungan bertanggung jawab atas apa yang terjadi dalam hidupnya.

c. Tantangan

Tantangan atau dapat dikatakan sebagai *challenge* merupakan aspek *hardiness* yang mana memiliki kemampuan dalam menyikapi dengan baik sebuah perubahan yang terjadi. Dalam situasi tersebut individu cenderung melihat perubahan sebagai sebuah perkembangan dirinya sehingga bukan penghalang atau ancaman untuk dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek dari *hardiness* yaitu komitmen (*comitment*), kontrol (*control*), dan tantangan (*challenge*).

3. *Hardiness* dalam Perspektif Islam

Konsep *hardiness* dalam pandangan Islam memiliki arti yang sama dengan ketabahan dan kesabaran. Ketabahan artinya kemampuan individu dalam bertahan dan menerima kenyataan yang kurang menyenangkan dalam hidupnya. Sedangkan, kesabaran memiliki arti yang hampir sama yaitu dapat menahan sesuatu yang buruk yang mana kesabaran merupakan sumber kekuatan untuk dapat menghadapi berbagai bentuk permasalahan. Dalam surat Al-Insyirah ayat 5 dan 6 Allah berfirman artinya:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “*Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*”

Isi kandungan kedua ayat tersebut dijelaskan pada tafsir Al-Mishbah oleh Quraish Shihab (2005:361) bahwa jika individu Saat kita memahami dan sadar akan karunia Allah, menjadi jelas bahwa di tengah kesulitan, terdapat peluang besar untuk kemudahan dan individu yang memiliki kelapangan dada, keringanan beban, itu semua karena sebelum kemudahan yang dirasa pernah ada kesulitan yang sedang dihadapi. Namun jika tetap tabah dan sabar, maka berlakulah ketetapan Allah yaitu apabila ada di puncak kesulitan pasti akan sirna dan ada kemudahan.

Dalam Surah lain dijelaskan dalam surah Al – Ankabut ayat 69

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: *“Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.”*

Isi kandungan ayat tersebut dijelaskan pada tafsir Al-Mishbah oleh Quraish Shihab (2005:545) Mereka yang berjihad akan menunjukkan kemampuannya dan bersungguh-sungguh menanggung kesulitan hingga jihad berpihak pada kita. Mereka melakukannya karena Allah, dan Kami pasti akan memberi petunjuk kepada mereka di jalan Kami. Kami membimbing mereka menuju berbagai jalur menuju kedamaian dan kebahagiaan, dengan keyakinan bahwa Allah senantiasa mendampingi, memberikan pertolongan, serta melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya untuk al-wuhsinin yakni orang-orang yang selalu berbuat kebajikan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hardiness dalam perspektif islam juga dapat disebut dengan kesabaran dan ketabahan. Yang mana berarti bahwa individu tersebut dapat menerima secara bersungguh sungguh memikul kesulitan dan bertahan tentang baik buruknya keadaan hidup yang dihadapinya.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith (2014:185) mengemukakan, dukungan sosial adalah suatu bentuk penerimaan yang didapatkan dari individu atau sekelompok individu kepada individu lain yang meliputi perasaan nyaman, aman, mendapatkan perhatian, memperoleh penghargaan, dan mendapatkan bantuan. Sehingga akan memunculkan persepsi dalam diri individu tersebut bahwa dirinya disayangi, dicintai dan diperhatikan serta dihargai. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sanderson (2004:180) yang mengemukakan adanya dukungan sosial menjadikan individu lain yang menerimanya akan merasa dihargai sehingga memunculkan perasaan aman dan kenyamanan pada diri individu tersebut.

Menurut Sarason (2001) menyatakan dukungan sosial memiliki arti kesediaan, perhatian, dan keberadaan dari orang lain terutama dari orang terdekat yang menghargai dan menyayangi kita. Dukungan sosial adalah bentuk interaksi personal dengan cara pemberian bantuan yang biasanya didapatkan dari orang terdekat individu (Baron & Byrne, 2003:65). Sementara itu, menurut King (2012:261) dukungan sosial dapat dikatakan sebagai umpan balik yang didapatkan dari orang lain dimana menunjukkan bahwa individu merasa disayangi, diperhatikan, dan dihargai.

Menurut Koamesah (2022) mendeskripsikan dukungan sosial sebagai interaksi dimana dua orang atau lebih bertukar sumber daya untuk meningkatkan kesejahteraan masing-masing. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai sebuah sumber emosional, informasional, dan suportif yang didapatkan dari lingkungan sekitar untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi (Kail dan Cavandam, dalam Siska, 2018). Sedangkan menurut Bastaman (1996) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan peran orang-orang tertentu dalam pemberian solusi, nasihat, motivasi dan bimbingan ketika individu menghadapi masalah maupun hambatan dalam menjalankan kegiatannya. Tujuan adanya kehadiran orang-orang tersebut untuk memberikan solusi. Menurut Hasibuan (2018) Dukungan sosial menggambarkan keyakinan individu bahwa dirinya akan menerima dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, seperti keluarga, teman, dan orang-orang disekitarnya, ketika individu membutuhkannya.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk penerimaan yang menunjukkan

adanya bantuan, penghargaan, perhatian, dan kepedulian dari seseorang atau sekelompok terhadap individu,

2. Aspek – aspek dukungan sosial

Sarafino (dalam Winda, 2013) menjelaskan terdapat berbagai aspek yang harus dipenuhi untuk terciptanya dukungan sosial, yaitu sebagai berikut :

a. Dukungan Emosional

Aspek pertama dalam dukungan sosial yaitu dukungan emosional. Pada dukungan emosional ini mencakup beberapa hal yang meliputi empati, perhatian, kepedulian dan perhatian. Contoh aspek ini yaitu meluangkan waktu untuk mendengarkan keluhan dan perasaan individu tanpa menghakimi atau memberikan saran yang tidak diminta.

b. Dukungan Penghargaan

Aspek kedua yaitu dukungan penghargaan. Dukungan penghargaan merupakan aspek dukungan sosial dimana individu mendapatkan pengakuan, apresiasi dan validasi dari orang lain. Aspek ini membantu individu merasa dihargai dan diakui atas usaha, prestasi dan keberadaannya. Misalnya memberikan pujian pada individu atas pencapaian yang telah diperoleh.

c. Dukungan Instrumental

Aspek dukungan instrumental berfokus pada pemberian bantuan secara konkret atau memberikan dukungan dengan cara membantu mencari dan menemukan solusi terhadap masalah yang sedang dihadapi seseorang. Misalnya, membantu individu yang kesulitan dalam pembelajaran kuliah.

d. Dukungan Informasi.

Pada aspek ini berfokus pada bentuk dukungan sosial yang mencakup pemberian saran, informasi dan pemahaman mengenai sesuatu untuk memecahkan permasalahan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa aspek dari dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan informasional, dan dukungan instrumental, serta dukungan penghargaan.

3. Dukungan sosial dalam perspektif Islam

Dukungan sosial meliputi bantuan, dukungan dan hubungan positif yang diterima oleh seseorang melalui orang lain yang mana dapat berasal dari

keluarga, teman kerja, serta komunitas. Dukungan sosial tersebut dapat berupa bantuan secara emosional sehingga individu yang menerimanya akan merasakan diperhatikan, tidak merasa sendirian, dapat berbagi keluh kesah hingga membantunya untuk memecahkan masalah. Dalam islam dukungan sosial disebut dengan ta'awun yang berarti tolong menolong.

Dalam Islam diajarkan untuk tolong menolong hal tersebut kKarena manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan naluri sosial, maka mereka secara alamiah membutuhkan satu sama lain. Maka dari itu diperlukannya sikap tolong menolong. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Balad ayat 17, yang bunyinya :

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ (١٧)

Artinya : *“Kemudian dia termasuk orang yang beriman dan saling berpesan tentang kesabaran serta saling berpesan tentang berkasih sayang.”*

Kandungan ayat tersebut menjelaskan bahwa orang orang yang memiliki iman dan saling mengingatkan tentang pentingnya kesabaran dan keteguhan dalam menghadapi cobaan, serta saling mengingatkan akan pentingnya kasih sayang antar sesama dan semua makhluk maka akan memiliki kedudukan yang tinggi di sisi Allah (Shihab, 2005:286). Dalam ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial sangat dianjurkan untuk dilakukan. Islam juga mengajarkan hablumminannas yaitu hubungan manusia dengan dirinya sendiri dan sesama manusia lainnya. Hubungan dengan manusia tersebut juga dapat diartikan sebagai tolong menolong atau dukungan sosial.

Dalam islam pentingnya tolong-menolong dalam kebaikan dan ketakwaan. Dukungan sosial dalam bentuk saling membantu dan mendukung dalam kebaikan, serta menjauhkan diri dari dosa dan pelanggaran. Seperti yang terkandung dalam surah Al – Ma'idah ayat 2 yang berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تُلْحِقُوْا شَعْبِيْنَ اللّٰهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَٰٓئِدَ وَلَا ءَاۤمِيْنَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُوْنَ فَضْلًا مِّنْ رَبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَّاِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوْا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ اَنْ صَدَّقْتُمْ عَنْ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ اَنْ تَعْتَدُوْا وَتَعَاوَنُوْا عَلَى الْبِرِّ وَالنَّفْقٰٓطِ وَلَا تَعَاوَنُوْا عَلَى الْاِيْمَانِ وَالْعَدْوَانِ وَتَقْوٰٓءُ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ شَدِيْدُ الْعِقَابِ (٢)

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar aturan Allah dan jangan pula melanggar kehormatan, jangan mengganggu para pengunjung baitullah sedang mereka mencari karunia dan keridhaan dari Tuhan mereka. Apabila kamu telah bertahallul, maka berburulah dan janganlah sekali-kali kamu membenci kepada suatu kaum karena mereka menghalangi kamu dari masjid Haram dan mendorong kamu berbuat aniaya. Tolong menolonglah kamu dalam kebajikan dan ketakwaan dan jangan menolong dalam dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah amat berat siksaNya.*”

Kandungan ayat tersebut menjelaskan bahwa larangan membenci sesuatu yang menghalangi, larangan mendorong individu berbuat aniaya kepada orang lain serta lakukan hal yang baik yakni tolong menolonglah dalam ketakwaan serta janganlah berbuat dosa dan pelanggaran (Shihab, 2005:10). Makna yang terkandung dalam ayat ini adalah pentingnya tolong-menolong dalam kebaikan dan ketakwaan. Dukungan sosial dalam bentuk saling membantu dan mendukung dalam kebaikan, serta menjauhkan diri dari dosa dan pelanggaran, adalah nilai yang ditekankan dalam ayat ini. Hal ini menunjukkan bahwa dalam Islam, hubungan sosial yang positif dan saling mendukung sangat dianjurkan untuk mencapai kesejahteraan bersama dan keberhasilan di dunia maupun di akhirat.

D. Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout*

Mahasiswa merupakan pilar utama dalam dunia pendidikan yang memiliki peranan penting untuk menciptakan masa depan yang cerah juga diharapkan menjadi penerus bangsa. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang harus dipenuhi yakni menyelesaikan banyaknya tugas dan kegiatan lainnya yang berkaitan dengan akademis mahasiswa tersebut (Avico & Mujidin, 2014). Selain itu, mahasiswa memiliki beraneka macam tuntutan dimana mengharuskan mahasiswa tersebut untuk dapat menyesuaikan dengan lingkungan kerja yang sesungguhnya serta penyesuaian diri terhadap sistem pendidikan, metode pembelajaran, dan keterampilan sosial (Biremanoe, 2021). Hal tersebut dapat menjadi sebuah tekanan bagi mahasiswa.

Dalam dunia pendidikan, *academic burnout* telah menjadi isu yang semakin mendesak. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa tetapi juga berdampak negatif pada kinerja akademis dan pengalaman belajar mahasiswa. *Academic burnout* merupakan keadaan dimana menunjukkan kelelahan

emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi dan perasaan tidak memiliki kepercayaan diri yang dirasakan oleh mahasiswa akibat stres, beban kuliah atau aspek psikologis lainnya yang dapat mempengaruhi ketika dalam proses pembelajaran (Yang, 2004).

Menurut Gold dan Roth (1993) beberapa aspek yang menyebabkan *academic burnout* dan menjadi permasalahan pada peserta didik dalam menjalankan perkuliahannya antara lain; *lack of social support*, *demographic factors*, *self-concept*, *role conflict* dan *role ambiguity*, dan *isolation*. Berdasarkan berbagai aspek tersebut peneliti mengambil dua aspek yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu *Hardiness* dan dukungan sosial yang merupakan aspek dari *lack of social support* (dukungan sosial) dan *self-concept*.

Salah satu aspek yang dapat mempengaruhi *academic burnout* yaitu *hardiness* Menurut Kobasa, Maddi dan Kahn (dalam Mahfud, Jafar, dan Sunawan, 2017) *hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian pada diri individu yang memiliki peran dalam sumber daya kekuatan dan kontrol ketika menghadapi permasalahan yang penuh dengan tekanan. Peranan *hardiness* menjadi persoalan penting bagi setiap individu dalam menjalani kehidupan menurut Sastia dan Rustika (2021). Menurut Kobasa dan Maddi (1977) *hardiness* terdiri dari tiga aspek. Ketiga aspek ini merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dan sering disebut sebagai 3C. Aspek-aspek tersebut meliputi: *commitment* (komitmen), *control* (kontrol), *challenge* (tantangan).

Aspek pertama yaitu *commitment* (komitmen) yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam melihat tujuan, dapat juga diartikan sebagai tekad kuat yang dimiliki oleh individu dalam melakukan suatu hal dan cenderung bertanggung jawab atas apa yang terjadi dalam hidupnya. Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek konsep diri pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa individu dengan konsep diri yang baik cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap tantangan dan lebih berkomitmen dalam mengatasi hambatan (Nada dan Yasmin, 2023). Misalnya Individu yang tidak memiliki komitmen yang kuat cenderung merasa kurang termotivasi dan mudah putus asa. hal ini dapat membuat individu rentan terhadap *academic burnout* dikarenakan cenderung merasa putus asa sehingga kehilangan minat ketika menghadapi tekanan akademik.

Aspek yang kedua yaitu *control* (kontrol) Pengendalian merupakan kemampuan individu dalam mempengaruhi atau mengendalikan masalah – masalah yang terjadi di dalam kehidupannya. Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek konsep diri pada

academic burnout yang dapat dijelaskan bahwa individu dengan konsep diri yang baik memiliki kontrol yang tinggi terhadap lingkungan dan kehidupannya, individu akan memiliki kemampuan dalam mengendalikan situasi sesuai dengan kebutuhannya, sehingga dapat meningkatkan keyakinan diri dan dapat membantu mereka dalam mengatasi *burnout* (Nada dan Yasmin, 2023). Misalnya individu dengan kontrol yang rendah dapat berdampak negatif pada konsep diri mereka hal ini dapat meningkatkan resiko *academic burnout* karena kontrol yang rendah cenderung memiliki rasa tidak berdaya dimana individu akan merasa tidak mampu dalam mengubah situasi sehingga akan mengalami ketidak berdayaan dalam menghadapi tuntutan akademik.

Aspek yang ketiga yaitu *challenge* (tantangan) Tantangan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menyikapi sebuah perubahan, dimana dalam situasi ini individu cenderung melihat perubahan sebagai sebuah perkembangan, serta memiliki tujuan baik dan bukan mengambab bahwa hal tersebut sebagai penghalang atau ancaman. Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek konsep diri pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa individu dengan konsep diri yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang kuat dan memiliki kekuatan mental yang tinggi, dimana individu memiliki kepercayaan pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan sebagai sarana untuk berkembang, individu akan lebih mampu menghadapi masalah dengan sikap yang lebih positif sehingga dapat membantu mengurangi resiko terjadinya *burnout* (Nada dan Yasmin, 2023). Misalnya individu dengan *challenge* yang rendah melihat masalah sebagai sesuatu yang menakutkan dan merasa kurang percaya diri dalam mengatasi masalah, hal ini dapat terjadi di lingkungan akademik, peserta didik yang memiliki *challenge* yang rendah cenderung melihat tugas sebagai masalah yang sulit dihadapi sehingga dapat menyebabkan sikap menghindar dan tugas tugas yang seharusnya dapat diselesaikan namun ditunda dan pada akhirnya menimbulkan *academic burnout* karena tugas tugas yang menumpuk.

aspek lain yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu dukungan sosial. Menurut Sarafino dan Smith (2012:185), dukungan sosial merupakan bentuk bantuan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan serta dukungan lain. Sehingga akan memunculkan persepsi dalam diri individu tersebut bahwa dirinya disayangi, dicintai, diperhatikan, dan dihargai. Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan Sanderson (2004:180) bahwa dukungan sosial yang diterima individu dari orang lain akan menunjukkan adanya penghargaan pada diri individu sehingga individu tersebut dapat merasakan adanya rasa

aman dan kenyamanan. Sarafino (dalam Winda, 2013) menjelaskan terdapat beberapa aspek yang harus dipenuhi untuk terciptanya dukungan sosial, yang meliputi, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Aspek yang pertama yaitu dukungan emosional, dukungan emosional ini dapat meliputi empati, perhatian, ekspresi kepedulian dan perhatian (Sarafino dalam Winda, 2013). Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek *lack of social support* (kurang dukungan sosial) pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa dukungan emosional berperan penting bagi individu dengan menekankan pada dukungan yang bersifat emosional sehingga dapat memberikan tempat bagi individu dalam mengekspresikan perasaan mereka tanpa adanya tekanan ketika mendapatkan masalah pada lingkungan sosialnya (Redityani, 2021), hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan emosional yang kuat individu tidak akan mengalami *lack of social support* (kurang dukungan sosial) sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach & Leiter, 2016). Selain itu dukungan emosional juga berkaitan dengan aspek *isolation* (isolasi) pada *academic burnout* dapat dijelaskan bahwa dukungan emosional dapat membantu mengurangi perasaan kesendirian yang sering kali terjadi pada individu yang mengalami burnout. Ketika seseorang merasa didukung secara emosional oleh teman, keluarga, atau mentor, mereka cenderung merasa lebih terhubung dan kurang terisolasi (Sarafino & Smith, 2014). Hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan emosional yang kuat individu tidak akan mengalami *isolation* (kesendirian) sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach & Leiter, 2016).

Aspek yang kedua yaitu dukungan penghargaan, dukungan penghargaan meliputi rasa hormat, penghargaan, dorongan dan persetujuan atas pikiran dan perasaan seseorang dan perbandingan positif dengan orang lain (Sarafino, dalam Winda, 2013). Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek *lack of social support* (kurang dukungan sosial) pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa dukungan penghargaan dapat membantu melindungi individu dari akademik burnout dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis, motivasi, dan konsep diri yang positif (Wang dkk, 2014). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko terjadinya burnout dengan meningkatkan stres, merasa terisolasi, dan mengurangi rasa percaya diri. Ketika seseorang merasa tidak dihargai atau tidak didukung, mereka mungkin cenderung merasa putus asa atau kehilangan motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, Hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan penghargaan yang kuat,

individu tidak akan mengalami *lack of social support* sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach & Leiter, 2016). Selain itu dukungan penghargaan juga berkaitan dengan aspek *isolation* (isolasi) pada *academic burnout* dapat dijelaskan bahwa dukungan penghargaan, seperti pujian atas prestasi akademik atau pengakuan atas upaya kerja keras, dapat meningkatkan motivasi dan semangat pada setiap individu. Mereka cenderung lebih termotivasi untuk membantu dan mendukung satu sama lain, yang dapat mengurangi isolasi terhadap *academic burnout* (Redityani, 2021). Hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan penghargaan yang kuat, individu tidak akan mengalami *isolation* (isolasi) sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach & Leiter, 2016).

Aspek yang ketiga yaitu dukungan instrumental, dukungan ini berfokus pada pemberian bantuan secara konkret atau memberikan dukungan dengan cara membantu mencari dan menemukan solusi terhadap masalah yang sedang dihadapi seseorang (Sarafino, dalam Winda, 2013). Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek *lack of social support* (kurang dukungan sosial) pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa dukungan instrumental memainkan peran penting dalam mengurangi risiko burnout akademik. Dengan memiliki akses ke dukungan praktis, seperti bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik atau mendapatkan saran dari sesama peserta didik atau pengajar, individu mungkin lebih mampu mengatasi tantangan akademik dan mengelola stres dengan lebih efektif (Wang dkk, 2014). Sebaliknya, kurangnya dukungan instrumental dapat membuat individu merasa tidak mampu mengatasi tantangan akademik yang mereka hadapi. Mereka mungkin merasa terjebak dalam situasi di mana mereka tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka, yang dapat mengurangi rasa percaya diri dan meningkatkan perasaan putus asa. Hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan penghargaan yang kuat, individu tidak akan mengalami *lack of social support* (kurang dukungan sosial) sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach & Leiter, 2016). Selain itu dukungan instrumental juga berkaitan dengan aspek *Isolation* (isolasi) pada *academic burnout* dapat dijelaskan bahwa ketika individu berada di lingkungan yang baru individu akan rentan mendapatkan perasaan kesepian atau isolasi, maka dukungan instrumental berperan penting dalam membangun hubungan dengan orang-orang sekitar dan dapat membantu individu dalam melakukan penyesuaian diri pada lingkungan barunya, namun kurangnya dukungan instrumental juga dapat mempengaruhi hal tersebut di mana individu merasa tidak terhubung dengan

orang-orang di sekitar mereka atau tidak memiliki akses ke jaringan sosial yang mendukung (Sarafino & Smith, 2014). Ini dapat memperburuk masalah karena individu tidak memiliki koneksi yang dapat mereka andalkan untuk meminta bantuan atau dukungan. Hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan instrumental yang kuat, individu tidak akan mengalami *Isolation* (isolasi) sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach & Leiter, 2016)

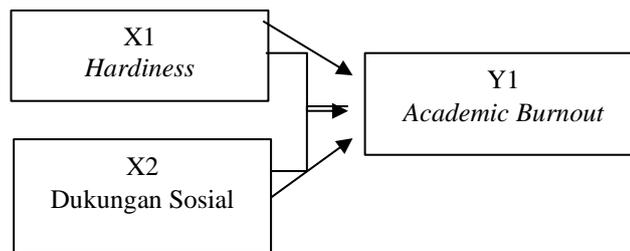
Aspek yang keempat yaitu dukungan informasi, dukungan ini berfokus pada bentuk dukungan sosial yang melibatkan pemberian saran, informasi dan pemahaman mengenai suatu hal untuk mengatasi masalah (Sarafino, dalam Winda, 2013). Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek *lack of social support* (kurang dukungan sosial) pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa dukungan informasi berperan penting dalam menyediakan pengetahuan dan pemahaman tentang cara mengelola stres, menyelesaikan tugas-tugas akademik, dan mengatasi hambatan yang muncul dalam lingkungan akademik (Redityani, 2021). Ini dapat membantu individu merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan yang mereka hadapi, mengurangi ketidakpastian dan kebingungan yang dapat menyebabkan burnout, Sebaliknya ketika seseorang mengalami kurangnya dukungan informasi dari lingkungan sosial mereka, mereka mungkin merasa kebingungan atau tidak memiliki panduan yang cukup untuk mengatasi tugas-tugas akademik yang sulit atau mengelola stres yang terkait dengan lingkungan akademik. Tanpa akses yang memadai terhadap informasi yang berguna, individu dapat merasa terisolasi dan tidak terbantu dalam menghadapi tantangan yang mereka hadapi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya burnout (Redityani, 2021). Dengan kurangnya dukungan informasi dapat memperburuk aspek *lack of social support* dan meningkatkan resiko terjadinya *academic burnout* (Maslach & Leiter, 2016). Selain itu dukungan instrumental juga berkaitan dengan aspek *Isolation* (isolasi) pada *academic burnout* dapat dijelaskan bahwa dukungan informasi juga memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi tingkat kesendirian seseorang. Bentuk dukungan tidak selalu memberikan solusi secara langsung terhadap perasaan kesepian. Seringkali, perasaan kesepian tidak hanya berasal dari kurangnya koneksi sosial, tetapi juga dari kurangnya pemahaman tentang diri sendiri, perasaan terasing, atau kekurangan dalam keterampilan social (Sarafino & Smith, 2014). Misalnya, jika seseorang merasa kesepian karena kurangnya koneksi sosial, dukungan informasi dapat membantu mereka menemukan cara untuk memperluas jaringan sosial mereka Hal ini dapat di artikan bahwa dengan adanya dukungan informasi yang kuat, individu tidak

akan mengalami *Isolation* (isolasi) sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach dan Leiter, 2016)

Hardiness memiliki tiga aspek menurut Kobasa dan Maddi (1977) yaitu komitmen (*commitment*), kontrol (*control*), dan tantangan (*challenge*). Sedangkan aspek dukungan sosial menurut Sarafino (dalam Winda, 2013) yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan. Pada aspek aspek tersebut dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* dipengaruhi oleh aspek *lack of social support*, *self concept*, dan *Isolation* (Gold dan Roth, 1993)

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merumuskan kerangka penelitian, sebagai berikut :

Gambar 1.1 Kerangka Penelitian



E. Hipotesis Penelitian

Menurut Creswell (2017:24) mengatakan bahwa hipotesis adalah asumsi sementara yang digunakan dengan tujuan memperoleh hasil berupa suatu hubungan yang diharapkan antara variabel independen dengan variabel dependen. Hipotesis juga dapat dikatakan sebagai hasil sementara yang akan diuji kebenarannya dengan melakukan sebuah penelitian (Abdullah, 2015:5). Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan Rogers (1996:11) bahwa hipotesis adalah perkiraan sementara dalam suatu penelitian yang digunakan untuk menyusun teori maupun eksperimen dalam penelitian tersebut.

Berdasarkan pengertian di atas mengenai hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada suatu prediksi, perkiraan, asumsi, dan hasil sementara yang diuji mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih dalam suatu penelitian untuk menyusun teori ataupun eksperimen dan mendapatkan hasil berupa hubungan yang diharapkan antara independen dan dependen dalam penelitian tersebut. Berikut hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

1. Terdapat pengaruh signifikan dari *hardiness* terhadap *academic bornout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang.
2. Terdapat pengaruh signifikan dari dukungan sosial terhadap *academic bornout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang.
3. Terdapat pengaruh signifikan dari *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic bornout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian adalah sebuah kegiatan yang tujuannya guna mencatat dan menganalisis hasil dari penelitian tersebut (Priadana & Sunarsi, 2021:39). Penelitian mencakup upaya yang dilakukan menggunakan metode secara terstruktur dengan tujuan mengungkap masalah, yang kemudian hasilnya disusun dalam bentuk laporan hasil penelitian (Priadana & Sunarsi, 2021:39). Metodologi penelitian dapat dikatakan sebagai susunan metode yang dipakai untuk memperoleh memperoleh hasil secara ilmiah (Suryana, dalam Priadana & Sunarsi, 2021:39). Menurut Priadana dan Sunarsi (2021:41-41) penelitian kuantitatif biasanya memfokuskan analisis data berbasis angka dan menganalisis dengan menggunakan metode yang tepat. Selain itu, Sugiyono (2022:17) menyatakan bahwa kuantitatif merupakan jenis metodologi yang dilakukan guna meneliti populasi dengan mengumpulkan data melalui instrumen penelitian yang dilakukan dan melakukan analisis data yang telah dirancang sebelumnya. Hal tersebut bertujuan guna uji hipotesis yang sudah dirancang sebelumnya. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis kausalitas. Menurut Sugiyono (2022:39) kausalitas adalah suatu jenis penelitian yang fungsinya guna mengukur pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jenis penelitian ini dipilih untuk mengukur pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout*.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian dapat diartikan sebagai atribut yang dapat dilihat dan diukur (Uyun & Yeseoanto, 2022:28). Terdapat variabel pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen pada penelitian ini yaitu *academic burnout*

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen pada penelitian ini yaitu *hardiness* (X1) dan dukungan sosial (X2)

2. Definisi Operasional

a. *Academic burnout*

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan emosional dan adanya perasaan tidak mampu yang terjadi pada mahasiswa yang terlibat dalam lingkungan akademik yang menuntut. Variabel ini diukur dengan menerapkan skala dari *academic burnout* dengan berdasarkan aspek-aspek yaitu kelelahan secara emosional, keengganan untuk belajar atau sinisme, dan penurunan keinginan untuk berprestasi (Yang, 2004). Semakin besar skor *academic burnout* yang didapatkan, maka akan semakin besar perilaku *academic burnout* yang dimiliki oleh individu. Sebaliknya, semakin kecil skor dari *academic burnout* yang diperoleh, maka akan semakin kecil perilaku dari *academic burnout* yang dimiliki oleh individu.

b. *Hardiness*

Hardiness adalah kemampuan dalam diri individu yang dijadikan sebagai sumber dari ketahanan dan kontrol individu dalam mengubah stres negatif (masalah) menjadi positif (peluang). Variabel ini diukur dengan menerapkan skala dari *hardiness* berdasarkan aspek-aspek yaitu komitmen (*commitment*), kontrol (*control*), dan tantangan (*challenge*) (Kobasa & Maddi, 1977). Semakin tinggi perolehan nilai pada *hardiness*, semakin besar *hardiness* yang dimiliki peserta didik. Sedangkan, semakin kecil skor pada *hardiness*, maka akan semakin kecil *hardiness* yang dimiliki peserta didik.

c. Dukungan sosial

Definisi dari dukungan sosial yaitu wujud dari penerimaan yang menunjukkan adanya pertolongan, penghargaan, perhatian, dan kepedulian dari seseorang terhadap orang lain. Variabel ini diukur dengan menerapkan skala dari dukungan sosial berdasarkan aspek-aspek yang meliputi dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan (Sarafino dalam Winda, 2013). Semakin besar skor pada dukungan sosial, maka semakin besar dukungan sosial yang dimiliki peserta didik. berbeda jika nilai yang diperoleh pada dukungan sosial kecil, maka akan semakin kecil pula dukungan sosial yang dimiliki peserta didik.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi yaitu seluruh subjek yang terdapat pada penelitian (Priadana & Sunarsi, 2021:159). Sedangkan menurut Sugiyono (2022:80) populasi adalah serangkaian subjek yang digeneralisasikan dengan jumlah tertentu yang sudah ditentukan oleh peneliti. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Berdasarkan data menurut web pddikti.kemdikbud.go.id sebanyak 2901 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian kecil yang diambil dari populasi, dengan karakteristik yang mewakili populasi secara umum (Priadana & Sunarsi, 2021:159). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sugiyono (2022:81) bahwa sampel adalah sekelompok kecil dari seluruh populasi yang mewakili populasi tersebut. Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini dengan rumus perhitungan yang dikembangkan oleh Issac dan Michael (Sugiyono, 2022:87), yaitu:

Tabel 3. 1 Tabel Jumlah Sampel Issac dan Michael

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Berdasarkan hasil penentuan sampel di atas, Issac dan Michael menghitung ukuran sampel dengan cara margin kesalahan sebesar 10%. Sesuai dengan jumlah perhitungan pada tabel di atas, maka ketika populasi keseluruhan dalam penelitian ini sebesar 2901 mahasiswa berarti jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini yakni 248 mahasiswa.

3. Teknik sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel dari populasi tertentu. Sampel dikatakan sebagai bagian dari populasi yang dilakukan untuk memperoleh data kemudian hasilnya digunakan dalam menarik kesimpulan (Priadana & Sunarsi,

2021:162). Pada penelitian ini menggunakan teknik metode sampling non-probability dengan jenis accidental sampling. Non probability sampling adalah suatu metode pemilihan sampel dimana tidak semua memiliki kesempatan yang setara untuk terpilih sebagai sampel (Sugiyono, 2022:84). Teknik sampling *accidental* merupakan teknik pengambilan sampel yang sifatnya kebetulan. Hal tersebut memiliki arti bahwa siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti maka dapat dijadikan sebagai sampel, namun sesuai dengan sumber data (Sugiyono, 2022:85). Selain itu, menurut Priadana dan Sunarsi (2021:164) teknik *accidental* sampling yaitu teknik yang dilakukan dalam pemilihan sampel yang didapat dari populasi kebetulan atau tanpa perencanaan sebelumnya. Teknik tersebut dilakukan guna mengetahui sampel tanpa proses acak dan independen serta mempertimbangkan karakteristik yang sesuai berdasarkan penilaian yang dianggap tepat dan dilakukan dengan mudah dalam satu kali kesempatan Priadana dan Sunarsi (2021:164). Adapun kriteria tertentu yang dimaksud pada penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi aktif Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro yang beralamat di Jalan Imam Bonjol No. 207, Jalan Nakula I No. 5 - 11, Pendrikan Kidul, Kec. Semarang Tengah, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50131

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada Senin tanggal 8 Juli 2024 pukul 22:28 WIB sampai dengan Hari Kamis tanggal 15 Agustus 2024 pukul 19:59 WIB.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu tahap yang krusial ketika melakukan penelitian. Hal tersebut dikarenakan tujuan utama penelitian guna memperoleh data. Jika teknik pengumpulan data tidak tepat maka peneliti akan merasa sulit bahkan gagal mendapatkan data yang sesuai dengan standar data yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2022:224). Dengan menggunakan skala Likert, penelitian ini bertujuan guna memperoleh data mengenai sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap fenomena sosial yang sedang diteliti (Sugiyono, 2022:93). Skala ini disusun dengan

dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Azwar (2013:41) menjelaskan bahwa pernyataan *favorable* mengindikasikan adanya dukungan terhadap keberadaan suatu karakteristik atau sifat tertentu, sementara *unfavorable* menunjukkan ketidaksetujuan atau penolakan terhadap karakteristik tersebut. Penelitian ini memakai skala *hardiness*, skala dukungan sosial, dan *academic burnout*. Ketiga skala tersebut, menggunakan berbagai pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

1. Skala *academic burnout*

Skala *academic burnout* dilakukan untuk menilai sejauh mana mahasiswa menunjukkan gejala *academic burnout*. Skala tersebut disusun sesuai dengan aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Yang (2004) yaitu kelelahan secara emosional, keengganan untuk belajar atau sinisme, dan penurunan keinginan untuk berprestasi. Berikut ini adalah rincian tabel blueprint yang berisi perencanaan jumlah dan struktur item untuk skala pengukuran *academic burnout*.

Tabel 3.2 Blue-print Skala Academi Burnout Sebelum Dilakukan Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kelelahan emosional	1. Perasaan kelelahan yang berlebihan dan terus-menerus dalam menjalankan tugas akademik.	1, 7	4, 10	4
	2. Munculnya gejala fisik yang terkait dengan kelelahan, seperti gangguan tidur.	13, 19	16, 22	4
Sinisme	1. Keerngganan mengikuiti perkuliahan dimata kuliah tertentu.	2, 8	5, 11	4

	2. Perilaku Ketidakpedulian terhadap tugas akademik	14, 20	17, 23	4
Penurunan keinginan untuk berprestasi	1. Individu mengalami penurunan minat dan antusiasme terhadap materi pelajaran	3, 9	6, 12	4
	2. Kurangnya keyakinan pada kemampuan sendiri	15, 21	18, 24	4
Total Item		12	12	24

Berdasarkan tabel diatas, terdapat jumlah aitem pada skala *academic burnout* sejumlah 12 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*. Pada item *favorable* menggunakan pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS) diberi skor 4, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Sedangkan pada item *unfavorable* dengan pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS) diberi skor 1, sesuai (S) diberi skor 2, tidak sesuai (TS) diberi skor 3, sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4. Skala *academic burnout* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari *academic burnout*.

2. Skala *hardiness*

Skala *hardiness* dipakai dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat perilaku *hardiness* pada mahasiswa. Skala ini dibuat berdasarkan aspek-aspek oleh Kobasa dan Maddi (1977) yaitu, komitmen (*commitment*), kontrol (*control*) dan tantangan (*challenge*). erikut ini adalah rincian tabel *blue-print* yang berisi perencanaan jumlah dan struktur item untuk skala pengukuran *hardiness*.

Tabel 3.3 *Blue-print* Skala *Hardiness* Sebelum Dilakukan Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Komitmen (<i>commitment</i>)	1. Konsistensi dalam penyelesaian tugas.	1, 7	4,10	4
	2. Bertahan dalam menghadapi hambatan dalam perkuliahan	13,19	16,22	4
Kontrol (<i>control</i>)	1. Mengendalikan pikiran ketika berada di bawah tekanan.	2, 8	5, 11	4
	2. Mengendalikan perilaku ketika berada di bawah tekanan.	14,20	17,23	4
Tantangan (<i>challenge</i>)	1. Melihat kesulitan sebagai peluang dalam memperoleh keberhasilan	3, 9	6 12	4
	2. Mampu menerima perubahan.	15,21	18,24	4
Total Item		12	12	24

Berdasarkan tabel di atas, terdapat jumlah aitem pada skala *hardiness* sejumlah 12 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*. Pada item *favorable* menggunakan empat pilihan jawaban yaitu jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 4, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Sedangkan pada item *unfavorable* dengan pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS) diberi skor 1, sesuai (S) diberi skor 2, tidak sesuai (TS) diberi skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4. Alasan menggunakan empat pilihan jawaban tersebut agar jawaban yang diperoleh jelas arahnya setuju

atau tidak sehingga analisis yang dilakukan lebih tajam (Sinambela & Sinambela, 2022:236). Skala *hardiness* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari *hardiness*.

3. Skala Dukungan sosial

Skala dukungan sosial dipakai dengan tujuan guna mengetahui besarnya tingkat dukungan sosial pada mahasiswa. Skala dukungan sosial yang digunakan pada penelitian ini dirancang sesuai dengan aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Sarafino (Winda, 2013). Skala tersebut meliputi emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional. Berikut ini terdapat tabel blue-print yang berisikan mengenai jumlah dan susunan item yang direncanakan untuk skala dukungan sosial, yaitu:

Tabel 3.4 *Blue-print* Skala Dukungan Sosial Sebelum Dilakukan Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan emosional	1. Menerima perhatian dari orang lain	1,9	5,13	4
	2. Mendapatkan perasaan nyaman dari orang lain	17,25	21,29	4
Dukungan penghargaan	1. Menerima pujian dan pengakuan dari orang lain	2,10	6,14	4

	2. Menerima reward pencapaian orang lain	18,26	22,30	4
Dukungan instrumental	1. Menerima bantuan berupa jasa atau motivasi dari orang lain	3,11	7,15	4
	2. Menerima bantuan materil berupa uang dari orang lain	19,27	23,31	4
Dukungan informasional	1. Menerima saran, nasehat dan <i>feedback</i> dari orang lain	4,12	8,16	4
	2. Menerima segala jenis informasi dari orang lain	20,28	24,32	4
Total Item		16	16	32

Berdasarkan tabel diatas, terdapat jumlah item pada skala dukungan sosial sejumlah 16 item *favorable* dan 16 item *unfavorable*. Pada item *favorable*

menggunakan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS) diberi skor 4, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Sedangkan pada item *unfavorable* jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 1, sesuai (S) diberi skor 2, tidak sesuai (TS) diberi skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4. Alasan menggunakan empat pilihan jawaban tersebut agar jawaban yang diperoleh jelas arahnya setuju atau tidak sehingga analisis yang dilakukan lebih tajam (Sinambela & Sinambela, 2022:236). Skala dukungan social disusun peneliti berdasarkan aspek dari dukungan sosial.

F. Validitas dan Reliabilitas Data

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang merujuk pada seberapa akurat dan teliti instrumen menjalankan fungsinya sebagai alat ukur. Validitas yang dikatakan tinggi dari suatu tes, dapat diindikasikan oleh kemampuan alat tersebut untuk mengukur dengan akurat atau memberikan hasil yang relevan sesuai dengan tujuan pengukuran yang dimaksud. Hal tersebut memiliki arti bahwa hasil ukur adalah besaran yang merujuk dengan fakta dari apa yang diukur (Azwar, 1995:175). Uji validitas berhubungan dengan kualitas pada sebuah instrumen penelitian. Instrumen penelitian dapat dikatakan berkualitas jika instrumen valid dan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2022:121). Dengan itu, uji validitas harus dilakukan dengan baik karena guna memperoleh instrumen yang tepat untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk itu, penelitian ini peneliti mengukur instrumen menggunakan uji validitas isi. Validitas isi adalah uji yang dilakukan untuk memastikan apakah item-item yang tersusun dalam kuesioner atau tes telah menyertakan semua materi yang ingin diukur sehingga item-item tersebut dapat mewakili seluruh landasan teoritis tentang topik pada penelitian tersebut (Budiasturi, 2022:147). Validitas ini menggunakan metode *expert judgment* dengan melakukan konsultasi kepada dosen yang ahli dibidang psikologi. Dalam penelitian ini, peneliti menkonsultasikan kepada dosen pembimbing yaitu Ibu Wening Wihartati, M,Si. Metode ini digunakan sebagai dasar pertimbangan, penilaian, evaluasi, dan masukan untuk menilai keefektifan item-item, sehingga dapat dipastikan layak digunakan sebagai skala penelitian.

2. Daya beda item

Setelah melakukan validitas isi, selanjutnya dilakukan daya beda item dalam penelitian. Seberapa baik suatu item dapat mengklasifikasikan individu atau kelompok berdasarkan keberadaan suatu atribut tertentu merupakan ukuran daya beda item (Azwar, 2013:81). Daya beda merupakan rangkaian dalam penelitian yang juga krusial untuk dilakukan karena menjadi salah satu syarat supaya instrumen psikologi tersebut dapat dinilai baik. Jika instrumen psikologi dianggap tidak mengklasifikasikan dengan baik, sehingga dapat dikatakan bahwa kemampuan dalam membedakan sampel pada penelitian dinilai kurang baik atau tidak akan tercapai (Azwar, 2013:80).

Analisis daya beda item bertujuan untuk menghitung hubungan antara skor setiap butir soal dengan skor keseluruhan instrumen penelitian, menghasilkan nilai koefisien korelasi item-total (r_{ix}) (Azwar, 2013: 80-81). Sebagai syarat pemilihan item sesuai dengan korelasi item total, batasan yang seringkali digunakan yaitu 0,300. Jika aitem memperoleh nilai koefisien korelasi lebih besar sama dengan 0,300 dapat diartikan item yang di uji memiliki kualitas daya beda yang baik. Sebaliknya jika aitem memperoleh nilai koefisien korelasi lebih kecil dari 0,300, maka dapat diartikan bahwa item yang diuji memiliki kualitas daya beda yang buruk atau gugur . Untuk mengetahui seberapa akuratnya sebuah aitem memiliki daya beda yang baik, maka dilakukan dengan menggunakan *corrected item-total correlation*. uji ini dapat dilakukan dengan cara mengaitkan setiap skor aitem dengan skor total sehingga akan mengoreksi nilai koefisien yang terlalu tinggi.

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu cara yang dipakai guna mengetahui seberapa konsisten dan stabil alat ukur terhadap pengukuran data dalam penelitian (Stainback, 1988, dalam Sugiyono, 2022:267). Azwar (2013:111) menyatakan bahwa reliabilitas merujuk pada kemampuan alat ukur untuk memperoleh skor akurat dengan kesalahan yang diminimalisir. Sehingga, jika pengukuran yang sama dilakukan pada orang yang berbeda, maka akan diperoleh hasil yang akan tetap konsisten, maka dari itu alat ukur tersebut dikatakan reliabel.

Penelitian ini dilakukan dengan digunakan formula *cronbach's alpha* (α) guna mengetahui konsistensi internal dari suatu skala atau tes. Koefisien tersebut menunjukkan sejauh mana item-item dalam skala tersebut dikatakan baik dan saling terikat. Dalam uji reliabilitas yang dilakukan dengan SPSS, diperoleh nilai (r) hitung yang berupa angka *cronbach's alpha* (α) (Budiastuti, 2022:147). Berikut terdapat tabel untuk melihat variabel reliabel atau tidak, yaitu:

Tabel 3.5 Tingkat koefisiensi reliabilitas *cronbach's alpha* (α)

Koefisiensi reliabilitas	Kategori
0,00 - 0,20	Kurang reliabel
0,21 - 0,40	Agak reliabel
0,41 - 0,60	Cukup reliabel
0,61 - 0,80	Reliabel
0,81 - 1,00	Sangat reliabel

4. Hasil Uji Coba Skala

Uji coba alat ukur melibatkan 30 orang di luar populasi dan sampel penelitian ini. Skala yang digunakan dalam penelitian tersebut telah dilakukan expert judgment, yaitu oleh Ibu Wening Wihartati S.Psi., M.Si., dan Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Pengujian instrumen tersebut mendapatkan hasil, sebagai berikut:

a. Hasil Validitas

1) Skala *Academic Burnout*

Ketika item memperoleh nilai koefisien korelasi lebih kecil sama dengan dari 0,300, maka dapat diartikan bahwa item yang diuji memiliki kualitas daya beda yang buruk atau gugur. Pada skala ini, item yang gugur terdiri dari nomor 4, 13, 19, 23, dan 24. Skala *academic burnout* yang diuji coba dalam penelitian ini meliputi 24 item dan sudah diuji pada 30 mahasiswa. Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa terdapat 19 buah aitem yang dinyatakan valid dan terdapat 5 buah aitem yang dinyatakan gugur. Untuk mengetahui sebuah aitem memiliki kualitas daya beda aitem yang baik maka dapat dilihat jika nilai *corrected item-total correlation*

lebih kecil sama dengan 0,300 maka dinyatakan gugur atau tidak layak. Dalam skala ini, item yang gugur terdapat pada nomor 4, 13, 19, 23, dan 24. Dibawah ini merupakan tabel blue-print hasil skala *academic burnout* yang telah diuji coba.

Tabel 3.6 Blue-print skala *academic burnout* setelah dilakukan uji coba

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Aspek Kelelahan emosional	1,7,13*,19*	4*,10,16,22	8
2.	Aspek Sinisme	2,8,14,20	5,11,17,23*	8
3.	Aspek Penurunan keinginan untuk berprestasi	3,9,15,21	6,12,18,24*	8
	Total Item	12	12	24

Keterangan: angka yang diberi tanda (*) merupakan item gugur

Tabel 3.7 Blue-print skala *academic burnout* setelah penomoran ulang

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Aspek Kelelahan emosional	1,7(6)	10(9),16(14),22(19)	5
2.	Aspek Sinisme	2,8(7),13(12),20(17)	5(4),11(10),17(15)	7
3.	Aspek Penurunan keinginan untuk berprestasi	3,9(8),15(13),21(18)	6(5),12(11),18(16)	7
	Total Item	10	9	19

Keterangan: angka yang diberi tanda () merupakan item gugur

2) Skala *hardiness*

Skala *hardiness* yang dipakai dalam uji coba penelitian ini yaitu terdiri dari 24 item yang sudah diuji kepada 30 mahasiswa. Sesuai dengan hasil yang diperoleh bahwa terdapat 19 buah item yang dinyatakan valid dan

terdapat 5 buah item yang dinyatakan gugur. untuk mengetahui sebuah aitem memiliki kualitas daya beda aitem yang baik maka dapat dilihat jika nilai corrected item-total correlation lebih kecil sama dengan 0,300 maka dinyatakan gugur atau tidak layak. Dalam skala ini, item yang gugur yaitu nomor 6, 11, 13, 16, dan 23. Dibawah ini merupakan tabel blue-print hasil skala *hardiness* yang telah diuji coba.

Tabel 3.8 Blue-print skala *hardiness* setelah dilakukan uji coba

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Aspek Komitmen (<i>commitment</i>)	1,7,13*,19	4,10,16*,22	8
2.	Aspek kontrol (<i>control</i>)	2,8,14,20	5,11*,17,23*	8
3.	Aspek tantangan (<i>challenge</i>)	3,9,15,21	6*,12,18,24	8
	Total Item	12	12	24

Keterangan: angka yang diberi tanda (*) merupakan item gugur

Tabel 3.9 Blue-print skala *hardiness* setelah penomoran ulang

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Aspek Komitmen (<i>commitment</i>)	1,7(6),19(15)	4,10(9), 22(18)	6

2.	Aspek kontrol (<i>control</i>)	2,8(7),14(11),20(16)	5,17(13)	6
3.	Aspek tantangan (<i>challenge</i>)	3,9(8),15(12),21(17)	12(10),18(14),24(19)	7
	Total Item	11	8	19

Keterangan: angka yang diberi tanda () merupakan item gugur.

3) Skala dukungan sosial

Skala dukungan sosial yang dilakukan dalam uji coba penelitian ini yaitu terdiri dari 32 item yang sudah diuji kepada 30 mahasiswa. Berdasarkan hasil dari *corrected item-total correlation*. Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa terdapat 28 buah item yang dinyatakan valid dan terdapat 4 buah item yang dinyatakan gugur. Untuk mengetahui sebuah aitem memiliki kualitas daya beda aitem yang baik maka dapat dilihat jika nilai *corrected item-total correlation* lebih kecil sama dengan 0,300 maka dinyatakan gugur atau tidak layak.. Pada skala ini, item yang gugur meliputi nomor 9,11,17 dan 19. Dibawah ini merupakan tabel blue-print hasil skala *dukungan sosial* yang telah diuji coba.:

Tabel 3.10 Blue-print skala dukungan sosial setelah dilakukan uji coba

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Aspek dukungan emosional	1,9*,17*,25	5,13,21,29	8
2.	Aspek dukungan penghargaan	2,10,18,26	6,14,22,30	8
3.	Aspek dukungan instrumental	3,11*,19*,27	7,15,23,29	8
4.	Aspek dukungan informasional	3,12,20,29	8,16,24,32	8

	Total Item	16	16	32
--	-------------------	-----------	-----------	-----------

Keterangan: angka yang diberi tanda (*) merupakan item gugur

Tabel 3.11 *Blue-print* skala dukungan sosial setelah penomoran ulang

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Aspek dukungan emosional	1, 25(21)	5,13(11),21(17),29(25)	6
2.	Aspek dukungan penghargaan	2,10(9),18(15),26(22)	6,14(12),22(18),30(26)	8
3.	Aspek dukungan instrumental	3, 27(23)	7,15(13),23(19),29(27)	6
4.	Aspek dukungan informasional	3,12(10),20(16),28(24)	8,16(14),24(20),32(28)	8
	Total Item	12	16	28

Keterangan: angka yang diberi tanda () merupakan item gugur.

b. HASIL REABILITAS

Untuk mengetahui hasil dari uji reliabilitas peneliti menggunakan rumus *cronbach alpha*, sehingga dibawah ini merupakan hasil dari masing masing pengujian.

1) Hasil reliabilitas skala *academic burnout*

Sebuah instrumen dinyatakan reliabel jika memiliki koefisien cronbach alpha lebih dari 0,6. Pada penelitian ini mempunyai nilai cronbach alpha sebesar 0,889 yang berarti lebih besar dari 0,6. Dengan demikian, skala *academic burnout* yang dimiliki dengan koefisien 0,889 menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3.12 skala *academic burnout* jumlah item sebelum dilakukan uji coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.870	24

Tabel 3.13 skala *academic burnout* jumlah item setelah dilakukan uji coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.889	19

2) Hasil reliabilitas skala *Hardiness*

Sebuah instrumen dinyatakan reliabel jika koefisien cronbach alpha lebih dari 0,6. Pada skala hardiness yang terdapat dalam penelitian ini mempunyai nilai cronbach alpha adalah 0,860 yang artinya lebih besar dari 0,6. Sehingga dapat dikatakan bahwa skala tersebut mempunyai reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3.14 skala *hardiness* jumlah item sebelum dilakukan uji coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.831	24

Tabel 3.15 skala *hardiness* jumlah item setelah dilakukan uji coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.860	19

3) Hasil reliabilitas skala Dukungan sosial

Sebuah instrumen dinyatakan reliabel jika mempunyai koefisien cronbach alpha lebih dari 0,6. Pada skala dukungan sosial yang terdapat dalam penelitian ini menemukan nilai cronbach alpha

sebesar 0,931 yang berarti lebih besar dari 0,6. Sehingga dapat dikatakan bahwa skala tersebut mempunyai reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3.16 skala dukungan sosial jumlah item sebelum dilakukan uji coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.922	32

Tabel 3.17 skala Dukungan sosial jumlah item setelah dilakukan uji coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.931	28

G. Analisis Data

Penelitian ini memakai analisis data kuantitatif dengan analisis regresi berganda yang dilakukan dengan aplikasi *SPSS for windows* guna menguji pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout*.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas yaitu uji asumsi klasik yang dilakukan guna menentukan distribusi data pada variabel dan menentukan normal atau tidaknya distribusi data tersebut (Priyatno, 2016:118). Selain itu menurut Purnomo (2016:83) uji normalitas dilakukan guna memastikan data yang dikumpulkan mengikuti distribusi normal atau berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* satu sampel yang dikenal memiliki tingkat normalitas tinggi dalam mengukur data yang sama (Purnomo, 2016:89).

Untuk memperoleh hasil, uji ini memiliki kriteria yaitu jika hasil memperoleh nilai signifikansi yang lebih besar dari sama dengan 0,05 ($\alpha \geq 0,05$), maka data yang diperoleh akan berdistribusi normal, namun jika hasil yang memperoleh nilai signifikansi yang lebih kecil dari sama dengan 0,05 α

$\leq 0,05$), maka dapat diartikan bahwa data yang diperoleh tidak berdistribusi normal (Purnomo, 2016:89).

b. Uji Linieritas

Menurut Priyanto (2016:106) uji linearitas merupakan uji asumsi yang tujuannya guna mengetahui adanya hubungan signifikan atau tidak antara variabel independen dengan dependen. Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji linearitas dengan aplikasi SPSS *for windows* yang nilai signifikansinya sebesar 0,05. Signifikansi tersebut dianggap sebagai suatu hal yang penting guna diamati dalam uji linearitasnya. Variabel dinyatakan linier dan mempunyai keterkaitan antara kedua variabel tersebut dikarenakan mempunyai nilai linier sebesar 0,05. Sebaliknya, jika diperoleh nilai linear sebesar $>0,05$, maka dikatakan bahwa tidak linear dan tidak memiliki keterkaitan hubungan antara kedua variabel tersebut (Purnomo, 2016:94-95).

Uji linearitas memperoleh hasil data melalui tabel ANOVA. Pada penelitian ini, digunakan *deviation from linearity* (p) dalam tabel ANOVA guna mengetahui hasil signifikansi dalam hubungan kedua variabel tersebut. Jika memperoleh nilai signifikansi pada *deviation from linearity* (p) lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), berarti hipotesis terkait hubungan kedua variabel tersebut dapat diterima. Sebaliknya, jika ditemukan nilai signifikansi pada *eviation from linearity* (p) lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), berarti hipotesis terkait hubungan kedua variabel tidak dapat diterima (Purnomo, 2016:95).

c. Uji Multikolinieritas

Menurut Purnomo (2016:175), uji multikolinieritas merupakan uji yang dilakukan apabila penelitian menggunakan regresi linier berganda yang lebih dari satu variabel independen. Uji multikolinieritas memastikan adanya hubungan linier antara variabel independen yang sempurna atau mendekati sempurna model regresi. Ghazali (2016:56) berpendapat bahwa uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui adanya korelasi atau hubungan linier yang terjadi antara variabel dengan uji regresi berganda yang dikatakan baik seharusnya tidak terjadi multikolinieritas. Untuk dapat mengetahui adanya multikolinieritas, dapat dilihat dari skor VIF (*value inflation factor*), Apabila skor VIF lebih besar dari 10 ($VIF > 10$) maka terdapat gejala multikolinieritas, sebaliknya apabila skor VIF lebih kecil dari 10 ($VIF < 10$) maka dikatakan tidak terdapat gejala multikolinieritas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Tujuan pengujian heteroskedastisitas yaitu guna menentukan apakah terdapat ketidaksetaraan dalam varians residual antara observasi dalam suatu model regresi (Ghozali, 2018:120). Metode yang digunakan dalam Uji heteroskedastisitas ini menggunakan metode *Glejser* Uji *Glejser* dilakukan dengan cara meregresikan antara variabel independen dengan nilai absolut residualnya (ABS_RES). Uji heteroskedastisitas tujuannya guna menguji apakah terdapat ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke yang lain atau tidak yang terdapat pada model regresi (Ghozali, 2018:120). Metode yang digunakan dalam pengujian ini adalah metode uji *glejser*, yaitu dengan meregresikan variabel-variabel independen beserta nilai residual absolutnya. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *glejser* berdasarkan nilai signifikansinya. Jika terdapat nilai signifikansinya $> 0,05$, berarti tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas. Namun, jika diperoleh nilai signifikansinya $< 0,05$, berarti ditemukan gejala heteroskedastisitas.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis berfungsi sebagai pedoman sementara dalam penelitian, yang kebenarannya akan dinilai berdasarkan kesesuaiannya dengan hasil analisis data yang terkumpul (Sugiyono, 2022:159). Menurut Purnomo (2016: 16) uji hipotesis adalah metode yang dilakukan dalam penelitian untuk pengambilan keputusan yang sesuai dengan hasil analisis data dalam penelitian tersebut. dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS for windows versi 29* untuk menerapkan uji analisis regresi linear berganda untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Menurut Purnomo, (2016:147) uji regresi linier berganda merupakan suatu uji yang menganalisis pengaruh secara linier pada variabel independen terhadap variabel dependen. Selain itu, uji tersebut dilakukan guna memprediksi suatu nilai dari variabel dependen yang mengacu pada variabel independen. Aplikasi *SPSS for windows* memiliki tujuan guna memprediksi seberapa tingkatnya signifikansi yang bisa digunakan dalam pembuktian terdapat pengaruh dari kedua variabel tersebut. Hipotesis pada analisis regresi linier berganda dapat diterima, jika nilai signifikansi kurang $< 0,005$. Namun, jika diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari $> 0,05$, berarti hipotesisnya ditolak.

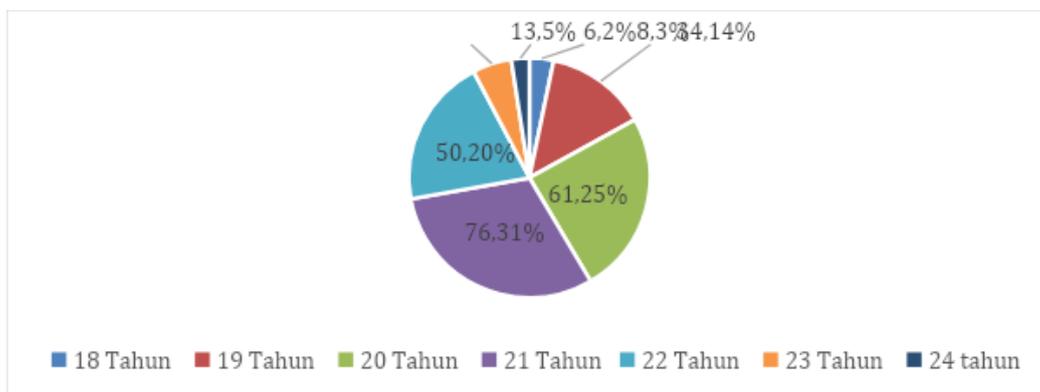
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden

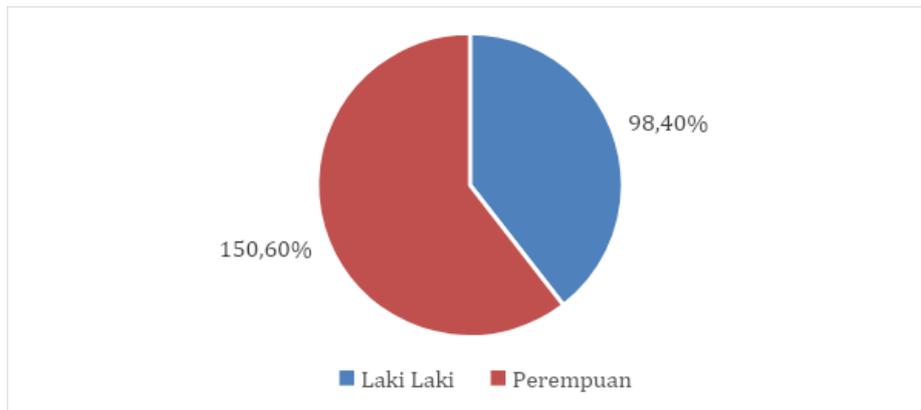
Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa Aktif Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 248 Responden. Dibawah ini terdapat data Responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Gambar 4.1 Data responden penelitian berdasarkan usia.



Berdasarkan diagram di atas, diketahui dari 248 responden penelitian 8 Responden berusia 18 tahun dengan persentase sebesar 3%, 34 Responden berusia 19 tahun dengan persentase 14%, 61 Responden berusia 20 tahun dengan persentase 25%, 76 Responden berusia 21 tahun dengan presentase sebesar 31%, 50 Responden berusia 22 tahun dengan persentase sebesar 20%, 13 Responden berusia 23 tahun dengan presentase sebesar 5%, dan 6 Responden berusia 24 tahun dengan presentase sebesar 2%.

Gambar 4.2 Data Responden penelitian berdasarkan jenis kelamin



Berdasarkan diagram di atas, diketahui bahwa dari 248 Responden penelitian 149 Responden berjenis kelamin perempuan dengan presentase sebesar 60%, sedangkan 98 Responden berjenis kelamin laki – laki dengan presentase sebesar 40%.

2. Deskripsi data Penelitian

a. Deskripsi variabel penelitian

Untuk mengetahui gambaran data pada penelitian melalui nilai terendah, tertinggi, rata rata dan standar deviasi dari ketiga variabel maka dilakukan deskripsi data variabel. dibawah ini merupakan data deskripsi variabel pada penelitian.

Tabel 4.1 Data deskripsi variabel penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Academic burnout</i>	248	22	63	44.90	8.709
<i>Hardiness</i>	248	28	69	48.67	8.029
Dukungan Sosial	248	40	112	78.73	14.384
Valid N (listwise)	248				

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* dapat dideskripsikan memiliki nilai *minimum* sebesar 22, nilai *maximum* sebesar 63, nilai *mean* sebesar 44.90 dan nilai *std. deviation* sebesar 8.709. untuk variabel *hardiness* dapat dideskripsikan memiliki nilai *minimum* sebesar 28, nilai *maximum* sebesar 69, nilai *mean* sebesar 48.67, dan nilai *std. deviation*

sebesar 8.029, dan untuk variabel dukungan sosial dapat dideskripsikan memiliki nilai *minimum* sebesar 40, nilai *maximum* sebesar 112, nilai *mean* sebesar 78.73, dan nilai *std. deviation* sebesar 14.384.

b. Kategorisasi variabel penelitian

Untuk mengklasifikasikan setiap variabel penelitian dalam jenis rendah, sedang dan tinggi maka dilakukan kategorisasi variabel pada penelitian. Dibawah ini merupakan hasil kategorisasi pada setiap variabel penelitian.

1) Kategorisasi variabel *academic burnout*

Adapun ketegorisasi variabel *academic burnout* sebagai berikut:

Rumus kategorisasi	Kategori	Rentang skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 36,191$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$36, 191 \leq X 53,609$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$53,609 \leq X$

Berdasarkan hasil diatas, dapat diketahui rentang nilai dibawah 36,191 dikategorikan dalam kelompok rendah, sedangkan Responden yang memiliki rentang nilai diantara 36,191 - 53,609 dikategorikan kedalam kelompok sedang, dan Responden yang memiliki rentang nilai diatas 53,609 dikategorikan kedalam kelompok tinggi

Tabel 4.2 Kategorisasi variabel Academic Burnout

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	43	17.3	17.3	17.3
	Sedang	166	66.9	66.9	84.3
	Tinggi	39	15.7	15.7	100.0
Total		248	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa mahasiswa ktif Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang yang memiliki kategori rendah sebanyak 43 Responden dengan

nilai persentase 17,3%, pada kategori sedang sebanyak 166 Responden dengan nilai persentase 66,9%, dan pada kategori tinggi sebanyak 39 Responden dengan nilai persentase 15,7%. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dan mahasiswi aktif program studi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang cenderung mengalami *academic burnout* dengan kategori sedang, dengan nilai persentase sebesar 66,9%.

2) Kategorisasi variabel *hardiness*

Adapun ketegorisasi variabel *hardiness* sebagai berikut:

Rumus kategorisasi	Kategori	Rentang skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 40,641$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$40,641 \leq X < 56,699$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$56,699 \leq X$

Berdasarkan hasil diatas, dapat diketahui rentang nilai dibawah 40,641 dikategorikan dalam kelompok rendah, sedangkan Responden yang memiliki rentang nilai diantara 40,641 - 56,699 dikategorikan kedalam kelompok sedang, dan Responden yang memiliki rentang nilai diatas 56,699 dikategorikan kedalam kelompok tinggi

Tabel 4.3 Kategorisasi variabel *Hardiness*

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	38	15.3	15.3	15.3
	Sedang	172	69.4	69.4	84.7
	Tinggi	38	15.3	15.3	100.0
	Total	248	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa mahasiswa dan mahasiswi aktif program studi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang yang memiliki kategori rendah sebanyak 38

Responden dengan nilai persentase 15,3%, pada kategori sedang sebanyak 172 Responden dengan nilai persentase 69,4%, dan pada kategori tinggi sebanyak 38 Responden dengan nilai persentase 15,3%. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa aktif Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang sebagian besar memiliki *hardiness* dengan kategori sedang, dengan nilai persentase sebesar 69,4%.

3) Kategorisasi variabel dukungan sosial

Adapun ketegorisasi variabel dukungan sosial sebagai berikut:

Rumus kategorisasi	Kategori	Rentang skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 64,346$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$64,346 \leq X < 93,114$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$93,114 \leq X$

Berdasarkan hasil diatas, dapat diketahui rentang nilai dibawah 64,346 dikategorikan dalam kelompok rendah, sedangkan Responden yang memiliki rentang nilai diantara 64,346 - 93,114 dikategorikan kedalam kelompok sedang, dan Responden yang memiliki rentang nilai diatas 93,114 dikategorikan kedalam kelompok tinggi

Tabel 4.4 Kategorisasi variabel dukungan sosial

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	42	16.9	16.9	16.9
	Sedang	176	71.0	71.0	87.9
	Tinggi	30	12.1	12.1	100.0
	Total	248	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa mahasiswa dan mahasiswi aktif program studi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang yang memiliki kategori rendah sebanyak 42

Responden dengan nilai persentase 16,9%, pada kategori sedang sebanyak 176 Responden dengan nilai persentase 71%, dan pada kategori tinggi sebanyak 30 Responden dengan nilai persentase 12,1%. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dan mahasiswi aktif program studi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang cenderung memiliki dukungan sosial dengan kategori sedang, dengan nilai persentase sebesar 71%.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* satu sampel yang dikenal memiliki tingkat normalitas tinggi dalam mengukur data yang sama (Purnomo, 2016:89). Uji ini memiliki kriteria apabila hasil memperoleh nilai signifikansi yang lebih besar dari sama dengan 0,05 ($\alpha \geq 0,05$), maka data yang diperoleh akan berdistribusi normal, namun jika hasil yang memperoleh nilai signifikansi yang lebih kecil dari sama dengan 0,05 ($\alpha \leq 0,05$), maka dapat di artikan bahwa data yang diperoleh tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual	
N		248	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	3.88042659	
Most Extreme Differences	Absolute	.053	
	Positive	.035	
	Negative	-.053	
Test Statistic		.053	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.093	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.096	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.088
		Upper Bound	.103

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1335104164.

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, diperoleh nilai Asymp.sig.(2-tailed) sebesar 0,093 yang berarti lebih nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan secara signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen (Priyanto, 2016:106) . jika nilai signifikansi pada linearity kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) variabel dapat dikatakan linear atau kedua variabel memiliki hubungan apabila . Sebaliknya, jika nilai signifikansi pada linearity lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) serta nilai signifikansi pada deviation from linearity dalam tabel ANOVA lebih kecil dari 0,05 ($p > 0,05$), kedua variabel dikatakan tidak linear atau tidak memiliki hubungan. Adapun hasil uji linearitas dapat dibuktikan dengan tabel di bawah ini, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Liniearitas hardiness dan academic burnout

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Hardiness	Between Groups	(Combined)	15365.432	39	393.985	24.318	<,001
		Linearity	14963.108	1	14963.108	923.582	<,001
		Deviation from Linearity	402.324	38	10.587	.654	.941
	Within Groups		3369.843	208	16.201		
	Total		18735.274	247			

Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui nilai signifikansi dari *linearity* sebesar 0,00 yang berarti kurang dari 0,05, sehingga dapat dikatakan dari hasil tersebut kedua variabel yaitu *hardines* dan *academic burnout* linear. selain itu dapat dilihat dari skor atau nilai signifikansi berdasarkan *deviation from linearity* memiliki nilai sebesar 0,941 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel *hardiness* dan *academic burnout* linear.

Tabel 4.7 Hasil Linieritas Dukungan sosial dan academic burnout

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	11080.974	61	181.655	4.414	<,001
		Linearity	8303.243	1	8303.243	201.769	<,001
		Deviation from Linearity	2777.730	60	46.296	1.125	.274
	Within Groups		7654.301	186	41.152		
	Total		18735.274	247			

Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui nilai signifikansi dari *linearity* sebesar 0,00 yang berarti kurang dari 0,05, sehingga dapat dikatakan dari hasil tersebut kedua variabel yaitu dukungan sosial dan *academic burnout* linear. selain itu dapat dilihat dari skor atau nilai signifikansi berdasarkan *deviation from linearity* memiliki nilai sebesar 0,274 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel dukungan sosial dan *academic burnout* linear.

c. Uji Multikolinieritas

Menurut Purnomo (2016:175), uji multikolinieritas merupakan uji yang dilakukan apabila penelitian menggunakan regresi linier berganda yang lebih dari satu variabel independen. Untuk dapat mengetahui adanya multikolinieritas, dapat dilihat dari skor VIF (*value inflation factor*), Apabila skor VIF lebih besar dari 10 ($VIF > 10$) maka terdapat gejala multikolinieritas, sebaliknya apabila skor VIF lebih kecil dari 10 ($VIF < 10$) maka dikatakan tidak terdapat gejala multikolinieritas. Adapun hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini yaitu dapat dibuktikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8 Hasil Uji Multikolinieritas Hardiness dan Dukungan Sosial

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Hardiness	.506	1.975
	Dukungan Sosial	.506	1.975

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui berdasarkan nilai VIF dari kedua variabel yang memiliki nilai sebesar 1,975 yang berarti nilai ini kurang dari 10 ($p < 10$) selain itu kedua variabel memiliki nilai tolerance sebesar 0,506 yang berarti lebih besar dari 0,01 ($p > 0,01$), dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tidak memiliki gejala multikolinearitas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Tujuan pengujian heteroskedastisitas adalah untuk menentukan apakah terdapat ketidaksetaraan dalam varians residual antara observasi dalam suatu model regresi (Ghozali, 2018:120). Dalam uji ini untuk mengetahui apakah terdapat gejala heteroskedastisitas metode yang digunakan adalah metode *glejser*, uji *glejser* ini digunakan dengan meregresikan antara variabel independen dengan nilai absolut residual (ABS_RES), dengan mengetahui jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 maka tidak terdapat gejala heteroskedastisitas sebaliknya jika nilai yang dihasilkan lebih kecil dari 0,05 maka terdapat gejala heteroskedastisitas

Tabel 4.9 Hasil Uji Heteroskedastisitas Variabel Penelitian menggunakan metode Glejser.

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1.651	1.029		1.604	.110
Hardiness	.035	.028	.112	1.248	.213
Dukungan Sosial	-.006	.016	-.031	-.351	.726

a. Dependent Variable: ABS_RES

Berdasarkan tabel diatas pada variabel *hardiness* (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,213 dan variabel dukungan sosial (X2) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,726, yang artinya nilai signifikansi dari kedua variabel lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk model *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* tidak terjadi masalah heteroskedastisitas.

e. Uji Hipotesis

Hipotesis berfungsi sebagai pedoman sementara dalam penelitian, yang kebenarannya akan dinilai berdasarkan kesesuaiannya dengan hasil analisis data yang terkumpul (Sugiyono, 2022:159). dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS for windows versi 29* untuk menerapkan uji analisis regresi linear berganda untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Hipotesis pada analisis regresi linier berganda dapat diterima, jika nilai signifikansi kurang <0,005. Namun, jika diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari >0,05, berarti hipotesisnya ditolak. Dibawah ini merupakan hasil Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda.

1. Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1 (Constant)	92.861	1.581		58.751	<.001
Hardiness	-.912	.043	-.841	-21.028	<.001
Dukungan Sosial	-.045	.024	-.075	-1.867	.063

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut, terdapat hasil persamaan pengujian regresi. Adapun persamaan tersebut yaitu sebagai berikut:

$$Y = 92,861 - 0,912 - 0,045$$

$$Y (\textit{Academic burnout}) = 92,861$$

$$-0,912 X1 (\textit{Hardiness}) -0,045 X2 (\textit{Dukungan sosial})$$

Berdasarkan hasil persamaan di atas menunjukkan nilai konstanta sebesar 92,861 yaitu nilai *academic burnout* tanpa adanya *hardiness* dan dukungan sosial, Nilai koefisiensi *Hardiness* sebesar -0,912 menunjukkan adanya *hardiness* 1(satu) satuan akan menurunkan *academic burnout* sebesar 0,912, Jadi, *hardiness* memiliki pengaruh terhadap *academic burnout*. Nilai koefisiensi dukungan sosial, sebesar -0,045 menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial 1 (satu) satuan akan menurunkan *academic burnout* sebesar 0,045, yang artinya memiliki pengaruh terhadap *academic burnout*.

Berdasarkan tabel di atas , dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel *hardiness* sebesar 0,001 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan hipotesis pertama di terima. Hipotesis tersebut terdapat pengaruh yang signifikan antara *Hardiness* terhadap *Academic burnout*. Selain itu, nilai signifikansi pada variabel dukungan sosial sebesar 0,063 lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan hipotesis kedua di tolak. Hipotesis tersebut berarti tidak terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Sedangkan nilai signifikansi pada variabel *hardiness* dan dukungan sosial sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan hipotesis ketiga diterima. Hasil hipotesis tersebut berarti terdapat pengaruh yang sangat signifikan *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout*.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan *hardiness* dan dukungan sosial sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisni Universitas Dian Nuswantoro. Sebaliknya, adanya penurunan *hardiness* dan dukungan sosial sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisni Universitas Dian Nuswantoro

2. Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	15016.020	2	7508.010	494.578	<,001 ^b
Residual	3719.254	245	15.181		
Total	18735.274	247			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Hardiness

Berdasarkan hasil diatas, diperoleh nilai sebesar 0,001 yang berarti perolehan nilai ini lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan secara simultan bahwa hipotesis ketiga dapat diterima dan terdapat pengaruh yang signifikan dari *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic*

burnout pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro.

3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Uji ini bertujuan untuk mengetahui nilai variabel independen dapat mempengaruhi variabel dari dependen dengan berdasarkan nilai *Adjusted R Square*. dibawah ini merupakan hasil dari uji koefisien determinasi.

Tabel 4.12 Hasil Uji R dan Regresi Linear Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.895 ^a	.801	.800	3.896

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Hardiness

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,800. Hal tersebut menunjukkan bahwa *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa dan mahasiswi program studi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Dian Nuswantoro dengan presentase 80,0%. Sementara sebanyak 20,0% yang tersisa dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

2. Pembahasan

Mahasiswa merupakan sekelompok orang yang sedang menempuh pendidikan tingkat perguruan tinggi (Mamahit, 2020). Mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi memiliki berbagai macam tanggung jawab yang dijalani dalam perkuliahan berlangsung dan pada saat menyelesaikan perkuliahannya. Mahasiswa tidak akan terlepas dari keharusannya untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademik maupun kegiatan non akademik seperti berpartisipasi dalam organisasi dan bekerja (Avico & Mujidin, 2014). Banyaknya tanggung jawab yang harus dipenuhi mulai dari kegiatan akademik maupun non akademik tersebut, menjadikan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan yang mengharuskan mereka beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan penyesuaian diri dengan sistem pendidikan serta metode belajarnya pun berbeda dengan pendidikan ketika SMA (Biremanoe, 2021).

Perguruan tinggi sangat berbeda dengan proses belajar yang ada di SMA, berbagai permasalahan yang sering kali dirasakan oleh mahasiswa, permasalahan

yang dirasakan meliputi stres hingga depresi. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau perguruan tinggi dapat disebut dengan *Academic burnout*. Untuk menguji pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 248 Responden terdapat 98 Responden berjenis kelamin laki-laki dengan presentase sebesar 40% dan 150 Responden penelitian berjenis kelamin perempuan dengan presentase sebesar 60%. Terdapat tiga pembahasan dalam penelitian ini yaitu pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang, pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang, dan pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang.

Pengaruh *Hardiness* terhadap *Academic Burnout*

Hasil hipotesis pertama yaitu pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Pada hipotesis regresi linear berganda dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,01 ($p < 0,05$) yang artinya kurang dari 0,05. Nilai koefisiensi *Hardiness* sebesar -0,912 menunjukkan adanya *hardiness* 1(satu) satuan akan menurunkan *academic burnout* sebesar 0,912. Maka hipotesis pertama diterima atau dapat dikatakan *hardiness* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *academic burnout*. dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan *hardiness* sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Sebaliknya, adanya penurunan *hardiness* sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nada dan Yasmin, (2023) pada hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang, dalam peneliti lain yaitu Lia (2023) pada penelitian ini hasil yang didapat bahwa variabel *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. Budiarti (2024) dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. Dayanti (2019) dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa dimensi *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. dan Larassati (2017) dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan *hardiness* sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro. Sebaliknya, adanya penurunan *hardiness* sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro.

Maddi dan Kahn (Mahfud, Jafar, & Sunawan, 2017) *hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian pada diri individu yang memiliki peran dalam sumber daya kekuatan dan kontrol ketika menghadapi permasalahan yang penuh dengan tekanan. Peranan *hardiness* menjadi persoalan penting bagi setiap individu dalam menjalani kehidupan menurut Sastia dan Rustika (2021). Menurut Kobasa dan Maddi (1977) *hardiness* terdiri dari tiga aspek. Ketiga aspek ini merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dan sering disebut sebagai 3C. Aspek-aspek tersebut meliputi: *commitment* (komitmen), *control* (kontrol), *challenge* (tantangan).

Aspek pertama yaitu *commitment* (komitmen) yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam melihat tujuan, dapat juga diartikan sebagai tekad kuat yang dimiliki oleh individu dalam melakukan suatu hal dan cenderung bertanggung jawab atas apa yang terjadi dalam hidupnya. Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek konsep diri pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa individu dengan konsep diri yang baik cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap tantangan dan lebih berkomitmen dalam mengatasi hambatan (Nada dan Yasmin, 2023). Misalnya Individu yang tidak memiliki komitmen yang kuat cenderung merasa kurang termotivasi dan mudah putus asa. hal ini dapat membuat

individu rentan terhadap *academic burnout* dikarenakan cenderung merasa putus asa sehingga kehilangan minat ketika menghadapi tekanan akademik.

Aspek yang kedua yaitu *control* (kontrol) Pengendalian merupakan kemampuan individu dalam mempengaruhi atau mengendalikan masalah – masalah yang terjadi di dalam kehidupannya. Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek konsep diri pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa individu dengan konsep diri yang baik memiliki kontrol yang tinggi terhadap lingkungan dan kehidupannya, individu akan memiliki kemampuan dalam mengendalikan situasi sesuai dengan kebutuhannya, sehingga dapat meningkatkan keyakinan diri dan dapat membantu mereka dalam mengatasi *burnout* (Nada dan Yasmin, 2023). Misalnya individu dengan kontrol yang rendah dapat berdampak negatif pada konsep diri mereka hal ini dapat meningkatkan resiko *academic burnout* karena kontrol yang rendah cenderung memiliki rasa tidak berdaya dimana individu akan merasa tidak mampu dalam mengubah situasi sehingga akan mengalami ketidak berdayaan dalam menghadapi tuntutan akademik.

Aspek yang ketiga yaitu *challenge* (tantangan) Tantangan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menyikapi sebuah perubahan, dimana dalam situasi ini individu cenderung melihat perubahan sabagai sebuah perkembangan, serta memiliki tujuan baik dan bukan mengambab bahwa hal tersebut sebagai penghalang atau ancaman. Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek konsep diri pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa individu dengan konsep diri yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang kuat dan memiliki kekuatan mental yang tinggi, dimana individu memiliki kepercayaan pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan sebagai sarana untuk berkembang, individu akan lebih mampu menghadapi masalah dengan sikap yang lebih positif sehingga dapat membantu mengurangi resiko terjadinya burnout (Nada dan Yasmin, 2023). Misalnya individu dengan *challenge* yang rendah melihat masalah sebagai sesuatu yang menakutkan dan merasa kurang percaya diri dalam mengatasi masalah, hal ini dapat terjadi di lingkungan akademik, peserta didik yang memiliki *challenge* yang rendah cenderung melihat tugas sebagai masalah yang sulit dihadapi sehingga dapat menyebabkan sikap menghindar dan tugas tugas yang seharusnya dapat diselesaikan namun ditunda dan pada akhirnya menimbulkan *academic burnout* karena tugas tugas yang menumpuk.

Berdasarkan hasil hipotesis pertama diatas, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* yang dimiliki mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswanto Semarang, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. adanya peningkatan *hardiness* sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisni Universitas Dian Nuswanto Semarang. Sebaliknya, adanya penurunan *hardiness* sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisni Universitas Dian Nuswanto Semarang.

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel *hardiness* diatas menunjukkan bahwa mahasiswa dan mahasiswi aktif program studi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Dian Nuswanto Semarang yang memiliki kategory rendah sebanyak 38 Responden dengan presentase 15,3%, pada kategori sedang sebanyak 172 Responden dengan presentase 69,4%, dan pada kategori tinggi sebanyak 38 Responden dengan presentase 15,3%. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dan mahasiswi aktif program studi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Dian Nuswanto Semarang sebagian besar memiliki *hardiness* dengan kategori sedang, dengan nilai presentase sebesar 69,4%.

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Academic Burnout*

Hasil hipotesis kedua yaitu pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswanto Semarang. Pada nilai signifikansi pada variabel dukungan sosial sebesar 0,063 lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) dan Nilai koefisiensi dukungan sosial, sebesar -0,045 menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial 1 (satu) satuan akan menurunkan *academic burnout* sebesar 0,045, yang artinya memiliki pengaruh terhadap *academic burnout*. Maka hipotesis kedua ditolak atau dapat dikatakan dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswanto Semarang, tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Dayanti (2019) pada penelitian ini disimpulkan bahwa seluruh dimensi dari dukungan sosial diketahui tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. Sulthon (2020) mengemukakan bahwa seluruh dimensi dari dukungan sosial dinyatakan tidak berpengaruh secara signifikan dari dukungan keluarga terhadap *academic burnout*. Dan Andini (2024) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*.

Hasil lain tidak sejalan dengan temuan yang dikemukakan Syafira (2024) dalam tesis yang berjudul pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* dengan hardiness sebagai variabel mediator bahwa dukungan sosial berkorelasi signifikan terhadap *academic burnout*. Selain itu dalam penelitian yang dikemukakan Fun (2021) bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* dan Yang (2004) mengemukakan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout*.

Adanya perbedaan hasil tersebut dapat terjadi dikarenakan beberapa aspek yang mendasari perbedaan tersebut. Peneliti melakukan observasi berdasarkan pendapat Yang (2004) yang mengemukakan bahwa *academic burnout* mengacu pada beban akademik, aspek psikologis dan lingkungan yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti mahasiswa. Hal inilah yang dapat mempengaruhi ketidakberpengaruhnya dukungan sosial terhadap mahasiswa Program Studi Manajemen fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang.

Dalam hal ini dapat diartikan bahwa aspek lingkungan, seperti beban akademik sangat tinggi, dapat memperkuat atau melemahkan efektivitas dukungan sosial. Dalam lingkungan yang sangat kompetitif dan penuh tekanan, dukungan sosial mungkin lebih dibutuhkan, sehingga berpengaruh signifikan dalam mengurangi *academic burnout*, namun dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan jika lingkungan akademik relatif mendukung dan tekanannya tidak terlalu kuat.

aspek kondisi psikologis, setiap mahasiswa memiliki kondisi psikologis dan kemampuan *coping* yang berbeda-beda. Mahasiswa yang memiliki mekanisme *coping* yang baik mungkin tidak terlalu memerlukan dukungan sosial eksternal untuk mengatasi *academic burnout*, sehingga pengaruh dukungan sosial terhadap burnout tidak signifikan. Sebaliknya, mahasiswa yang lebih rentan terhadap

burnout akan sangat terbantu oleh dukungan sosial, sehingga pengaruhnya lebih signifikan.

Dan aspek yang mendasari mengapa terjadi perbedaan adalah aspek budaya dan kebiasaan mahasiswa dalam mengatasi stres, mencari dan menerima dukungan sosial juga mempengaruhi sejauh mana dukungan sosial mempengaruhi *academic burnout*. Mahasiswa yang terbiasa meminta bantuan dan memiliki jaringan sosial yang kuat akan mendapatkan manfaat lebih dari dukungan sosial. dan sebaliknya mahasiswa yang menganggap bahwa dukungan sosial sebagai hal yang biasa saja, maka tidak akan mendapatkan manfaat yang lebih dari dukungan sosial tersebut.

aspek lain yang dapat mempengaruhi hasil hipotesis diatas dapat adalah aspek demografi dan fase perkembangan. Dalam beberapa penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa individu berjenis kelamin laki laki cenderung mengalami *academic burnout* daripada individu berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut dikarenakan individu jenis kelamin laki laki lebih mampu menutupi apa yang dirasakannya, hal tersebut menjadikan individu yang berjenis kelamin laki laki sulit memperoleh dukungan dari lingkungan sosial dan rentan merasa terasingkan (Christiana, 2020). Dalam fase perkembangan dapat diketahui bahwa dari 248 Responden penelitian memiliki rentang usia 18-24 tahun. dalam klasifikasi tersebut bahwa rentang usia pada Responden penelitian ini termasuk kedalam klasifikasi remaja akhir atau dewasa muda. Menurut Dariyo (2008) dalam bukunya menjelaskan bahwa individu pada masa dewasa muda merupakan termasuk pada masa transisi, transisi tersebut meliputi transisi secara fisik (*physically trantition*), transisi secara intelektual (*cognitive trantition*), dan transisi peran sosial (*social role trantition*).

Dalam kajian penelitian yang dilakukan oleh Kim (2017). disimpulkan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai *buffering effect* antara *stressor* (tuntutan akademik) dengan *strain (academic burnout)* dan tidak memiliki pengaruh secara langsung terhadap *academic burnout*.

Dalam hal ini untuk meningkatkan dukungan sosial Myers (2012) menjelaskan ada empat aspek yang dapat meningkatkan dukungan sosial yaitu rasa empati yang tinggi membuat seseorang merasakan emosi yang sedang dialami orang lain, Norma yang baik akan mengarahkan seseorang bertingkah laku secara tepat dalam menjalankan kewajibannya di kehidupan sosial, pertukaran sosial yang terjalin baik akan menciptakan keharmonisan dalam menjalankan kehidupan sosial, dan

sosiologi yang mengacu pada kehidupan saling tolong menolong sangat di unggulkan dalam menciptakan kehidupan sosial yang baik.

Berdasarkan hasil hipotesis kedua diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswanto Semarang, tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. adanya peningkatan dukungan sosial sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswanto. Sebaliknya, adanya penurunan dukungan sosial sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswanto Semarang.

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel dukungan sosial diatas menunjukan bahwa mahasiswa dan mahasiswi aktif program studi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Dian Nuswanto Semarang yang memiliki katategori rendah sebanyak 42 Responden dengan presentase 16,9%, pada kategori sedang sebanyak 176 Responden dengan presentase 71%, dan pada kategori tinggi sebanyak 30 Responden dengan presentase 12,1%. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dan mahasiswi aktif program studi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Dian Nuswanto Semarang cenderung memiliki dukungan sosial dengan kategori sedang, dengan nilai presentase sebesar 71%.

Pengaruh *Hardiness* Dan Dukungan Sosial Terhadap *Academic Burnout*

Hasil hipotesis ketiga yaitu pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswanto Semarang. dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,001 ($p < 0, 05$) yang artinya secara simultan maka hipotesis ketiga dapat diterima yaitu terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswanto Semarang. dapat diketahui bahwa nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,800. Hal tersebut menunjukkan bahwa *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswanto dengan presentase 80,0%.

Sementara sebanyak 20,0% yang tersisa dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini seperti aspek keluarga, lingkungan belajar, ekonomi, beban akademik.

Dalam dunia pendidikan, *academic burnout* telah menjadi isu yang semakin mendesak. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa tetapi juga berdampak negatif pada kinerja akademis dan pengalaman belajar mahasiswa. *Academic burnout* merupakan keadaan dimana menunjukkan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi dan perasaan tidak memiliki kepercayaan diri yang dirasakan oleh mahasiswa akibat stres, beban kuliah atau aspek psikologis lainnya yang dapat mempengaruhi ketika dalam proses pembelajaran (Yang, 2004).

Menurut Gold dan Roth (1993) beberapa aspek yang menyebabkan *academic burnout* dan menjadi permasalahan pada peserta didik dalam menjalankan perkuliahannya antara lain; *lack of social support*, *lack of social support* merupakan kondisi ketika individu dalam keadaan kurang mendapatkan dukungan sosial. Dimana ketika individu mengalami kesusahan atau kesulitan maka diperlukan orang lain yang dapat memberikan dukungan sosial untuk individu sehingga individu tersebut terhindar dari *academic burnout*, selanjutnya aspek *demographic factors* menjelaskan bahwa individu berjenis kelamin laki laki cenderung mengalami *academic burnout* daripada individu berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut dikarenakan individu jenis kelamin laki laki lebih mampu menutupi apa yang dirasakannya, hal tersebut menjadikan individu yang berjenis kelamin laki laki sulit memperoleh dukungan dari lingkungan sosial dan rentan merasa terasingkan, selanjutnya ada *self concept* merupakan aspek yang dapat mempengaruhi *academic burnout*. Individu yang memiliki konsep diri yang positif dapat membantu dirinya untuk melawan stres, kelelahan, dan adanya kemungkinan untuk memperoleh prestasi akademik meskipun dalam keadaan yang sedang tertekan. Sebaliknya individu yang memiliki konsep diri yang rendah akan rentan mengalami *academic burnout*, selanjutnya ada aspek *role conflict dan role ambiguity* aspek ini memiliki korelasi dari sedang hingga tinggi dengan tingkat kelelahan akademik. Ambiguitas peran dapat terjadi ketika pengetahuan yang seharusnya diperlukan dalam melakukan suatu tugas tidak diaplikasikan secara efektif. Selain itu, terjadinya konflik peran yaitu ketika dihadapi dengan tuntutan yang berat dimana tidak sesuai dengan tugas yang harus dipenuhi dan *isolation*

menjelaskan bahwa ketika seseorang berada di lingkungan baru dan rentan mengalami perasaan kesepian dan isolasi, perasaan ini dapat secara alami berkembang menjadi kelelahan jika tidak segera ditangani.

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut, terdapat hasil persamaan pengujian regresi. Adapun persamaan tersebut yaitu sebagai berikut: Y (*Academic burnout*) = 92,861 - 0,912 X_1 (*Hardiness*) - 0,045 X_2 (Dukungan sosial) Berdasarkan hasil persamaan di atas menunjukkan nilai konstanta sebesar 92,861 yaitu nilai *academic burnout* tanpa adanya *hardiness* dan dukungan sosial, Nilai koefisiensi *Hardiness* sebesar -0,912 menunjukkan adanya *hardiness* 1 (satu) satuan akan menurunkan *academic burnout* sebesar 0,912, Jadi, *hardiness* memiliki pengaruh terhadap *academic burnout*. Nilai koefisiensi dukungan sosial, sebesar -0,045 menunjukkan bahwa adanya dukungan social 1 (satu) satuan akan menurunkan *academic burnout* sebesar 0,045, yang artinya memiliki pengaruh terhadap *academic burnout*.

Berdasarkan kelima aspek tersebut peneliti mengambil dua aspek yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu *hardiness* dan dukungan sosial yang merupakan aspek dari *lack of social support* (dukungan sosial) dan *self concept* (*hardiness*). Salah satu aspek yang dapat mempengaruhi *academic burnout* yaitu *hardiness* Menurut Kobasa, Maddi dan Kahn (dalam Mahfud, Jafar, dan Sunawan, 2017) *hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian pada diri individu yang memiliki peran dalam sumber daya kekuatan dan kontrol ketika menghadapi permasalahan yang penuh dengan tekanan. Peranan *hardiness* menjadi persoalan penting bagi setiap individu dalam menjalani kehidupan menurut Sastia dan Rustika (2021). Menurut Kobasa dan Maddi (1977) *hardiness* terdiri dari tiga aspek. Ketiga aspek ini merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dan sering disebut sebagai 3C. Aspek-aspek tersebut meliputi: *commitment* (komitmen), *control* (kontrol), *challenge* (tantangan).

Aspek pertama yaitu *commitment* (komitmen) yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam melihat tujuan, dapat juga diartikan sebagai tekad kuat yang dimiliki oleh individu dalam melakukan suatu hal dan cenderung bertanggung jawab atas apa yang terjadi dalam hidupnya. Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek konsep diri pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa individu dengan konsep diri yang baik cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap tantangan dan lebih berkomitmen dalam mengatasi hambatan (Nada & Yasmin, 2023). Misalnya individu yang tidak memiliki komitmen yang kuat

cenderung merasa kurang termotivasi dan mudah putus asa. hal ini dapat membuat individu rentan terhadap *academic burnout* di karenakan cenderung merasa putus asa sehingga kehilangan minat ketika menghadapi tekanan akademik. Selain itu aspek *commitment* juga berkaitan dengan aspek dari *academic burnout* yaitu aspek isolasi. Ini dijelaskan bahwa komitmen yang tinggi membantu individu melihat nilai dan makna dalam kegiatan akademik mereka. Ketika seorang mahasiswa merasa bahwa apa yang mereka lakukan penting, mereka cenderung lebih tahan terhadap perasaan keterasingan atau isolasi yang sering kali memicu *academic burnout*. Sebaliknya jika komitmen yang dimiliki oleh mahasiswa rendah mereka akan menganggap hal yang seharusnya penting bagi mereka adalah hal yang tidak bermakna sehingga keterasingan atau isolasi dialami oleh mahasiswa dan memicu terjadinya *academic burnout*.

Aspek yang kedua yaitu *control* (kontrol) Pengendalian merupakan kemampuan individu dalam mempengaruhi atau mengendalikan masalah – masalah yang terjadi di dalam kehidupannya. Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek konsep diri pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa individu dengan konsep diri yang baik memiliki kontrol yang tinggi terhadap lingkungan dan kehidupannya, individu akan memiliki kemampuan dalam mengendalikan situasi sesuai dengan kebutuhannya, sehingga dapat meningkatkan keyakinan diri dan dapat membantu mereka dalam mengatasi *burnout* (Nada dan Yasmin, 2023). Misalnya individu dengan kontrol yang rendah dapat berdampak negatif pada konsep diri mereka hal ini dapat meningkatkan resiko *academic burnout* karena kontrol yang rendah cenderung memiliki rasa tidak berdaya dimana individu akan merasa tidak mampu dalam mengubah situasi sehingga akan mengalami ketidak berdayaan dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu aspek *control* pada *hardiness* juga berkaitan dengan aspek isolasi dari dukungan sosial. Ini dijelaskan bahwa mahasiswa yang merasa memiliki kontrol atas situasi akademik mereka cenderung tidak merasa terisolasi. Isolasi sering kali diperburuk oleh perasaan pasif dan tidak berdaya. Ketika seseorang merasa mereka tidak memiliki kontrol, mereka mungkin menarik diri dari situasi sosial atau akademik, yang kemudian memperburuk isolasi. Sebaliknya, kontrol mendorong tindakan yang aktif dan positif, yang bisa membantu mengatasi perasaan terisolasi.

Aspek yang ketiga yaitu *challenge* (tantangan) Tantangan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menyikapi sebuah perubahan,

dimana dalam situasi ini individu cenderung melihat perubahan sebagai sebuah perkembangan, serta memiliki tujuan baik dan bukan mengambab bahwa hal tersebut sebagai penghalang atau ancaman. Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek konsep diri pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa individu dengan konsep diri yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang kuat dan memiliki kekuatan mental yang tinggi, dimana individu memiliki kepercayaan pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan sebagai sarana untuk berkembang, individu akan lebih mampu menghadapi masalah dengan sikap yang lebih positif sehingga dapat membantu mengurangi resiko terjadinya burnout (Nada dan Yasmin, 2023). Misalnya individu dengan *challenge* yang rendah melihat masalah sebagai sesuatu yang menakutkan dan merasa kurang percaya diri dalam mengatasi masalah, hal ini dapat terjadi di lingkungan akademik, peserta didik yang memiliki *challenge* yang rendah cenderung melihat tugas sebagai masalah yang sulit dihadapi sehingga dapat menyebabkan sikap menghindar dan tugas tugas yang seharusnya dapat diselesaikan namun ditunda dan pada akhirnya menimbulkan *academic burnout* karena tugas tugas yang menumpuk. Selain itu aspek *challenge* (tantangan) juga berkaitan dengan aspek isolasi dari *academic burnout*, ini dijelaskan bahwa ketika mereka menghadapi tantangan, mereka percaya bahwa mereka dapat mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi masalah tersebut, seperti meminta bantuan, mengatur ulang prioritas, atau mencari sumber daya tambahan. Ini mengurangi perasaan ketidakberdayaan yang sering kali terkait dengan isolasi.

aspek lain yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu dukungan sosial. Menurut Sarafino dan Smith (2012:185), dukungan sosial merupakan bentuk bantuan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan serta dukungan lain. Sehingga akan memunculkan persepsi dalam diri individu tersebut bahwa dirinya disayangi, dicintai, diperhatikan, dan dihargai. Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan Sanderson (2004:180) bahwa dukungan sosial yang diterima individu dari orang lain akan menunjukkan adanya penghargaan pada diri individu sehingga individu tersebut dapat merasakan adanya rasa aman dan kenyamanan. Sarafino (dalam Winda, 2013) menjelaskan terdapat beberapa aspek yang harus dipenuhi untuk terciptanya dukungan sosial, yang meliputi, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Aspek yang pertama yaitu dukungan emosional, dukungan emosional ini dapat meliputi empati, perhatian, ekspresi kepedulian dan perhatian (Sarafino dalam Winda, 2013). Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek *lack of social support* (kurang dukungan sosial) pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa dukungan emosional berperan penting bagi individu dengan menekankan pada dukungan yang bersifat emosional sehingga dapat memberikan tempat bagi individu dalam mengekspresikan perasaan mereka tanpa adanya tekanan ketika mendapatkan masalah pada lingkungan sosialnya (Redityani, 2021), hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan emosional yang kuat individu tidak akan mengalami *lack of social support* (kurang dukungan sosial) sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach & Leiter, 2016). Selain itu dukungan emosional juga berkaitan dengan aspek *isolation* (isolasi) pada *academic burnout* dapat dijelaskan bahwa dukungan emosional dapat membantu mengurangi perasaan kesendirian yang sering kali terjadi pada individu yang mengalami burnout. Ketika seseorang merasa didukung secara emosional oleh teman, keluarga, atau mentor, mereka cenderung merasa lebih terhubung dan kurang terisolasi (Sarafino & Smith, 2014). Hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan emosional yang kuat individu tidak akan mengalami *isolation* (kesendirian) sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach & Leiter, 2016).

Aspek yang kedua yaitu dukungan penghargaan, dukungan penghargaan meliputi rasa hormat, penghargaan, dorongan dan persetujuan atas pikiran dan perasaan seseorang dan perbandingan positif dengan orang lain (Sarafino, dalam Winda, 2013). Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek *lack of social support* (kurang dukungan sosial) pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa dukungan penghargaan dapat membantu melindungi individu dari akademik burnout dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis, motivasi, dan konsep diri yang positif (Wang dkk, 2014). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko terjadinya burnout dengan meningkatkan stres, merasa terisolasi, dan mengurangi rasa percaya diri. Ketika seseorang merasa tidak dihargai atau tidak didukung, mereka mungkin cenderung merasa putus asa atau kehilangan motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, Hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan penghargaan yang kuat, individu tidak akan mengalami *lack of social support* sehingga dapat mengurangi resiko burnout

yang terjadi pada individu (Maslach & Leiter, 2016). Selain itu dukungan penghargaan juga berkaitan dengan aspek *isolation* (isolasi) pada *academic burnout* dapat dijelaskan bahwa dukungan penghargaan, seperti pujian atas prestasi akademik atau pengakuan atas upaya kerja keras, dapat meningkatkan motivasi dan semangat pada setiap individu. Mereka cenderung lebih termotivasi untuk membantu dan mendukung satu sama lain, yang dapat mengurangi isolasi terhadap *academic burnout* (Redityani, 2021). Hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan penghargaan yang kuat, individu tidak akan mengalami *isolation* (isolasi) sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach & Leiter, 2016).

Aspek yang ketiga yaitu dukungan instrumental, dukungan ini berfokus pada pemberian bantuan secara konkret atau memberikan dukungan dengan cara membantu mencari dan menemukan solusi terhadap masalah yang sedang dihadapi seseorang (Sarafino, dalam Winda, 2013). Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek *lack of social support* (kurang dukungan sosial) pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa dukungan instrumental memainkan peran penting dalam mengurangi risiko burnout akademik. Dengan memiliki akses ke dukungan praktis, seperti bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik atau mendapatkan saran dari sesama peserta didik atau pengajar, individu mungkin lebih mampu mengatasi tantangan akademik dan mengelola stres dengan lebih efektif (Wang dkk, 2014). Sebaliknya, kurangnya dukungan instrumental dapat membuat individu merasa tidak mampu mengatasi tantangan akademik yang mereka hadapi. Mereka mungkin merasa terjebak dalam situasi di mana mereka tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka, yang dapat mengurangi rasa percaya diri dan meningkatkan perasaan putus asa. Hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan penghargaan yang kuat, individu tidak akan mengalami *lack of social support* (kurang dukungan sosial) sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach & Leiter, 2016). Selain itu dukungan instrumental juga berkaitan dengan aspek *Isolation* (isolasi) pada *academic burnout* dapat dijelaskan bahwa ketika individu berada dilingkungan yang baru individu akan rentan mendapatkan perasaan kesepian atau isolasi, maka dukungan instrumental berperan penting dalam membangun hubungan dengan orang-orang sekitar dan dapat membantu individu dalam melakukan penyesuaian diri pada lingkungan barunya, namun kurangnya

dukungan instrumental juga dapat mempengaruhi hal tersebut di mana individu merasa tidak terhubung dengan orang-orang di sekitar mereka atau tidak memiliki akses ke jaringan sosial yang mendukung (Sarafino & Smith, 2014). Ini dapat memperburuk masalah karena individu tidak memiliki koneksi yang dapat mereka andalkan untuk meminta bantuan atau dukungan. Hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan instrumental yang kuat, individu tidak akan mengalami *Isolation* (isolasi) sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach & Leiter, 2016).

Aspek yang keempat yaitu dukungan informasi, dukungan ini berfokus pada bentuk dukungan sosial yang melibatkan pemberian saran, informasi dan pemahaman mengenai suatu hal untuk mengatasi masalah (Sarafino, dalam Winda, 2013). Pada aspek ini sangat berkaitan dengan aspek *lack of social support* (kurang dukungan sosial) pada *academic burnout* yang dapat dijelaskan bahwa dukungan informasi berperan penting dalam menyediakan pengetahuan dan pemahaman tentang cara mengelola stres, menyelesaikan tugas-tugas akademik, dan mengatasi hambatan yang muncul dalam lingkungan akademik (Redityani, 2021). Ini dapat membantu individu merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan yang mereka hadapi, mengurangi ketidakpastian dan kebingungan yang dapat menyebabkan burnout. Sebaliknya ketika seseorang mengalami kurangnya dukungan informasi dari lingkungan sosial mereka, mereka mungkin merasa kebingungan atau tidak memiliki panduan yang cukup untuk mengatasi tugas-tugas akademik yang sulit atau mengelola stres yang terkait dengan lingkungan akademik. Tanpa akses yang memadai terhadap informasi yang berguna, individu dapat merasa terisolasi dan tidak terbantu dalam menghadapi tantangan yang mereka hadapi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya burnout (Redityani, 2021). Dengan kurangnya dukungan informasi dapat memperburuk aspek *lack of social support* dan meningkatkan resiko terjadinya *academic burnout* (Maslach & Leiter, 2016).

Selain itu dukungan instrumental juga berkaitan dengan aspek *Isolation* (isolasi) pada *academic burnout* dapat dijelaskan bahwa dukungan informasi juga memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi tingkat kesendirian seseorang. Bentuk dukungan tidak selalu memberikan solusi secara langsung terhadap perasaan kesepian. Seringkali, perasaan kesepian tidak hanya berasal dari kurangnya koneksi sosial, tetapi juga dari kurangnya pemahaman tentang diri sendiri, perasaan

terasing, atau kekurangan dalam keterampilan social (Sarafino & Smith, 2014). Misalnya, jika seseorang merasa kesepian karena kurangnya koneksi sosial, dukungan informasi dapat membantu mereka menemukan cara untuk memperluas jaringan sosial mereka. Hal ini dapat diartikan bahwa dengan adanya dukungan informasi yang kuat, individu tidak akan mengalami *Isolation* (isolasi) sehingga dapat mengurangi resiko burnout yang terjadi pada individu (Maslach dan Leiter, 2016). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *hardiness* dan dukungan sosial dapat mempengaruhi *academic burnout*.

Berdasarkan penjelasan di atas aspek *academic burnout* yang saling berkaitan dengan *hardiness* dan dukungan sosial adalah aspek dari Isolasi. *Hardiness*, yang mencakup *commitment* (komitmen), *control* (control), dan *challenge* (tantangan), membantu individu untuk tetap terlibat, merasa memiliki kendali atas situasi mereka, dan melihat stres sebagai peluang untuk berkembang. Hal ini membuat mereka lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik dan lebih cenderung terhubung dengan lingkungan mereka, sehingga mengurangi risiko isolasi. Dukungan sosial memberikan jaringan eksternal, seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi yang memberikan rasa keterhubungan, bantuan emosional, dan praktis, yang sangat penting dalam menghadapi *burnout academic*. Dukungan ini membantu mahasiswa merasa didukung dan dipahami, mengurangi perasaan terputus atau sendirian.

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel *academic burnout* menunjukkan bahwa mahasiswa dan mahasiswi aktif program studi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang yang memiliki kategori rendah sebanyak 43 Responden dengan presentase 17,3%, pada kategori sedang sebanyak 158 Responden dengan presentase 63,7%, dan pada kategori tinggi sebanyak 47 Responden dengan presentase 19%. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dan mahasiswi aktif program studi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang cenderung mengalami *academic burnout* dengan kategori sedang, dengan nilai presentase sebesar 63,7%.

Dapat diketahui bahwa dari 248 Responden penelitian memiliki rentang usia 18-24 tahun. dalam klasifikasi tersebut bahwa rentang usia pada Responden penelitian ini termasuk kedalam klasifikasi remaja akhir atau dewasa muda. Menurut Dariyo (2008) dalam bukunya menjelaskan bahwa individu pada masa dewasa muda

merupakan termasuk pada masa transisi, transisi tersebut meliputi transisi secara fisik (*physically transition*), transisi secara intelektual (*cognitive transition*), dan transisi peran sosial (*social role transition*).

Menurut Schunk, Meece, dan Pintrich (2014), beberapa karakteristik utama yang terkait dengan perkembangan akademik pada kelompok usia remaja akhir atau dewasa muda yaitu, peningkatan dalam motivasi intrinsik, peningkatan pengaturan diri (*self-regulation*), kesadaran akan tujuan akademik atau karir, pengembangan efikasi diri (*self-efficacy*), mulai dipengaruhi oleh aspek sosial, mulai menggunakan strategi belajar, tantangan dalam mengelola prokrastinasi dan distraksi, dan kepedulian terhadap kompetisi.

Dapat diketahui bahwa dinamika kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* dan dukungan sosial yang berada pada kategori sedang cenderung menunjukkan tingkat *academic burnout* yang juga berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial dalam kategori sedang belum sepenuhnya efektif untuk mengurangi atau mencegah terjadinya *academic burnout*, terutama ketika tekanan akademik yang dihadapi cukup tinggi

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa variabel *hardiness* dan dukungan sosial telah terbukti secara empiris memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Maka dapat disimpulkan bahwa ketika mahasiswa memiliki *hardiness* dan dukungan sosial yang baik, maka akan mencegah terjadinya *academic burnout*. begitu pula sebaliknya mahasiswa dengan ketika mahasiswa memiliki *hardiness* dan dukungan sosial yang buruk akan meningkatkan potensi terjadinya *academic burnout*.

Penelitian ini telah dilakukan dengan memperhatikan prosedur-prosedur ilmiah yang ada, adapun kelebihan dan kekurangan, Penelitian ini memiliki kelebihan dimana belum pernah dilakukan penelitian untuk mengukur kondisi *academic burnout* di lingkup mahasiswa Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang dan instrumen penelitian yang digunakan berdasarkan masalah yang terjadi pada mahasiswa manajemen sehingga diperoleh data yang akurat, Penelitian ini memiliki kekurangan berupa keterbatasan dalam generalisasi hasil, karena kategori sedang mungkin tidak mencerminkan variasi

individu yang lebih luas. Selain itu, penelitian ini mungkin juga tidak sepenuhnya memperhitungkan aspek-aspek lain yang berpengaruh terhadap *academic burnout*, seperti isolasi, demografi, ekonomi, dan budaya.

Hasil pada penelitian ini dapat berguna untuk pengembangan *hardiness* dan peningkatan dukungan sosial di lingkungan kampus dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi risiko terjadinya *academic burnout*. Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan untuk mengadakan program peningkatan ketahanan mental seperti layanan konseling serta menciptakan lingkungan sosial yang mendukung proses akademik, baik dari sesama mahasiswa, dosen, maupun staf akademik. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat lebih mampu mengelola tekanan akademik secara lebih baik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mempertahankan performa akademis yang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari *hardiness* terhadap *academic bornout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro
1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial terhadap *academic bornout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro
2. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *academic bornout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro

B. Saran

Adapun saran dari peneliti yaitu sebagai berikut:

2. Bagi Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro

Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoto memiliki tingkat *academic burnout* yang sedang. Dengan adanya 248 Responden pada penelitian ini, dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan bagi Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoto dalam *mengatasi academic burnout* hal tersebut dikarenakan memperhatikan pentingnya meningkatkan *hardiness* dan memperkuat dukungan sosial dalam upaya menurunkan risiko terjadinya *academic burnout*.

Strategi pengelolaan stres yang efektif dan peningkatan interaksi sosial yang positif dapat menjadi fokus utama dalam program pengembangan diri mahasiswa, sehingga anda mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik dan mencapai hasil akademik yang optimal. Selain itu, untuk mengatasi *academic burnout*, penting bagi mahasiswa Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro untuk menjaga keseimbangan antara studi dan waktu istirahat. Atur jadwal belajar dengan efektif, jangan ragu untuk mencari bantuan jika merasa kesulitan, perluas lingkungan pertemanan yang positif dan pastikan untuk mengambil waktu untuk relaksasi serta aktivitas yang anda nikmati. Dan ingat, menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan mencapai prestasi akademik. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan kepada Responden dapat meningkatkan *hardiness* serta dukungan sosial dari kategori sedang ditingkatkan menjadi lebih tinggi agar dapat menurunkan potensi dari *academic burnout*.

3. Bagi Orang tua

Bagi orang tua dengan penelitian ini menjadikan sebuah rujukan untuk pentingnya memberikan dorongan kepada anak Orang tua diharapkan dapat mengembangkan sikap yang tangguh dalam menghadapi tantangan akademik pada anak. Bentuk diri mereka untuk melihat kesulitan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi. Orang tua dapat melibatkan mereka dalam percakapan tentang pentingnya komitmen terhadap tujuan jangka panjang, mengelola stres dengan bijak, dan mengambil kendali atas situasi yang mereka hadapi. Selain itu menjalin hubungan yang harmonis dengan anak anda hal ini mereka akan merasa didukung secara emosional dalam setiap tahap perjalanan akademis mereka. Dan kehadiran Orang tua sebagai

sumber dukungan yang stabil bukan sebagai hambatan atau beban tambahan melainkan ini dapat membantu mengurangi perasaan isolasi yang sering kali memicu *academic burnout*.

4. Teman Sebaya

Bagi teman sebaya penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk pentingnya menciptakan lingkungan akademis yang harmonis, dan persaingan yang bersih tanpa adanya perselisihan yang merugikan, hal ini dapat membangun rasa kepedulian sesama mahasiswa dan menciptakan jaringan sosial yang positif dengan ini memperkecil peluang mereka mengalami *academic burnout*. Selain itu kepedulian sesama teman juga harus ditingkatkan, dengan memperhatikan teman dan jangan ragu untuk memberikan dukungan ketika diperlukan. Cukup menjadi pendengar yang baik bagi teman. Dapat memberikan dampak yang berarti bagi mereka dalam mengembangkan *hardiness* yang kuat agar terhindar dari *academic burnout*.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti disarankan untuk lebih mengeksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin memiliki pengaruh terhadap *academic burnout* seperti aspek keluarga, lingkungan belajar, ekonomi, beban akademik dan lain lain. Adapun keterbatasan pada penelitian ini berupa keterbatasan dalam generalisasi hasil, karena kategori sedang mungkin tidak mencerminkan variasi individu yang lebih luas. Untuk memperluas lingkup penelitian disarankan dengan melibatkan mahasiswa jurusan lain selain manajemen hingga Universitas. Sehingga hasil penelitian dapat lebih menyeluruh

Selain itu peneliti juga disarankan membuat aitem aitem yang lebih *valid* sehingga data yang diperoleh dapat memiliki nilai yang lebih menggali mengenai permasalahan yang terjadi pada Responden penelitian. Dan selain itu untuk mempercepat pengambilan data disarankan untuk peneliti memiliki berbagai metode penyebaran skala dengan memanfaatkan media sosial seperti instagram, twitter atau X, aplikasi LinkedIn dan Whatsapp.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif*.: Aswaja Pressindo.
- Adawiyah, R. A. R. (2013). Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan kecenderungan burnout. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99–107.
- Aprilia, N., Priyatama, A. N., & Satwika, P. A. (2015). Hubungan antara self-efficacy dan dukungan sosial dengan work engagement pada anggota DPRD Kota Surakarta. *Wacana*, 7(1). <https://doi.org/10.13057/wacana.v7i1.78>
- Winda A. 2013. Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di samarinda). *Jurnal Psikologi*. Vol. 1 No. 3, (268-279).
- Avico, R. S., & Mujidin, M. (2014). *Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bengkulu yang bersekolah di yogyakarta*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Pustaka Belajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial. jilid 1*: Erlangga.
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih hidup bermakna*. Paramadina

- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. *Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172.
- Budiastuti, D. (2022). *Validitas dan reliabilitas penelitian*. Dilengkapi Analisis dengan NVIVO, SPSS dan AMOS: Mitra Wacana Media
- Budiarti, B. W. (2021). *Peran dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran online di kota Palembang*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
- Christiana, E. (2020). *Burnout akademik selama pandemi covid-19*. Seminar Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan. Universitas Negeri Surabaya
- Creswell, John W. 2017. *Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran*. Yogya: Pustaka Pelajar
- Daulay, N. (2017). Gambaran ketangguhan ibu dalam mengasuh anak autis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 51-52. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.929>
- Dariyo, A. (2008). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Dayanti, I. (2019). *Pengaruh hardiness, dukungan sosial dan aspek demografi terhadap academic burnout pada mahasiswa fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi, 148.
- Enzmann, D., Schaufeli, W. B., Janssen, P., & Rozeman, A. (1998). Dimensionality and validity of the burnout Measure. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 71(4), 331–351. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1998.tb00680>.
- Fahmi, A. R., & Widyastuti, W. (2018). Hubungan antara Dukungan sosial dengan burnout pada santri pondok pesantren persatuan islam putra bangil. *Jurnal Psikologi Poseidon (Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Psikologi Kemaritiman)*, 1(1), 66–73.
- Fajriah.(2019). *Kesuksesan mahasiswa yang berwirausaha ditinjau dari hardiness (studi kasus pada mahasiswa IAIN Kediri)*. Skripsi Institut Agama Islam Negeri Kediri
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? the roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687–695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>

- Ghozali, I. (2016). *Desain penelitian kuantitatif dan kualitatif: untuk akuntansi, bisnis, dan ilmu sosial lainnya*. Universitas Diponegoro
- Ghozali, I. (2017). *Model persamaan struktural konsep dan aplikasi dengan program AMOS 24*. Universitas Diponegoro
- Gold, Y. and R.A. Roth, 1993. *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: The Professional Health Solution*. Psychology Press, Washington, DC., USA, ISBN-13: 9780750701594, Pages: 208.
- Hanum, S. A., & Siswati, S. (2017). Hubungan antara emotional labor dengan burnout pada pegawai badan pusat statistik (bps) kota Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 21–30.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan Respondentif mahasiswa perantau. *Jurnal penelitian Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). Burnout research: Emergence and scientific investigation of a contested diagnosis. *Sage Open*, 7(1). 1-12.
- Hoseinabadi-Farahani, M. J., Kasirlou, L., & Inanlou, F. (2016). Academic burnout: A descriptive-analytical study of dimensions and contributing factors in nursing students. *Austin Journal of Nursing & Health Care*, 3(2), 1033.
- Istiningtyas, L. (2013). Kepribadian tahan banting (hardiness personality) dalam psikologi islam. *JIA*, 2(1), 81-97.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303.
- Karina, Z., & Sodik, M. A. (2018). *Pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan*.
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4), 208–214.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Salemba Humanika.
- Koamesah, G. T., Virilia, S., & Musa, M. (2022). Resilience in health workers: The role of social support and calling. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9287>
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-

- acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263–278.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>
- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Kerendahhatian dan pemaafan pada mahasiswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 13.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.963>
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>
- Lia, Z. (2023). *Kontribusi akademik dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa psikologi islam universitas islam negeri antasari banjarmasin pascapandemi Covid-19*. Skripsi, Ushuluddin dan Humaniora.
- Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Wiley.
- Leiter M. P., & Maslach C. (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What To Do About It*. Jossey Bass.
- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of dukungan sosial: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83 – 94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Springer.
- Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6–13.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior. *Academic Press Cambridge*, 351–357. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Myers, D. G. (2012). Psikologi sosial. *Salemba Humanika*, 189-229.
- Mahfud, A., Jafar, M., & Sunawan. (2017). Dampak konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan teknik stress inoculation training terhadap toleransi distress akademik melalui hardiness Abstrak. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 94–100.
- Mudjahid, Q. (2017). *Pengaruh karakter kerja keras terhadap academic burnout mahasiswa yang sedang menempuh skripsi pada perguruan tinggi swasta di Kabupaten Banyumas*. Tesis, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah.

- Muna, N. R. (2016). *Efektivitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA insan cendekia sekar kemuning*. *Holistik*, 14(2).
- Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness (A Study with Reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering*, 2(1), 34–40. <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>
- Nada, N. A., & Yasmin, M. (2023). Kontribusi dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. *Causalita: Journal of Psychology*, 1(2), 44–60.
- Nurtjahjanti, H. dan Ratnaningsih, I. . (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada calon tenaga kerja indonesia (Ctki) wanita di BlklN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126–132. <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.126-132>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books.
- Priyatno, D. (2016). *SPSS handbook: analisis data, olah data & penyelesaian kasus-kasus statistik*, Mediakom.
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan burnout pada atlet bulutangkis di purwokerto. *Psycho Idea*, 12(1). <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v12i1.517>
- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis statistik ekonomi dan bisnis dengan SPSS*. CV. Wade Group bekerjasama dengan UNMUH Ponorogo Press.
- Putri, C. A., Rofiqoh, E., Wulandari, F. A., & Prastiningrum, F. A. (2022). Implementasi alat tes papi kostick (review sistematis). *Flourishing Journal*, 2(2), 121–129. <https://doi.org/10.17977/um070v2i22022p121-129>
- Redityani, N., & Susilawati, L. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86–94. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p09>
- Sinambela, L. P., & Sinambela, S. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif: teoritik dan praktik (Monalisa (Ed.); 1st-Cet.2nd ed.)*. Depok: Rajawali Pers.
- Sanderson, C. A. (2004). *Health Psychology*. United States of America: John Wiley & Sons.
- Sanderson, C. A. (2009). *Social psychology*. John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

- Sarason, I.G., & Sarason, B.R. (2001). *Abnormal psychology, the problem of maladaptive behaviour; seventh edition*. New Jersey: Prentice Hall.
- Satriyo, M. (2014). Stres kerja terhadap burnout serta implikasinya pada kinerja (Studi terhadap dosen pada Universitas Widyagama Malang). *Jurnal Manajemen Dan Akuntansi*, 3(2), 53-53.
- Schunk, D., Meece, J., & Pintrich, P. (2014). *Motivation in education (theory research and applications) 4th edition*. In Pearson Education Limited (4th ed).
- Smith, J. A. (2018). Hubungan antara konsep diri dengan hardiness pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 55-68.
- Tias Sastia, I. G. A. P., & Rustika, I. M. (2021). Peran hardiness dan kecerdasan emosional terhadap burnout pada penyidik direktorat reserse Polda Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p02>
- Uyun & Yoseanto (2022). Seri buku psikologi: *Pengantar metode penelitian kuantitatif*. DEEPUBLISH (Grup Penerbitan CV Budi Utama).
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220. <https://doi.org/10.1109/EMR.2010.5645750>
- Stanley (2007) *Psikologi konseling*. Bandung: Farid Mashudi.
- Shamsabadi, A., Jafarzade Fakhari, M., Rakhshani, M. H., & Jannatabadi, A. (2018). The effect of stress inoculation training on the medication error of nurses. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 25(1), 135–142.
- Shihab, M. Quraish. (2005). *Tafsir Al-Mishbah jilid 4*. Jakarta: Lentera Hati.
- Siska, M., Solfema, S., & Aini, W. (2018). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan hasil belajar dan tri di MDA nurul haq nagari cubadak kecamatan dua koto kabupaten pasaman. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 6(2), 238–244.
- Suharto, E. (2009). Pekerjaan sosial di industri memperkuat CSR (corporate social responsibility). (ID): Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (29th ed.)*. Alfabeta.
- Sulfemi, W. B. (2019). *Manajemen Pendidikan Berbasis Multi Budaya*. STKIP Muhammadiyah Bogor. <https://doi.org/10.31227/osf.io/647wy>
- Shih, J.-F. (2014). Factors influencing university students' online disinhibition behavior—the moderating effects of deterrence and social identity. *International Journal of Economics and Management Engineering*, 8(5), 1486–1492.

- Smet, B. 1994. *Psikologi kerja*. PT Gramedia Widiasarana.
- STAIKU. (2023). Tips meningkatkan prestasi akademik di perguruan tinggi. *Sekolah Tinggi Agama Islam Kuningan (STAIKU)*. <https://staiku.ac.id/menjadi-mahasiswa-berkualitas-tipsmeningkatkan-prestasi-akademik-di-perguruan-tinggi/>
- Tias Sastia, I. G. A. P., & Rustika, I. M. (2021). Peran Hardiness dan Kecerdasan Emosional terhadap Burnout pada Penyidik Direktorat Reserse Polda Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p02>
- 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.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis penelitian kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yu, J. H., Chae, S. J., & Chang, K. H. (2016). The relationship among self-efficacy, perfectionism and academic burnout in medical school students. *Korean Journal of Medical Education*, 28(1), 49 - 55. <https://doi.org/10.3946/kjme.2016.9>
- Zeer, E. F., Yugova, E. A., Karpova, N. P., & Trubetskaya, O. V. (2016). Psychological predictors of human hardiness formation. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(14), 7035-7044.

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala penelitian sebelum di uji coba

Skala Academic Burnout

No	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya mudah merasa kelelahan setiap mengerjakan tugas perkuliahan				
2	Bagi saya bolos kuliah membuat saya lebih baik.				
3	Saya merasa tidak tertarik terhadap materi pembelajaran kelas				
4	Saya bertenaga setiap mengerjakan tugas perkuliahan				
5	Bagi saya, bolos kuliah justru membuat saya lebih buruk				
6	Saya antusias pada setiap materi pelajaran yang diajarkan				
7	Saya merasa sulit berkonsentrasi pada tugas-tugas akademik karena kelelahan				
8	Saya tidak hadir dalam pembelajaran kelas				
9	Saya sulit memahami topik-topik pembelajaran karena kurang menarik				
10	Saya fokus pada tugas-tugas akademik meskipun kelelahan karena perkuliahan				
11	Saya hadir dalam pembelajaran kelas				
12	Bagi saya topik – topik pembelajaran kuliah sangat menarik sehingga mudah dipahami				
13	Saya mengalami masalah tidur saat sedang mengerjakan tugas				
14	Saya membiarkan tugas-tugas akademik saya				
15	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dosen				
16	Saya memiliki waktu tidur yang cukup yaitu 6 – 7 jam meskipun sedang mengerjakan tugas				
17	Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas -tugas				

	akademik tepat waktu.				
18	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dosen				
19	Saya merasa lelah sepanjang waktu meskipun sudah cukup istirahat				
20	Saya lebih suka bersantai dari pada mempersiapkan diri untuk ujian atau tugas kuliah				
21	Saya meragukan kemampuan saya untuk menyelesaikan tugas tugas yang berat				
22	Saya merasa segar sepanjang waktu meskipun kurang istirahat				
23	Saya merasa tenang ketika saya sudah mempersiapkan tugas-tugas kuliah dengan baik				
24	Saya percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit.				

Skala Hardiness

No	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya menyelesaikan tugas dengan konsisten				
2	Saya mampu menjaga ketenangan pikiran saya ketika dihadapkan tugas yang berat				
3	Saya melihat hambatan sebagai pintu masuk menuju pencapaian yang lebih besar				
4	Saya mudah teralihkan saat berusaha menyelesaikan tugas.				
5	Saya sulit mengatur pikiran negatif saya ketika dihadapkan tugas yang berat				
6	Bagi saya tugas presentasi tidak begitu penting.				
7	Saya pasti menyelesaikan tugas sebelum batas waktu				
8	Saya mengatur pikiran negatif dengan kata kata positif untuk diri sendiri				

9	Bagi saya kritikan yang diberikan dosen adalah cara memotivasi saya agar lebih baik				
10	Saya kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang berkepanjangan				
11	Saya banyak memikirkan hal buruk ketika mendapat kritikan dari dosen				
12	Saya frustrasi ketika mendapatkan kritikan dari dosen				
13	Saya berusaha hadir dalam perkuliahan meskipun cuaca buruk				
14	Saya berusaha tetap beraktifitas seperti biasa meskipun uang bulanan saya telat dikirimkan				
15	Saya mampu beradaptasi pada kurikulum belajar yang baru				
16	Saya hanya mengerjakan tugas ketika suasana hati saya baik				
17	Saya ceroboh ketika dihadapkan oleh situasi sulit				
18	saya kehilangan minat karena kurikulum belajar yang disajikan				
19	Saya mengerjakan tugas meskipun tugas itu sangat sulit				
20	Saya mengatur strategi belajar ketika tugas menumpuk				
21	Saya terbuka terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan saya				
22	Ketika dosen banyak memberikan prosedur saya enggan memenuhi prosedur tersebut				
23	Saya melukai diri sendiri ketika tidak dapat mengerjakan tugas tugas yang berat				
24	Saya tidak siap keluar dari kebiasaan yang membuat saya nyaman				

Skala Dukungan Sosial

No	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya menerima perhatian dari orang lain				
2	Saya dipuji saat berhasil memperoleh prestasi				
3	Teman sekelas membantu saya jika saya kesulitan mengerjakan tugas				
4	Saya menerima timbal balik dari orang lain ketika saya bercerita tentang masalah perkuliahan				
5	Saya tidak menerima perhatian dari orang lain				
6	Teman sekelas saya tidak ada yang memuji keberhasilan saya				
7	Teman sekelas tidak membantu saya mengerjakan tugas				
8	Orang lain tidak memberikan timbal balik ketika saya bercerita tentang masalah perkuliahan				
9	Orang lain meluangkan waktu untuk mendengarkan keluhan saya tentang perkuliahan				
10	Saya diberi ucapan selamat atas usaha saya dalam memperoleh prestasi				
11	Teman kelas saya memberikan saya tumpangan ketika berangkat ke kampus				
12	Teman sekelas memberikan saran mengenai perkuliahan				
13	Saya berusaha hadir dalam perkuliahan				
14	Tidak ada yang mengucapkan selamat atas usaha saya dalam memperoleh prestasi				
15	Teman saya tidak menemani saya saat pergi berobat				
16	Teman sekelas tidak memberikan saya saran mengenai tugas kuliah				
17	Orang lain menerima saya apa adanya selama diperkuliahan				

18	Teman saya mentraktir saya makan saat saya berprestasi				
19	Bila saya kehabisan uang orang lain meminjamkan saya uang				
20	Teman sekelas memberikan saya rekomendasi tentang buku, jurnal yang relevan terkait perkuliahan.				
21	Orang lain menganggap saya orang asing selama diperkuliahan				
22	Teman saya tidak mengapresiasi usaha saya dalam mencapai prestasi				
23	Orang lain tidak meminjamkan saya uang				
24	Teman sekelas tidak membantu saya dalam menemukan rekomendasi buku, jurnal mengenai topik perkuliahan				
25	Teman sekelas saya bersikap ramah kepada saya selama diperkuliahan				
26	Teman sekelas saya memberikan barang yang saya suka atas kerja keras yang saya lakukan				
27	Orang lain meminjamkan buku bacaan terkait dengan perkuliahan				
28	Teman sekelas saya memberikan catatan perkuliahan ketika saya tidak hadir dalam kelas				
29	Orang lain bersikap acuh tak acuh kepada saya selama diperkuliahan				
30	Teman saya tidak memberikan apapun meskipun saya sudah berusaha keras untuk memperoleh prestasi				
31	Orang lain tidak meminjamkan saya buku terkait perkuliahan				
32	Orang lain menolak memberikan catatan perkuliahan ketika saya tidak hadir dalam kelas				

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas skala Academic burnout

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1P1	53.9333	58.202	.482	.864
Y1P2	54.7667	57.220	.623	.859
Y1P3	54.6667	58.506	.531	.862
Y1P4	54.5000	62.948	.182	.871
Y1P5	54.7000	58.493	.551	.862
Y1P6	54.4667	60.120	.428	.866
Y1P7	53.9333	60.202	.401	.866
Y1P8	54.9333	57.651	.618	.860
Y1P9	54.2333	57.840	.601	.860
Y1P10	54.4333	57.495	.554	.861
Y1P11	55.0333	58.516	.585	.861
Y1P12	54.3667	61.137	.396	.867
Y1P13	53.7000	61.114	.260	.871
Y1P14	54.7333	59.306	.487	.864
Y1P15	54.7333	57.513	.679	.858
Y1P16	54.0333	57.275	.500	.863
Y1P17	54.8000	59.338	.534	.863
Y1P18	54.8000	61.407	.344	.868
Y1P19	54.1333	61.844	.241	.871
Y1P20	54.0667	58.409	.457	.865
Y1P21	54.3333	57.678	.568	.861
Y1P22	53.9000	61.128	.360	.867
Y1P23	54.7333	65.306	-.112	.883
Y1P24	54.4667	61.292	.244	.871

Keterangan:

1. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 5 aitem yang gugur pada skala *academic burnout* yang memiliki nilai dibawah ($< 0,300$) yaitu aitem nomor 4, 13, 19, 23, dan 24
2. Dan hasil reliabilitas setelah di uji ulang meningkat dengan memperoleh skor 0,889 yang artinya aitem tersebut sangat reliabel

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas skala Hardiness

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.860	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1P1	59.4667	46.878	.574	.818
X1P2	59.9000	45.541	.563	.817
X1P3	59.5333	48.051	.386	.825
X1P4	60.2000	47.614	.358	.826
X1P5	60.1000	48.852	.321	.827
X1P6	59.9333	48.478	.183	.836
X1P7	59.5667	47.564	.437	.823
X1P8	59.5667	48.185	.321	.827
X1P9	59.3667	47.275	.463	.822
X1P10	60.0667	44.547	.553	.816
X1P11	59.9333	48.409	.290	.828
X1P12	59.8333	46.144	.489	.820
X1P13	59.2667	49.789	.112	.837
X1P14	59.3333	48.437	.387	.825
X1P15	59.3333	47.816	.372	.825
X1P16	60.1667	50.695	.040	.838
X1P17	60.0333	46.171	.529	.818
X1P18	59.8000	46.303	.628	.816
X1P19	59.2667	49.237	.324	.827
X1P20	59.4333	47.495	.403	.824
X1P21	59.3000	49.183	.372	.826
X1P22	59.5000	47.086	.470	.821
X1P23	59.3667	48.930	.173	.835
X1P24	59.8667	45.085	.528	.818

Keterangan:

1. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 5 aitem yang gugur pada skala *hardiness* yang memiliki nilai dibawah ($< 0,300$) yaitu aitem nomor 6, 11, 13, 16, dan 23
2. Dan hasil reliabilitas setelah di uji ulang meningkat dengan memperoleh skor 0,860 yang artinya aitem tersebut sangat reliabel

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas skala Dukungan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2P1	86.3000	105.597	.464	.920
X2P2	86.4333	107.357	.431	.920
X2P3	86.5000	105.707	.542	.919
X2P4	86.5333	104.947	.531	.919
X2P5	86.5000	101.983	.795	.915
X2P6	86.6667	105.057	.595	.918
X2P7	86.5000	99.776	.776	.915
X2P8	86.6000	104.455	.602	.918
X2P9	86.5000	109.224	.200	.923
X2P10	86.3667	107.275	.501	.919
X2P11	86.4000	112.800	-.078	.927
X2P12	86.3667	107.482	.479	.920
X2P13	86.6000	100.593	.731	.916
X2P14	86.3667	103.551	.629	.917
X2P15	86.7667	106.806	.381	.921
X2P16	86.6000	106.041	.528	.919
X2P17	86.3333	109.678	.265	.922
X2P18	86.9667	104.516	.455	.920
X2P19	86.5667	109.357	.231	.922
X2P20	86.4000	103.903	.636	.917
X2P21	86.7000	106.079	.404	.921
X2P22	86.6000	105.903	.434	.920
X2P23	86.5000	106.121	.450	.920
X2P24	86.5333	102.740	.650	.917
X2P25	86.3667	105.482	.598	.918
X2P26	86.6667	105.264	.516	.919
X2P27	86.3333	105.954	.590	.918
X2P28	86.3333	107.885	.304	.922
X2P29	86.5000	104.190	.511	.919
X2P30	86.6333	105.620	.448	.920
X2P31	86.4333	102.047	.700	.916
X2P32	86.4333	103.082	.679	.917

Keterangan:

1. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 4 aitem yang gugur pada skala dukungan sosial yang memiliki nilai dibawah ($< 0,300$) yaitu aitem nomor 9, 11, 17, dan 19
2. Dan hasil reliabilitas setelah di uji ulang meningkat dengan memperoleh skor 0,931 yang artinya aitem tersebut sangat reliabel

Lampiran 5 Skala penelitian setelah uji coba

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan saya Mochammad Fahrezi Akbar dengan NIM 2007016147, mahasiswa program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saya mengharapkan kesediaan Anda untuk mengisi kuesioner penelitian ini guna memenuhi tugas akhir.

Segala informasi yang diberikan dalam kuesioner ini hanya untuk kepentingan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya. Partisipasi Anda dalam mengisi kuesioner ini diharapkan dapat memberikan jawaban dengan sejujur-jujurnya.

Adapun kriteria responden untuk penelitian ini ialah:

1. Mahasiswa dan mahasiswi aktif Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro Semarang

Apabila teman-teman memiliki kriteria di atas, saya mohon bantuan teman-teman untuk mengisi dan melengkapi data penelitian melalui tautan berikut :

<https://forms.gle/BePKvtt16WFyUvkC9>

Saya ucapkan terimakasih banyak atas kesediaan anda dalam pengisian kuesioner penelitian ini.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Hormat saya.

Mochammad Fahrezi Akbar

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jurusan :

Kota Asal :

Bagian A Skala *Academic Burnout*

Panduan Pengisian:

Baca dan pahami setiap pernyataan di bawah ini. Anda dapat memilih 1 dari 4 pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

1. Sangat Tidak Sesuai (STS), jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda.
2. Tidak Sesuai (TS), jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri anda.
3. Sesuai (S), jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda.
4. Sangat Sesuai (SS), jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri anda.

Tidak ada jawaban yang benar maupun salah, pilihlah jawaban yang paling mendekati diri anda. Informasi yang anda berikan semata-mata hanya untuk keperluan data dan akan dijamin kerahasiannya. Atas kesedian anda berpartisipasi dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Academic burnout

No	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya mudah merasa kelelahan setiap mengerjakan tugas perkuliahan				
2	Bagi saya bolos kuliah membuat saya lebih baik.				
3	Saya merasa tidak tertarik terhadap materi pembelajaran kelas				
4	Bagi saya, bolos kuliah justru membuat saya lebih buruk				
5	Saya antusias pada setiap materi pelajaran yang diajarkan				
6	Saya merasa sulit berkonsentrasi pada tugas-tugas akademik karena kelelahan				

7	Saya tidak hadir dalam pembelajaran kelas				
8	Saya sulit memahami topik-topik pembelajaran karena kurang menarik				
9	Saya fokus pada tugas-tugas akademik meskipun kelelahan karena perkuliahan				
10	Saya hadir dalam pembelajaran kelas				
11	Bagi saya topik – topik pembelajaran kuliah sangat menarik sehingga mudah dipahami				
12	Saya membiarkan tugas-tugas akademik saya				
13	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dosen				
14	Saya memiliki waktu tidur yang cukup yaitu 6 – 7 jam meskipun sedang mengerjakan tugas				
15	Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas -tugas akademik tepat waktu.				
16	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dosen				
17	Saya lebih suka bersantai dari pada mempersiapkan diri untuk ujian atau tugas kuliah				
18	Saya meragukan kemampuan saya untuk menyelesaikan tugas tugas yang berat				
19	Saya merasa segar sepanjang waktu meskipun kurang istirahat				

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jurusan :

Kota Asal :

Bagian B Skala *Hardiness*

Panduan Pengisian:

Baca dan pahami setiap pernyataan di bawah ini. Anda dapat memilih 1 dari 4 pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

1. Sangat Tidak Sesuai (STS), jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda.
2. Tidak Sesuai (TS), jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri anda.
3. Sesuai (S), jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda.
4. Sangat Sesuai (SS), jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri anda.

Tidak ada jawaban yang benar maupun salah, pilihlah jawaban yang paling mendekati diri anda. Informasi yang anda berikan semata-mata hanya untuk keperluan data dan akan dijamin kerahasiannya. Atas kesedian anda berpartisipasi dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

No	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya menyelesaikan tugas dengan konsisten				
2	Saya mampu menjaga ketenangan pikiran saya ketika dihadapkan tugas yang berat				
3	Saya melihat hambatan sebagai pintu masuk menuju pencapaian yang lebih besar				
4	Saya mudah teralihkan saat berusaha menyelesaikan tugas.				
5	Saya sulit mengatur pikiran negatif saya ketika dihadapkan tugas yang berat				
6	Saya pasti menyelesaikan tugas sebelum batas waktu				
7	Saya mengatur pikiran negatif dengan kata kata positif untuk diri sendiri				
8	Bagi saya kritikan yang diberikan dosen adalah cara memotivasi saya agar lebih baik				
9	Saya kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang berkepanjangan				
10	Saya frustrasi ketika mendapatkan kritikan dari dosen				

11	Saya mampu beradaptasi pada kurikulum belajar yang baru				
12	Saya berusaha tetap beraktifitas seperti biasa meskipun uang bulanan saya telat dikirimkan				
13	Saya ceroboh ketika dihadapkan oleh situasi sulit				
14	saya kehilangan minat karena kurikulum belajar yang disajikan				
15	Saya mengerjakan tugas meskipun tugas itu sangat sulit				
16	Saya mengatur strategi belajar ketika tugas menumpuk				
17	Saya terbuka terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan saya				
18	Ketika dosen banyak memberikan prosedur saya enggan memenuhi prosedur tersebut				
19	Saya tidak siap keluar dari kebiasaan yang membuat saya nyaman				

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jurusan :

Kota Asal :

Bagian C Skala Dukungan Sosial

Panduan Pengisian:

Baca dan pahami setiap pernyataan di bawah ini. Anda dapat memilih 1 dari 4 pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

1. Sangat Tidak Sesuai (STS), jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda.
2. Tidak Sesuai (TS), jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri anda.
3. Sesuai (S), jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda.
4. Sangat Sesuai (SS), jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri anda.

Tidak ada jawaban yang benar maupun salah, pilihlah jawaban yang paling mendekati diri anda. Informasi yang anda berikan semata-mata hanya untuk keperluan data dan akan dijamin kerahasiannya. Atas kesedian anda berpartisipasi dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

No	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya menerima perhatian dari orang lain				
2	Saya dipuji saat berhasil memperoleh prestasi				
3	Teman sekelas membantu saya jika saya kesulitan mengerjakan tugas				
4	Saya menerima timbal balik dari orang lain ketika saya bercerita tentang masalah perkuliahan				
5	Saya tidak menerima perhatian dari orang lain				
6	Teman sekelas saya tidak ada yang memuji keberhasilan saya				
7	Teman sekelas tidak membantu saya mengerjakan tugas				
8	Orang lain tidak memberikan timbal balik ketika saya bercerita tentang masalah perkuliahan				
9	Saya diberi ucapan selamat atas usaha saya dalam memperoleh prestasi				
10	Teman sekelas memberikan saran mengenai perkuliahan				
11	Saya berusaha hadir dalam perkuliahan				
12	Tidak ada yang mengucapkan selamat atas usaha saya dalam memperoleh prestasi				
13	Teman saya tidak menemani saya saat pergi berobat				
14	Teman sekelas tidak memberikan saya saran mengenai tugas tugas kuliah				
15	Teman saya mentraktir saya makan saat saya berprestasi				

16	Teman sekelas memberikan saya rekomendasi tentang buku, jurnal yang relevan terkait perkuliahan.				
17	Orang lain menganggap saya orang asing selama diperkuliahan				
18	Teman saya tidak mengapresiasi usaha saya dalam mencapai prestasi				
19	Orang lain tidak meminjamkan saya uang				
20	Teman sekelas tidak membantu saya dalam menemukan rekomendasi buku, jurnal mengenai topik perkuliahan				
21	Teman sekelas saya bersikap ramah kepada saya selama diperkuliahan				
22	Teman sekelas saya memberikan barang yang saya suka atas kerja keras yang saya lakukan				
23	Orang lain meminjamkan buku bacaan terkait dengan perkuliahan				
24	Teman sekelas saya memberikan catatan perkuliahan ketika saya tidak hadir dalam kelas				
25	Orang lain bersikap acuh tak acuh kepada saya selama diperkuliahan				
26	Teman saya tidak memberikan apapun meskipun saya sudah berusaha keras untuk memperoleh prestasi				
27	Orang lain tidak meminjamkan saya buku terkait perkuliahan				
28	Orang lain menolak memberikan catatan perkuliahan ketika saya tidak hadir dalam kelas				

Lampiran 6 Skor Responden

SKOR TOTAL				N48	50	87	42	N96	56	82	41
N	X1	X2	Y	N49	38	61	56	N97	52	80	35
N1	43	74	51	N50	41	73	47	N98	52	84	40
N2	43	77	52	N51	56	78	36	N99	54	92	37
N3	39	60	56	N52	55	86	39	N100	54	106	39
N4	68	81	29	N53	48	84	50	N101	59	101	33
N5	59	85	40	N54	38	56	60	N102	52	87	37
N6	50	79	42	N55	44	81	45	N103	48	77	49
N7	50	79	38	N56	48	81	41	N104	51	92	45
N8	49	88	38	N57	48	82	54	N105	48	82	47
N9	51	81	37	N58	41	56	57	N106	50	72	34
N10	54	65	44	N59	47	84	48	N107	51	82	41
N11	52	75	40	N60	48	84	36	N108	48	81	50
N12	67	106	30	N61	49	79	47	N109	49	79	48
N13	53	79	41	N62	51	92	48	N110	66	64	32
N14	48	69	44	N63	48	90	45	N111	60	86	37
N15	43	81	51	N64	46	79	53	N112	58	85	31
N16	48	72	46	N65	45	78	50	N113	66	94	29
N17	53	108	37	N66	44	84	50	N114	61	95	30
N18	42	66	46	N67	47	85	50	N115	58	94	32
N19	55	82	44	N68	40	55	57	N116	60	96	35
N20	57	82	38	N69	48	83	50	N117	55	69	35
N21	51	86	43	N70	47	70	53	N118	56	90	33
N22	63	96	37	N71	43	83	48	N119	57	87	35
N23	49	81	48	N72	40	56	55	N120	60	85	28
N24	45	80	50	N73	51	85	46	N121	53	70	41
N25	45	81	52	N74	40	56	59	N122	49	67	35
N26	41	60	55	N75	51	84	45	N123	47	55	49
N27	45	80	49	N76	50	85	47	N124	51	97	38
N28	42	81	53	N77	45	82	47	N125	52	68	41
N29	39	54	56	N78	46	81	49	N126	53	60	37
N30	46	81	49	N79	49	83	45	N127	56	105	30
N31	60	94	34	N80	48	84	46	N128	60	96	35
N32	51	83	43	N81	42	54	59	N129	47	83	50
N33	50	83	45	N82	47	86	51	N130	46	83	48
N34	57	100	32	N83	51	84	46	N131	51	84	50
N35	46	76	47	N84	47	79	54	N132	45	82	48
N36	59	103	35	N85	39	56	57	N133	60	109	22
N37	43	82	53	N86	50	86	43	N134	45	71	53
N38	47	88	28	N87	50	83	47	N135	45	81	49
N39	52	61	44	N88	39	56	58	N136	54	85	35
N40	45	75	49	N89	47	85	47	N137	38	57	56
N41	39	81	50	N90	58	90	35	N138	54	89	40
N42	40	82	52	N91	55	78	42	N139	44	83	46
N43	36	51	58	N92	46	74	56	N140	42	72	56
N44	55	92	38	N93	49	80	44	N141	45	86	50
N45	38	54	58	N94	52	66	46	N142	41	61	54
N46	46	80	48	N95	48	77	42				
N47	46	83	49								

N143	48	83	46
N144	56	80	37
N145	43	79	47
N146	56	69	43
N147	48	83	46
N148	39	67	53
N149	48	82	49
N150	40	74	49
N151	48	84	48
N152	41	72	52
N153	48	84	50
N154	46	81	50
N155	52	80	43
N156	51	73	37
N157	53	80	34
N158	48	75	40
N159	65	112	28
N160	51	80	38
N161	47	78	42
N162	54	86	40
N163	42	78	48
N164	42	75	51
N165	40	56	52
N166	40	58	52
N167	50	83	42
N168	48	83	46
N169	67	110	30
N170	54	84	40
N171	53	80	42
N172	42	64	50
N173	52	82	42
N174	58	94	38
N175	42	71	49
N176	51	82	49
N177	46	83	45
N178	57	63	37
N179	49	82	43
N180	53	82	45
N181	48	78	41
N182	50	88	46
N183	45	76	48
N184	50	83	46
N185	40	55	49
N186	48	81	48
N187	57	75	32
N188	53	81	41
N189	53	90	35
N190	58	80	33
N191	58	95	35
N192	47	80	48

N193	45	74	48
N194	48	78	45
N195	50	81	50
N196	40	57	53
N197	42	73	49
N198	52	87	39
N199	57	89	38
N200	52	105	41
N201	62	82	37
N202	41	63	58
N203	45	76	52
N204	47	77	49
N205	52	82	38
N206	42	68	50
N207	41	56	50
N208	50	74	49
N209	41	56	50
N210	40	56	51
N211	49	82	38
N212	59	92	35
N213	29	45	62
N214	32	41	56
N215	32	47	59
N216	33	44	60
N217	32	43	62
N218	28	43	61
N219	31	44	63
N220	32	40	59
N221	31	40	60
N222	34	42	61
N223	47	93	45
N224	50	101	39
N225	49	95	56
N226	51	90	56
N227	48	87	43
N228	51	89	38
N229	53	81	43
N230	54	85	41
N231	32	48	61
N232	54	82	32
N233	49	81	43
N234	67	103	28
N235	31	60	61
N236	66	93	24
N237	64	97	29
N238	32	87	59
N239	35	90	56
N240	66	99	28
N241	36	91	56
N242	35	100	58

N243	67	110	25
N244	39	86	53
N245	65	106	25
N246	69	104	30
N247	53	67	46
N248	53	65	38

Lampiran 7 Uji deskripsi data

Academic burnout

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Academic burnout</i>	248	22	63	44.90	8.709
<i>Hardiness</i>	248	28	69	48.67	8.029
Dukungan Sosial	248	40	112	78.73	14.384
Valid N (listwise)	248				

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	43	17.3	17.3	17.3
	Sedang	166	66.9	66.9	84.3
	Tinggi	39	15.7	15.7	100.0
	Total	248	100.0	100.0	

Hardiness

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	38	15.3	15.3	15.3
	Sedang	172	69.4	69.4	84.7
	Tinggi	38	15.3	15.3	100.0
	Total	248	100.0	100.0	

Dukungan Sosial

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	42	16.9	16.9	16.9
	Sedang	176	71.0	71.0	87.9
	Tinggi	30	12.1	12.1	100.0
	Total	248	100.0	100.0	

Lampiran 8 Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		248	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	3.88042659	
Most Extreme Differences	Absolute	.053	
	Positive	.035	
	Negative	-.053	
Test Statistic		.053	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.093	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.096	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.088
		Upper Bound	.103

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1335104164.

Lampiran 9 Hasil uji linearitas

Hasil uji linearitas *Hardiness* dan *Academic burnout*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Hardiness	Between Groups	(Combined)	15365.432	39	393.985	24.318	<.001
		Linearity	14963.108	1	14963.108	923.582	<.001
		Deviation from Linearity	402.324	38	10.587	.654	.941
	Within Groups		3369.843	208	16.201		
	Total		18735.274	247			

Hasil uji linearitas Dukungan sosial dan *Academic burnout*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	11080.974	61	181.655	4.414	<,001
		Linearity	8303.243	1	8303.243	201.769	<,001
		Deviation from Linearity	2777.730	60	46.296	1.125	.274
	Within Groups		7654.301	186	41.152		
	Total		18735.274	247			

Lampiran 10 Hasil uji multikolinearitas

Coefficients ^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Hardiness	.506	1.975
	Dukungan Sosial	.506	1.975

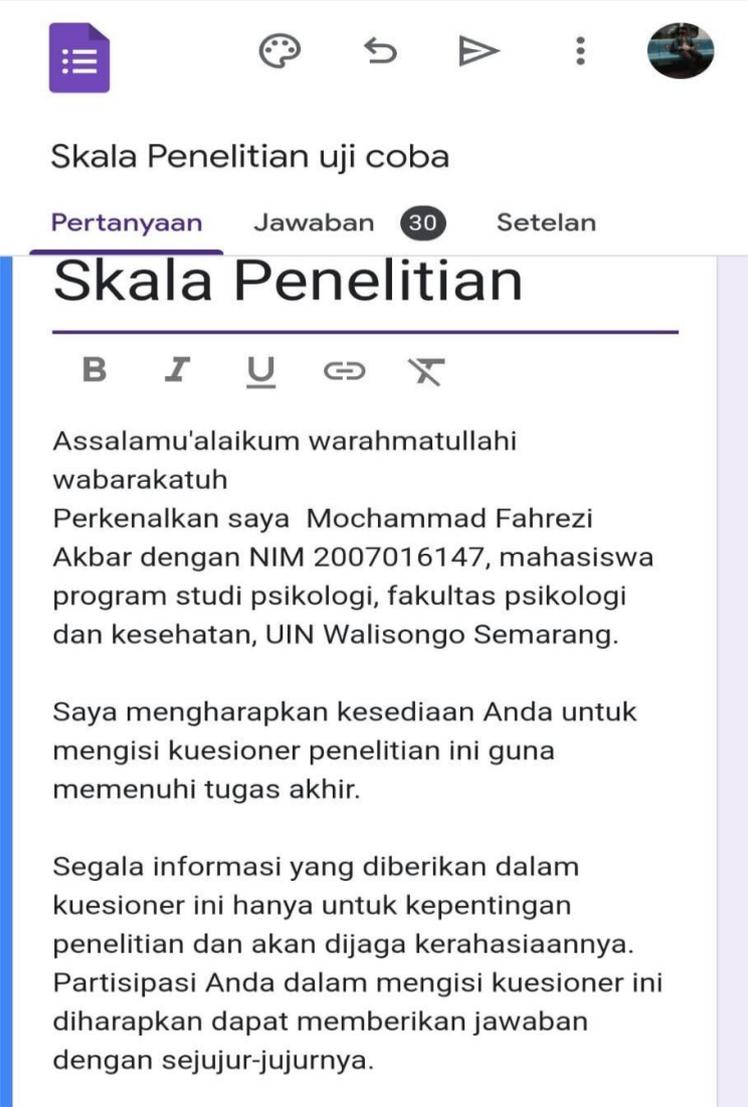
a. Dependent Variable: Academic Burnout

Lampiran 11 Hasil uji heterokedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.651	1.029		1.604	.110
	Hardiness	.035	.028	.112	1.248	.213
	Dukungan Sosial	-.006	.016	-.031	-.351	.726

a. Dependent Variable: ABS_RES

Lampiran 12 Bukti pengisian uji coba skala dengan google formulir



The image shows a screenshot of a Google Form titled "Skala Penelitian uji coba". The form is in the "Pertanyaan" (Question) tab, with "Jawaban" (Answers) showing 30 responses and "Setelan" (Settings) visible. The form content includes a greeting, an introduction of the researcher (Mochammad Fahrezi Akbar, NIM 2007016147, psychology student at UIN Walisongo Semarang), a request for participation, and a statement of confidentiality.

Skala Penelitian uji coba

Pertanyaan Jawaban 30 Setelan

Skala Penelitian

B *I* U [↪](#) ✖

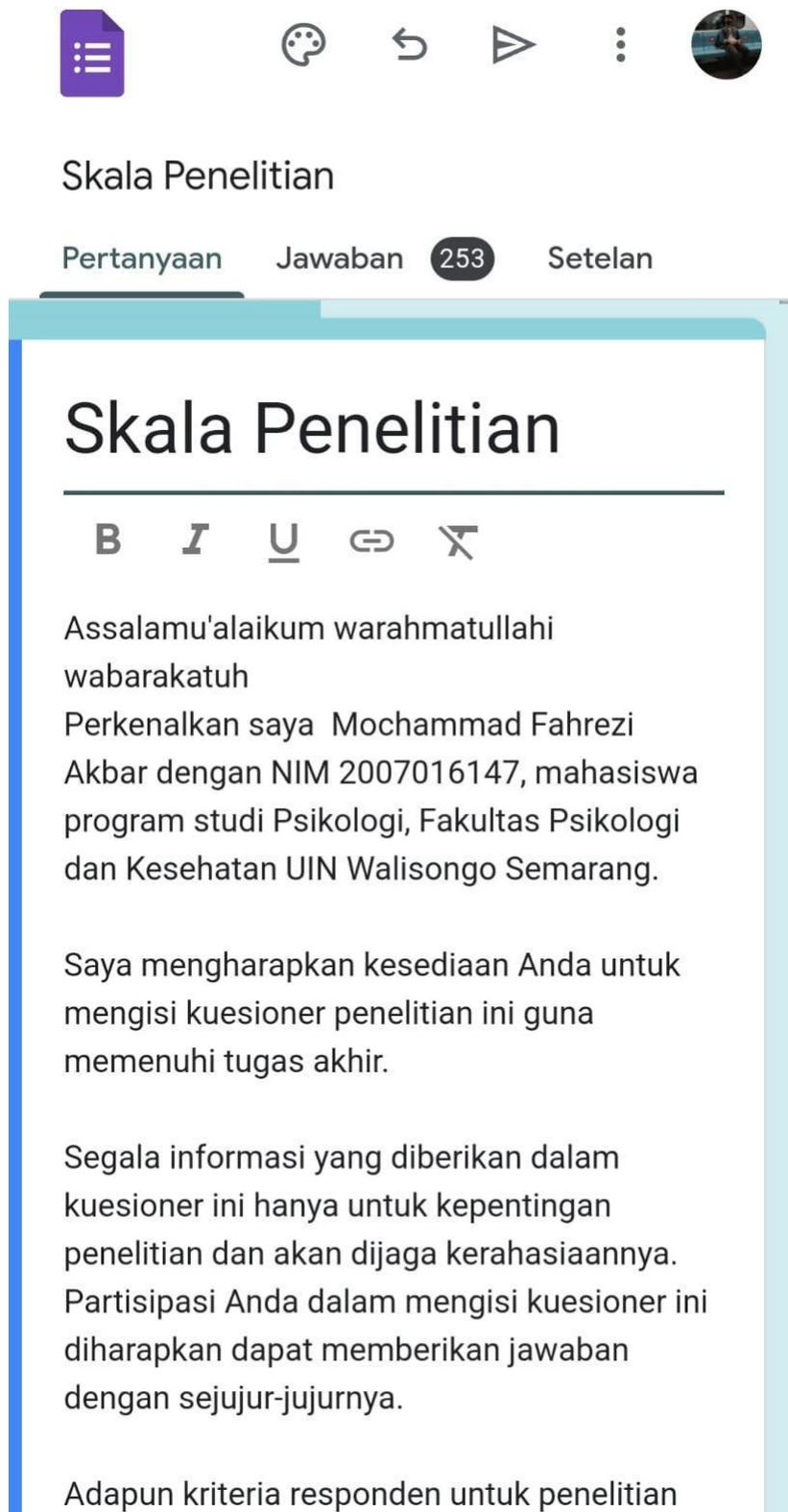
Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan saya Mochammad Fahrezi Akbar dengan NIM 2007016147, mahasiswa program studi psikologi, fakultas psikologi dan kesehatan, UIN Walisongo Semarang.

Saya mengharapkan kesediaan Anda untuk mengisi kuesioner penelitian ini guna memenuhi tugas akhir.

Segala informasi yang diberikan dalam kuesioner ini hanya untuk kepentingan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya. Partisipasi Anda dalam mengisi kuesioner ini diharapkan dapat memberikan jawaban dengan sejujur-jujurnya.

Lampiran 13 Bukti pengisian skala penelitian dengan google formulir



The image shows a screenshot of a Google Form titled "Skala Penelitian". At the top, there are navigation icons: a purple document icon, a speech bubble, a back arrow, a forward arrow, a vertical ellipsis, and a profile picture. Below the title, there are tabs for "Pertanyaan", "Jawaban" (with a count of 253), and "Setelan". The main content area contains the following text:

Skala Penelitian

B *I* U  

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan saya Mochammad Fahrezi Akbar dengan NIM 2007016147, mahasiswa program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Saya mengharapkan kesediaan Anda untuk mengisi kuesioner penelitian ini guna memenuhi tugas akhir.

Segala informasi yang diberikan dalam kuesioner ini hanya untuk kepentingan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya. Partisipasi Anda dalam mengisi kuesioner ini diharapkan dapat memberikan jawaban dengan sejujur-jujurnya.

Adapun kriteria responden untuk penelitian

Lampiran 14 Pamflet pengisian Google Formulir



The pamphlet features a light blue background with decorative wavy lines and a grid pattern at the bottom. It includes the logo of the Faculty of Psychology and Health at UIN Walisongo Semarang, a large blue title, a paragraph of text, a blue box with a checkmark icon, a QR code, a ribbon icon, and contact information.

**FAKULTAS
PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UIN WALISONGO SEMARANG**

CALL FOR PARTICIPANTS

Perkenalkan Saya Mochammad Fahrezi Akbar, mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna memenuhi tugas akhir Skripsi .

Jika anda Merupakan

- ✓ Mahasiswa dan mahasiswi aktif Program Studi S1 Manajemen Universitas Dian Nuswantoro Semarang

Anda dapat berpartisipasi dengan mengisi Link Google form berikut:



E-wallet 20K bagi partisipan yang beruntung

CP: 0817-7092-2376 (Fahrezi)

Lampiran 14 Surat izin melakukan penelitian



FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO



Nomor : 003/B.21/UDN-03/VII/2024

Semarang, 30 Juli 2024

Hal : Surat Ijin Melakukan Penelitian

Dengan hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini, selaku Koordinator Skripsi Program Studi Manajemen Universitas Dian Nuswantoro Semarang, menyatakan bahwa mahasiswa yang disebutkan namanya dibawah ini :

Nama : Mochammad Fahrezi Akbar
NIM : 2007016147
Universitas : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Dengan ini telah diijinkan dan telah melakukan penelitian di Program Studi Manajemen Universitas Dian Nuswantoro Semarang dengan,

Judul Penelitian : Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro
Tanggal Penelitian : Juli - September 2024
Tempat Penelitian : Fakultas Ekonomi dan Bisnis (Manajemen) Universitas Dian Nuswantoro Semarang

Semarang, 30 Juli 2024

Koordinator Skripsi Progdil Manajemen

Almira Santi Samasta, SE., MM
NPP. 0686.11.2019.766

Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

- 1) Nama Lengkap : Mochammad Fahrezi Akbar
- 2) Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 12 Oktober 2002
- 3) Alamat Domisili : Jl. Kemiri VIII RT003/RW004 No 101
Kelurahan Pondok Cabe Udik, Kecamatan
Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten.
- 4) Nomor *Handphone* : +628979182837
- 5) Email : mohammadfahreziakbar12@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

- 1) Sekolah Dasar : SDN Kedaung Depok
- 2) Sekolah Menengah Pertama : SMPN 21 Kota Tangerang Selatan
- 3) Sekolah Menengah Atas : SMA Nusantara Plus Ciputat
- 4) Universitas : UIN Walisongo Semarang