

**PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP  
*ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG  
YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Oleh

Alya Lupita Diwanti

2007016111

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

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Alya Lupita Diwanti

NIM : 2007016111

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Academic Burnout Mahasiswa UIN Walisongo yang Mengerjakan Tugas Akhir.”**

Secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 10 Juni 2024



Alya Lupita Diwanti

2007016111



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 TEMAN SEBAYA  
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA UIN  
WALISONGO SEMARANG YANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR  
Nama : Alya Lupita Diwanti  
NIM : 2007016111  
Jurusan : Psikologi

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

Semarang, 03 Juli 2024

**DEWAN PENGUJI**

**Penguji I**

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198512022019032010

**Penguji II**

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

**Penguji III**

Khairani Zikrinawati, M.A  
NIP. 199201012019032036

**Penguji IV**

Dr. Nikmat Rosmahwati, M. Si.  
NIP. 198002202023212016

**Pembimbing I**

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198512022019032010

**Pembimbing II**

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

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



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 TEMAN SEBAYA  
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA UIN  
WALISONGO YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

Nama : Alya Lupita Diwanti

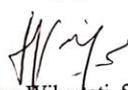
NIM : 2007016111

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, 11 Juni 2024  
Yang bersangkutan

  
Alya Lupita Diwanti  
2007016111

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



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 TEMAN SEBAYA  
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA UIN  
WALISONGO YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

Nama : Alya Lupita Diwanti

NIM : 2007016111

Jurusan : Psikologi

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

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani, M. Psi., Psikolog

NIP. 198512022019032010

Semarang, 07 Juni 2024

Yang bersangkutan

Alya Lupita Diwanti

2007016111

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil'alamin.* Puji Syukur senantiasa penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang Mengerjakan Tugas Akhir”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari adanya kesulitan yang penulis hadapi. Namun, kendala tersebut dapat penulis selesaikan dengan mendapatkan bantuan, bimbingan, motivasi, dan doa dari berbagai pihak sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat, berkah, rezeki, dan kemudahan yang telah diberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali., M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
3. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi
5. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku Pembimbing I yang telah berkenan mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Pembimbing II sekaligus selaku dosen wali yang telah berkenan untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, membimbing dan memberikan contoh teladan kepada penulis selama menempuh masa studi.
8. Segenap keluarga besar civitas akademika Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang eyang telah memberikan pelayanan dan fasilitas sebagai penunjang.

9. Kepada seluruh Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2020 yang telah berkenan membantu dan menjadi responden pada penelitian penulis.
10. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan yang terdapat dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang berkepentingan.

Semarang, 11 Juni 2024

Penulis

Alya Lupita Diwanti

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah* *rabbi'l'alamin*. Kepada proses yang tidak akan pernah mengkhianati hasil. Segala rasa syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah mencurahkan banyak nikmat, karunia, daya dan upaya, serta energi positif sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sebagai ungkapan terima kasih, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Rayudi dan Ibu Purwanti, terimakasih atas segala doa dan dukungan yang telah diberikan dan tidak pernah putus. Terima kasih telah berjuang untuk membesarkan dan mendidik hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga kalian sampai melihat penulis berhasil nantinya, tolong hiduplah lebih lama.
2. Kakak-kakak penulis yaitu Hanifah dan Dwiki Abdul Muntholib dan adik penulis Aldika Sustiawan, terima kasih telah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat dan doa yang selalu diberikan kepada penulis.
3. Saudara penulis Mustika Sylvia, terima kasih sudah selalu menjadi tempat ternyaman penulis berbagi cerita dari kecil sampai sekarang. Terima kasih selalu membantu dan tidak pernah mengeluh ketika direpotkan.
4. Sahabat tercinta Ilahiyah, Laily, Asya, dan Lintang, yang sudah menjadi teman, sahabat dan garda terdepan di masa-masa sulit penulis. Terima kasih telah menjadi sahabat terbaik yang penulis miliki.
5. Teman terdekat Adina dan Firyal, yang telah banyak membantu dan menjadi tempat penulis berbagi cerita sedih maupun senang serta yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis. Terimakasih sudah selalu kebersamai dan menjadi bagian dari awal perkuliahan tanpa hilang perannya hingga sekarang ini.
6. Teman seperjuangan Tisna, Erika, dan Astri yang telah menemani, dan menjadi tempat berkeluh kesah dan membantu penulis selama melaksanakan studi di Psikologi. Terima kasih telah memberikan kebahagiaan disetiap waktu dan selalu ada dalam keadaan apapun
7. Teman-teman KKN MIT POSKO 92, yang telah memberikan dukungan untuk segera menyelesaikan skripsi.
8. Seluruh teman penulis terutama mahasiswa Psikologi kelas C angkatan 2020, yang senantiasa memberikan bantuan dan semangat hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberi dukungan supaya skripsi ini selesai.
10. Diri penulis pribadi Alya Lupita, terima kasih atas segala kerja keras dan semangatnya dalam mengerjakan tugas akhir ini. Terima kasih diri yang selama ini telah berjuang tanpa kenal lelah dan menyerah. Mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik lagi kedepannya.

Terima kasih atas dukungan dan kebaikan Bapak/ibu, Saudara/i dalam penelitian maupun selama perkuliahan. Penulis berharap semua dukungan dan kebaikan yang diberikan akan dibalas oleh Allah SWT.

Semarang, 11 Juni 2024

Penulis

Alya Lupita Diwanti

## **MOTTO**

“Selalu ada harga dari sebuah proses bertumbuh. Nikmatilah lelah yang sedang kau rasakan. Luaskan rasa tabah itu lagi. Walau jalannya tak selalu lancar untuk menjadi seperti yang kau harapkan, semoga selalu ada harapan yang berkembang.”

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING 1 .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING 2 .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK .....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II.....	10
KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. <i>Academic Burnout</i> .....	10
1. Pengertian <i>Academic Burnout</i> .....	10
2. Aspek <i>Academic Burnout</i> .....	11
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Academic Burnout</i> .....	12
4. <i>Academic Burnout</i> dalam Perspektif Islam.....	15
B. <i>Hardiness</i> .....	16
1. Pengertian <i>Hardiness</i> .....	16
2. Aspek <i>Hardiness</i> .....	17
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Hardiness</i> .....	18
4. <i>Hardiness</i> dalam Perspektif Islam.....	19
C. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	21
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	21

2.	Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	22
3.	Faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial.....	23
4.	Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Perspektif Islam.....	25
D.	Hubungan <i>Hardiness</i> dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap <i>Academic Burnout</i> .....	27
E.	Kerangka Berfikir.....	30
F.	Hipotesis.....	31
BAB III.....		32
METODE PENELITIAN.....		32
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	32
B.	Variabel Penelitian.....	32
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
1.	<i>Academic Burnout</i> .....	32
2.	<i>Hardiness</i> .....	33
3.	Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	33
D.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	33
1.	Populasi.....	33
2.	Sampel.....	34
4.	Teknik Sampling.....	35
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	35
G.	Validitas dan Reliabilitas Skala.....	38
1.	Validitas Alat Ukur.....	38
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	39
3.	Reliabilitas.....	39
H.	Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas.....	39
1.	Hasil Uji Validitas.....	39
2.	Hasil Uji Reliabilitas.....	42
I.	Teknik Analisis Data.....	44
1.	Uji Asumsi.....	44
2.	Uji Hipotesis.....	45
BAB IV.....		46
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		46
A.	Hasil Penelitian.....	46
1.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	46
B.	Hasil Analisis Data.....	51
1.	Uji Asumsi.....	51
2.	Uji Linearitas.....	51

3. Uji Multikolinearitas .....	53
C. Uji Hipotesis .....	54
D. Pembahasan .....	56
BAB V .....	61
PENUTUP .....	61
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN .....	67
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	77

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Penelitian .....	34
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian .....	34
Tabel 3. 3 Kategorisasi Penilaian Skala pada Item.....	35
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Academic Burnout</i> .....	36
Tabel 3. 5 Blueprint Skala <i>Hardiness</i> .....	37
Tabel 3. 6 Blueprint Skala Dukungan Teman Sebaya .....	38
Tabel 3. 7 Blueprint Skala <i>Academic Burnout</i> setelah Uji Coba Skala.....	40
Tabel 3. 8 Blueprint Skala <i>Hardiness</i> setelah Uji Coba Skala .....	41
Tabel 3. 9 Blueprint Skala Dukungan Teman Sebaya setelah Uji Coba Skala.....	42
Tabel 3. 10 Reliabilitas <i>Academic Burnout</i> sebelum dan setelah Item Gugur.....	43
Tabel 3. 11 Reliabilitas <i>Hardiness</i> sebelum dan setelah Item Gugur .....	43
Tabel 3. 12 Reliabilitas Dukungan Teman Sebaya sebelum dan setelah Item Gugur .....	43
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel Penelitian .....	48
Tabel 4. 2 Rentang Skor Kategorisasi Variabel <i>Academic Burnout</i> .....	48
Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel <i>Academic Burnout</i> .....	49
Tabel 4. 4 Rentang Skor Kategori Variabel <i>Hardiness</i> .....	49
Tabel 4. 5 Kategori Skor Variabel <i>Hardiness</i> .....	50
Tabel 4. 6 Rentang Skor Kategori Variabel Dukungan Teman Sebaya .....	50
Tabel 4. 7 Kategori Skor Dukungan Teman Sebaya.....	50
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas <i>Hardiness</i> , Dukungan Teman Sebaya, dan <i>Academic Burnout</i> .....	51
Tabel 4. 9 Uji Linieritas <i>Hardiness</i> dan <i>Academic Burnout</i> .....	52
Tabel 4. 10 Uji Linieritas Dukungan Teman Sebaya dan <i>Academic Burnout</i> .....	52
Tabel 4. 11 Uji Multikolinearitas .....	53
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial .....	54
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan.....	55
Tabel 4. 14 Koefisien Uji Regresi Berganda .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	46
Gambar 4. 2 Data Subjek Berdasarkan Usia.....	47
Gambar 4. 3 Data Subjek Berdasarkan Fakultas .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Penelitian Sebelum TO.....	68
Lampiran 2 Bukti TryOut Skala Penelitian di Google Form.....	77
Lampiran 3 Bukti Pengisian Skala Penelitian di Google Form.....	77
Lampiran 4 Aitem Skala Penelitian Setelah TO.....	78
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas.....	83
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas.....	86
Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi Klasik.....	88
Lampiran 8 Hasil Uji Regresi Berganda.....	89
Lampiran 9 Hasil Uji Skor Total Responden.....	91

**PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP  
*ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG  
YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**

**Alya Lupita Diwanti**

**Program Studi Psikologi**

**Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang**

**ABSTRAK**

**Abstrak:** *Academic Burnout* merupakan suatu kondisi untuk menggambarkan kelelahan akademik yang rentan dialami oleh mahasiswa khususnya yang sedang mengerjakan tugas akhir terlebih dengan adanya kebijakan terbaru mengenai tugas akhir yang dimana dibebaskan memilih tugas akhirnya seperti proyek kolaboratif, portofolio, magang dan praktek lapangan, prototipe produk serta publikasi ilmiah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir. Populasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 3.358 subjek dengan sampel 251 subjek Instrumen survei yang digunakan terdiri dari skala pengukuran *hardiness*, dukungan teman sebaya, dan *academic burnout*. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive random sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Hasil uji regresi linier meliputi terdapat pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir dengan signifikansi 0,015 dan sumbangan efektif sebesar -0,119 atau 11,9%, terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir. dengan nilai signifikansi 0,000 dan sumbangan efektif sebesar -0,315 atau 31,5%, dan terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir. dengan nilai signifikansi 0,000 dan sumbangan efektif sebesar 0,177 atau 17,7%.

**Kata Kunci:** *Hardiness*, Dukungan Teman Sebaya, dan *Academic Burnout*

**THE INFLUENCE OF HARDINESS AND PEER SUPPORT ON ACADEMIC  
BURNOUT IN UIN WALISONGO SEMARANG STUDENTS WHO ARE WORKING ON  
THE FINAL PROJECT**

**ABSTRACT**

*Academic Burnout is a condition that describes academic fatigue which is susceptible to being experienced by students, especially those who are working on their final assignments, especially with the latest policy regarding final assignments where they are free to choose their final assignments such as collaborative projects, portfolios, internships and field practice, product prototypes and scientific publications. This research aims to empirically test the influence of hardiness and peer support on academic burnout in UIN Walisongo Semarang students who are working on their final assignments. The population in this study was 3,358 subjects with a sample of 251 subjects. The survey instrument used consisted of a measurement scale for hardiness, peer support, and academic burnout. The sampling technique in this research used purposive random sampling. This research was conducted using a quantitative method approach with a survey research type. Data analysis was carried out using multiple linear regression. The results of the linear regression test include that there is an influence of hardiness on academic burnout in UIN Walisongo Semarang students who are working on their final assignment with a significance of 0.015 and an effective contribution of -0.119 or 11.9%, there is an influence of peer support on academic burnout in UIN Walisongo Semarang students who currently working on final assignment. with a significance value of 0.000 and an effective contribution of -0.315 or 31.5%, and there is an influence of hardiness and peer support on academic burnout in UIN Walisongo Semarang students who are working on their final assignments. with a significance value of 0.000 and an effective contribution of 0.177 or 17.7%.*

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

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tugas akhir merupakan suatu syarat yang harus diselesaikan mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan S1 dan mendapat gelar sarjana. Menurut aturan terbaru yang tertuang dalam Permendikbudristek nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi terdapat berbagai macam tugas akhir yang dapat dipilih mahasiswa seperti proyek kolaboratif, portofolio, magang dan praktek lapangan, prototipe produk serta publikasi ilmiah. Adanya aturan terbaru mahasiswa dibebaskan dalam memilih bentuk tugas akhir yang akan dipilih sebagai syarat kelulusan. Beban yang dimiliki tiap bentuk tugas akhir pun berbeda namun memiliki kesamaan bahwa dalam pengerjaannya seringkali membuat mahasiswa merasakan berbagai macam hambatan, tekanan, emosi-emosi negatif hingga menyebabkan kesehatan mental terganggu. Hal itu dapat disebabkan oleh berbagai masalah dimiliki mahasiswa seperti masalah keluarga ataupun masalah lain yang berkaitan dengan tugas akhir itu sendiri contohnya administrasi dan yang lainnya sehingga proses pengerjaan tugas akhir menjadi terhambat bahkan keterlambatan kelulusan (Ariswanti Triningtyas dkk, 2021: 2).

Hambatan-hambatan yang sering dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir yaitu seperti memiliki pemahaman yang buruk tentang topik dan tema penelitian, kurangnya kemampuan dalam tulis menulis, kemampuan akademis yang kurang, kesulitan mencari judul dan literatur, dana yang terbatas, kesulitan mendapatkan data, rasa malas yang sulit dikendalikan, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Akibat adanya hambatan-hambatan tersebut maka akan memunculkan perasaan-perasaan negatif yang kerap membuat mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami *burnout*. *Burnout* juga sering diartikan sebagai keadaan yang membuat lelah baik secara fisik ataupun emosional, penghargaan diri yang rendah yang disebabkan oleh ketidakpastian dalam pekerjaan seseorang sehingga menyebabkan energi terbuang (Primita & Wulandari, 2014: 12). *Burnout* dapat dipicu oleh stress akademik akibat adanya tuntutan akademik seperti tekanan untuk lulus ujian, durasi perkuliahan, kecemasan, hingga manajemen waktu yang buruk (Asy'ari dkk., 2020: 186). Gejala *burnout* pada bidang pendidikan sering disebut dengan *academic burnout* dan digunakan untuk menggambarkan kelelahan akademik. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Schaufeli dkk, (2002, 464-481) yang mengemukakan bahwa pelajar atau mahasiswa juga mengalami *burnout*.

Individu yang mengalami *academic burnout*, gejalanya ditandai dengan adanya: 1) merasa lelah pikiran, individu yang mengalami kelelahan pikiran biasanya mengalami kehilangan daya ingat, konsentrasi yang buruk, dan mudah lupa, 2) merasa lelah emosional, individu yang mengalami kelelahan emosional biasanya akan lebih mudah tersinggung, gelisah, sinis kepada orang lain, apatis, frustrasi hingga depresi, 3) merasa diri tidak berprestasi, dikarenakan proses belajarnya yang tidak optimal, penurunan prestasi juga sering terjadi pada individu yang mengalami *academic burnout*. Oleh karena itu terdapat tiga tanda *academic burnout* pada mahasiswa yaitu kelelahan akademik, depersonalisasi, dan penurunan kepercayaan diri pada pendidikan (Ariswanti Triningtyas dkk., 2021: 138).

Terdapat penelitian Puspitaningrum (2018: 615-616) yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir berada dalam tingkat *burnout* yang sedang namun hal itu menimbulkan munculnya perasaan-perasaan negatif seperti jenuh, khawatir, rendah diri, hingga kehilangan motivasi. *Academic burnout* juga dapat ditandai dengan munculnya gejala depresi dan tugas akhir bisa menjadi salah satu stressornya. Tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir juga biasanya datang dari lingkungan terdekat yang membuat mahasiswa mengalami frustrasi akibat tugas akhir yang sedang ia kerjakan. Gejala yang dialami mahasiswa yang mengalami depresi ketika mengerjakan tugas akhir yaitu seperti kehilangan minat dalam pengerjaan penelitian, sulit tidur, perasaan lelah tak berkesudahan, perasaan tidak berharga, dan berkurangnya kemampuan berkonsentrasi yang kesemua gejala itu dirasakan hampir setiap hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Rad dkk., (2017: 314-315) menemukan bahwa stress akademik sebesar 71,7% dan *burnout* sebesar 76,8% terjadi pada mahasiswa kesehatan di berbagai negara seperti, Iran. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran oleh masa depan, harapan keluarga besar, ketakutan melukai pasien, dan ketidakmampuan untuk menjalankan prosedur medis. Namun 86,6% siswa di China mengalami stres akademik yang signifikan, yang menyebabkan siswa menjadi lelah secara akademik. Selain itu terdapat penelitian yang melibatkan 1.702 mahasiswa keperawatan di Eropa mereka mengalami kebosanan akademik yang mana mereka merasa tidak sanggup melakukan apa yang harus mereka lakukan. Selain itu, mahasiswa Ilmu manajemen di Serbia juga mengalami *burnout* akademik sebanyak 54,4%.

Adanya tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhir dapat menjadi pemicu munculnya stress berkepanjangan yang ketika sudah berada pada tahap keparahan yang tinggi dapat memicu seseorang mengalami depresi hingga melakukan tindakan nekat bunuh diri. Terdapat beberapa kasus mengenai kelalahan dalam mengerjakan tugas akhir yang terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia, akibatnya bukan hanya gangguan secara fisik ataupun psikologis saja namun juga berpengaruh hingga mengancam nyawa. Baru-baru ini terdapat kasus mengenai mahasiswa berinisial MAS (24 tahun) yang berasal dari Malang nekat melakukan bunuh diri dengan menceburkan diri di aliran sungai Brantas dan pada tanggal 9 Januari 2024 jenazahnya ditemukan mengapung di aliran Sungai Brantas, menurut informasi yang disampaikan oleh keluarga korban melakukan hal tersebut dikarenakan skripsinya yang tak kunjung selesai ([www.detik.com](http://www.detik.com)). Kasus lain yang menjadi sorotan masyarakat yaitu mahasiswa BG (22 Tahun), mahasiswa semester sembilan di salah satu perguruan tinggi negeri di Palembang ditemukan meninggal dalam keadaan gantung diri pada tanggal 24 September 2023 menggunakan tali nilon dan diketahui bahwa penyebabnya adalah masalah kuliah yakni tekanan psikologis karena skripsinya yang belum juga selesai ([www.jpnn.com](http://www.jpnn.com)). Terdapat pula kasus lain yang dilakukan oleh MAM (23 tahun) mahasiswa semester akhir asal Kediri yang melakukan gantung diri di kamar mandi Mushola pada bulan Februari 2022 yang diakibatkan adanya tekanan psikologis terkait skripsi yang tidak kunjung selesai ([www.jawapos.com](http://www.jawapos.com)). Tidak hanya itu ada pula kasus lain yang dilakukan oleh MN (22 tahun) mahasiswa salah satu universitas negeri di Malang yang melakukan aksi percobaan bunuh diri di Jembatan Sungai Brantas yang diduga depresi karena skripsi yang tak kunjung usai menurut keterangan polisi ([www.pikiran-rakyat.com](http://www.pikiran-rakyat.com)).

*Academic burnout* telah menjadi fenomena umum pada kalangan mahasiswa, hal ini ditunjukkan oleh penelitian oleh (Liu et al., 2018: 5) kepada 452 mahasiswa yang menunjukkan prevalensi *burnout* pada mahasiswa tahun pertama (63,5%), tahun kedua (65,9%), tahun ketiga (67%), dan keempat (73,1%). Dari data diatas menunjukkan bahwa mahasiswa semakin tinggi atau akhir tingkatan pendidikan maka semakin tinggi pula prevalensi mahasiswa mengalami *burnout*. Studi lain juga dilakukan oleh Rocha et al., (2020: 4) menemukan bahwa dari 570 siswa di Brazil, 64% menunjukkan gejala *academic burnout* pada dimensi kelelahan yang tinggi, 35,79% pada dimensi sinisme yang, dan 87,72% pada dimensi capaian prestasi yang rendah.

Selain penelitian diatas terdapat pula , penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Navy Glenda Tariskova dan Siti Muyana pada tahun 2023 yang menyatakan bahwa terdapat 11 subjek (13.8%) responden yang mengalami *academic burnout* dengan kategori tinggi, 56 subjek (70.0%) responden yang mengalami *academic burnout* dengan kategori sedang, dan 13 subjek (16,3%) responden mengalami *academic burnout* dengan kategori rendah. Hasil penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa mahasiswa yang berada pada *academic burnout* sedang terkadang akan merasa lelah dengan dalam menyusun tugas akhir, sesaat merasa kurang bersemangat dalam mengerjakan tugas akhir, dan kurang antusias dalam mengerjakan tugas akhir. Schwartzoffer (2011) dan Seibert dkk (2016), yang menjelaskan bahwa *academic burnout* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: *self-concept, work overload, lack of social support, lack of control, lack of reward, demographic factors, dan lack of fairness*. Sejalan dengan Oyoo et al. (2018) yang menjelaskan mahasiswa yang mengalami *academic burnout*, memiliki beberapa ciri: adanya beban kerja yang berlebih (*workload*), citra sekolah atau universitas yang kurang baik,rendahnya semangat belajar, dan membolos dalam kegiatan kelas, turut menyebabkan penurunan prestasi akademik.

Sejalan dengan pra riset yang dilakukan oleh peneliti di UIN Walisongo Semarang pada tanggal 25 November 2023 pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir yang dilakukan melalui kuisisioner. Dari pra riset terhadap 20 mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2020 yang sedang mengerjakan tugas akhir telah diperoleh informasi bahwa dalam penyelesaian tugas akhir cenderung mengalami *academic burnout*. Hal ini dibuktikan oleh hasil bahwa terdapat 18 dari 20 mahasiswa (90%) pernah mengalami kelelahan fisik dan emosional. Kelelahan ini ditunjukkan dengan kehilangan semangat, mudah putus asa, mudah lelah, gangguan pola tidur, dan stres karena harus mengerjakan tugas akhir mereka dan menganggap tugas akhir sebagai beban yang berat. Dalam aspek *Low Personal Accomplishment*, didapati bahwa 16 dari 20 mahasiswa (80%) mengalami perasaan bosan, malas, atau menunda-nuda menyelesaikan tugas akhir. Selain itu, dalam aspek depersonalisasi, didapati hasil 18 dari 20 mahasiswa (90%) mengalami perilaku menghindari dari lingkungan atau orang sekitarnya ketika menyelesaikan tugas akhir. Terjadinya hal tersebut karena beberapa faktor yakni adanya tuntutan untuk lulus segera baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar serta orang-orang sekitar yang kurang mendukung.

Adapun Maslach dkk, (2001) menyatakan bahwa faktor individual dan situasional adalah banyak faktor yang dapat memengaruhi *academic burnout*. Dalam penelitian ini faktor individual dan situasional yang diteliti yaitu *hardiness* dan dukungan sosial. Menurut Maddi (2004) *hardiness* adalah kumpulan sikap dan keyakinan diri yang digunakan untuk berinteraksi dengan lingkungan. *Hardiness* dapat menumbuhkan keberanian pada diri sendiri, meningkatkan keinginan untuk bekerja keras, dan menjadikan stress sebagai peluang untuk mengubah masalah. *Hardiness* berasal dari diri individu yang berupa sikap, pola dan strategi yang dapat mengubah stress menjadi peluang, mampu mengendalikan situasi-situasi dalam hidup dan memiliki nilai juang tinggi serta keterbukaan akan perubahan (Maddi, 2013). Soliemanifar & Shaabani (2013) menyatakan *burnout* dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu seperti kepribadian, yang mana kepribadian akan menyebabkan individu lebih mudah atau tidak mengalami *burnout*. Hal ini dapat dimaknai dengan individu yang memiliki *hardiness* tinggi yaitu dengan adanya komitmen, semangat, dan kontrol diri dalam menghadapi masalah akan dapat menghadapi masalah yang timbul dan mengubah stressor tersebut menjadi tantangan dalam menghadapi tugas akhir.

Faktor lain yang dapat memberikan pengaruh terhadap *academic burnout* adalah adanya dukungan sosial khususnya teman sebaya, adanya dukungan sosial terutama dari teman sekelas, seprodi, ataupun satu fakultas merupakan komponen daya dukung yang dapat berkontribusi terhadap *academic burnout* (Gold & Roth, 1993). Salah satu penyebab mahasiswa mengalami *academic burnout* adalah karena mereka tidak merasakan dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Oleh karena itu dengan mendapatkan dukungan sosial dapat membantu mengurangi kecenderungan mahasiswa mengalami kelelahan akademik. Menurut Cobb (dalam Anwar dkk, 2022: 81) dukungan sosial dapat memberikan kekuatan kepada seseorang dalam menghadapi tekanan hidup. Beberapa penelitian mengenai dukungan sosial dan *burnout* telah dilakukan sebelumnya, yang mana hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi atau menetralkan *burnout* yang dialami oleh individu (Andi et al., 2020: 29). Namun penelitian mengenai dukungan sosial teman sebaya belum banyak dijumpai karena lebih banyak peneliti yang mengkaji dukungan sosial keluarga.

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada terdapat urgensi yang berfokus bahwa mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2020 adalah angkatan pertama yang dalam penyelesaian tugas akhir dapat memilih jenis tugas akhirnya sesuai dengan kemampuan dan ketertarikan seperti artikel jurnal bereputasi, proyek kolaboratif, dan prototipe

produk dan tidak diwajibkan skripsi berbeda dengan angkatan-angkatan sebelumnya yang dalam tugas akhir harus menyelesaikan skripsi dan dalam penyelesaian tugas akhir tersebut mahasiswa rentan mengalami *academic burnout* dikarenakan adanya indikasi bahwa beberapa mahasiswa telah mengalami *academic burnout* saat dilakukan pra riset. Maka penting dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai *burnout* dalam bidang akademik, sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Academic Burnout* Ppda Mahasiswa UIN Yang Mengerjakan Tugas Akhir Angkatan 2020”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka fokus kajian pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* terhadap mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir?
3. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan pada penelitian ini yaitu:

1. Untuk menguji secara empiris mengenai pengaruh *hardiness* terhadap mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir
2. Untuk menguji secara empiris mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir
3. Untuk menguji secara empiris mengenai pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir

## **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

Adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber wawasan baru yang dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih luas mengenai *hardiness*, dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Selain itu dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan keilmuan psikologi serta diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian serupa dikemudian hari.

## 2. Manfaat Praktis

### a.) Bagi Mahasiswa

Dapat menjadi salah satu rujukan untuk meningkatkan *hardiness* dan dukungan sosial teman sebaya ketika mengerjakan tugas akhir sehingga terhindar dari *academic burnout*. Serta agar pembaca lebih mampu meningkatkan kemampuan diri untuk memiliki daya juang dan mendapatkan dukungan khususnya saat mengerjakan tugas akhir.

### b.) Bagi institusi yaitu UIN Walisongo Semarang

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi tambahan bacaan bagi universitas dan khususnya menjadi referensi bagi mahasiswa yang akan atau sedang mengerjakan tugas akhir.

## E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu mengenai topik yang berkaitan dengan *hardiness*, dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* telah dilakukan beberapa kali oleh peneliti sebelumnya. Namun dengan adanya pemaparan keaslian penelitian ini yang bertujuan untuk menghindari plagiasi maupun kesamaan dalam penelitian terdahulu maka peneliti melakukan pencarian dan di bawah ini dipaparkan beberapa penelitian terdahulu dengan tema dan bahasa yang hampir sama, antara lain :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Zulfa Lia pada tahun 2023 yang berjudul “Kontribusi *Academic Hardiness* Terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Pascapandemi Covid-19” dengan metode penelitian kuantitatif dan didapati hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara *academic hardiness* dengan *academic burnout* terhadap mahasiswa psikologi UIN Antasari Banjarmasin dengan hasil korelasi  $r = 0.431$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Persamaan pada penelitian ini adalah pada variabel *hardiness*, jenis penelitian yang digunakan (kuantitatif), dan juga metode pengumpulan data menggunakan skala. Sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada penggunaan

variabel dimana penelitian Lia (2023) menggunakan 1 variabel bebas sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan 2 variabel bebas.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Nada Anastasia dan Maya Yasmin pada tahun 2023 yang berjudul “Kontribusi *Hardiness* terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Baru di Universitas Negeri Padang” dengan metode kuantitatif dan didapati hasil bahwa secara parsial bahwa dimensi tantangan berkontribusi dengan *academic burnout*. Secara simultan diketahui bahwa *hardiness* berkontribusi secara signifikan terhadap *academic burnout* sebesar 34,3%. Persamaan pada penelitian ini adalah pada variabel *hardiness*, jenis penelitian yang digunakan (kuantitatif), dan juga metode pengumpulan data menggunakan skala. Sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada penggunaan variabel dimana penelitian Anastasia dan Yasmin (2023) menggunakan 1 variabel bebas sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan 2 variabel bebas.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Andi Eka Septilla dan Nadya Syifa Maryanti pada tahun 2019 yang berjudul “*Hardiness* dan *Burnout* pada Petugas Penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri)” dengan metode kuantitatif dan didapati hasil bahwa individu dengan skor *hardiness* tinggi cenderung memiliki skor *burnout* yang rendah. Kontribusi *hardiness* terhadap *burnout* diperoleh sebesar 67,3% sedangkan sisanya disumbang oleh faktor-faktor lain. Persamaan pada penelitian ini adalah pada variabel *hardiness*, jenis penelitian yang digunakan (kuantitatif), dan juga metode pengumpulan data menggunakan skala. Sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada subjek yang digunakan serta lokasi pengambilan data.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Putri Rahayu pada tahun 2023 yang berjudul “Peran *Social Support* dan Jenis Kelamin Terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN SUSKA Riau” dengan metode kuantitatif dan didapati hasil bahwa *social support* dan jenis kelamin memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic burnout* dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ( $\text{sig} < 0,05$ ) dan nilai Adjusted R square sebesar 10,7 %. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa *social support* dan jenis kelamin memiliki peran untuk mempengaruhi derajat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Suska Riau. Persamaan pada penelitian ini adalah pada variabel dukungan sosial, jenis penelitian yang digunakan (kuantitatif), dan juga metode pengumpulan data menggunakan skala. Sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada variabel bebas dimana penelitian tersebut menggunakan variabel jenis kelamin sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel *hardiness*, subjek yang digunakan serta lokasi pengambilan data.

Kelima, Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ramadhan dan Rinaldi pada tahun 2022 yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Burnout Akademik pada Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-Risalah” dengan metode kuantitatif dan didapati hasil bahwa nilai  $r = -.252(p < 0.05)$  yang artinya dukungan teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap burnout akademik. Persamaan pada penelitian ini adalah pada variabel dukungan sosial, jenis penelitian yang digunakan (kuantitatif), dan juga metode pengumpulan data menggunakan skala. Sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada analisis data yang digunakan yaitu pada penelitian Muhammad Ramadhan dan Rinaldi menggunakan analisis korelasi pearson sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda, subjek yang digunakan serta lokasi pengambilan data.

Keenam, Penelitian yang dilakukan Lainatul Muflihah dan Siti Ina Savira pada tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Akademik Selama Pandemi” dengan metode kuantitatif dan didapati hasil bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05, dengan nilai koefisien regresi sebesar - 0.395. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. Persamaan pada penelitian ini adalah pada variabel dukungan sosial, jenis penelitian yang digunakan (kuantitatif), dan juga metode pengumpulan data menggunakan skala. Sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada variabel dukungan sosial yang mana penelitian yang akan dilakukan menggunakan dukungan sosial teman sebaya, subjek yang digunakan serta lokasi pengambilan data.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Academic Burnout*

##### 1. Pengertian *Academic Burnout*

*Burnout* didefinisikan sebagai gagal atau kelelahan yang disebabkan oleh penggunaan energi, kekuatan, dan sumber daya yang berlebihan. Istilah *burnout* sering dikaitkan dengan perilaku pesimis, apatis, sinis, ketegangan, dan acuh tak acuh. *Burnout* juga didefinisikan oleh Maslach dan Jackson (1981: 99) yaitu kelelahan emosional dan sinisme yang sering dialami individu yang melakukan pekerjaan tertentu. Hal ini selaras dengan pendapat Pines dan Aronson (1983: 263) menyatakan bahwa *burnout* adalah kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental karena berkerja yang terlalu lama serta adanya tuntutan.

Ada pula pendapat lain yang menyatakan bahwa *burnout* merupakan pikiran yang tidak positif yang ditandai dengan kelelahan, rasa tidak efektif, dan penurunan motivasi (Ugwu et al, 2018: 38). *Burnout* merupakan kondisi patologis seperti timbulnya stress berkepanjangan serta berujung pada munculnya perilaku maladaptif karena fisik dan emosi yang terkuras.

Pada dunia pendidikan *burnout* disebut dengan *academic burnout*. *Academic Burnout* yaitu merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri, yang dihubungkan dengan stres yang kronis dari hari ke hari (Maslach et al., 2001 : 15). *Academic burnout* juga didefinisikan dengan kondisi dimana seorang individu merasakan gejala kelelahan akibat dari adanya tuntutan akademis, kurang tertariknya dengan studi, perasaan pesimis, serta munculnya perasaan pesimis (Schaufeli et al., 2002 : 48). Menurut Lee dkk, (2013: 1016) *academic burnout* merupakan sindrom psikologis yang muncul akibat adanya stress yang terus-menerus serta adanya tekanan-tekanan dari tugas-tugas akademik.

Maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi dimana seseorang merasakan kelelahan fisik, mental, dan emosional, berkurangnya penghargaan terhadap diri akibat dari adanya tuntutan akademis,

kurang tertariknya dengan studi, serta munculnya perasaan pesimis dan sinis atau menghindar dari lingkungan.

## 2. Aspek Academic Burnout

Adapun aspek-aspek dari *academic burnout* menurut Maslach et al., (2001: 403-404) yaitu terdapat tiga aspek, sebagai berikut:

### a. Kelelahan

Aspek ini merupakan suatu keadaan dimana individu merasa kelelahan yang berlebihan baik dari segi fisik maupun mentalnya. Individu yang mengalami kelelahan akan menjauhkan diri secara emosional dan kognitif ditandai dengan perilaku sulit tidur, kelesuan, hingga permasalahan pada perut atau pencernaan, otot tegang, dan pusing.

### b. Depersonalisasi

Aspek ini merupakan suatu keadaan dimana individu menjauh dari hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan atau tanggung jawabnya dan ada perasaan tidak peduli. Depersonalisasi pada individu ditandai dengan sikap acuh atau sinis, dingin terhadap lingkungannya, dan sikap menjauh dari orang lain.

### c. Prestasi Diri Rendah (*Low Personal Accomplishment*)

Aspek ini merupakan suatu keadaan ketika seseorang merasa tidak efisien dan tidak mampu menyelesaikan tugas akademik. Individu akan merasa bahwa beban akademik akan dianggap terlalu berat sehingga menyebabkan perasaan tidak mampu dan tidak percaya diri untuk menyelesaikan tugas.

Adapun aspek-aspek *Academic Burnout* menurut Schaufeli et al., (2002) terdapat tiga aspek sebagai berikut:

### a. *Exhaustion*

Merupakan kondisi yang muncul akibat tuntutan pelajaran atau beban akademis yang tinggi sehingga energi pada seorang individu berkurang. Ciri seorang individu mengalami *exhaustion* yaitu hilangnya gairah belajar ditandai dengan lelah dan lesu, mudah menyerah, putus asa serta frustrasi.

b. *Cynicism*

Merupakan kondisi dimana individu mengalami ketertarikan studi yang berkurang dan munculnya perasaan pesimistik. Ciri dari individu yang mengalami *cynicism* yaitu tidak nyaman ketika berada atau belajar di ruang kelas dan bentuk dari perilaku *cynicism* yaitu seperti mudah bersikap marah, membolos, tidak mengerjakan tugas serta mempunyai pikiran negatif terhadap dosen dan lingkungan belajar.

c. *Inefficacy*

Merupakan suatu kondisi dimana seorang individu merasa bahwa dirinya tidak kompeten. Kondisi ini muncul ketika pelajar atau mahasiswa merasa tidak mampu mencapai prestasi akademik yang ia inginkan. Individu yang mengalami *inefficacy* ditunjukkan dengan rasa tidak percaya diri, apatis, turunnya produktivitas dan prestasi akademik.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Maslach et al., (2001 : 403-404) yang terdiri dari aspek kelelahan, depersonalisasi, prestasi diri rendah untuk mengukur *academic burnout*, karena teori tersebut dapat mewakili aspek-aspek yang akan digunakan untuk mengungkap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2020 yang sedang mengerjakan tugas akhir.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi *Academic Burnout*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* menurut Maslach dkk., (2001 : 409) adalah sebagai berikut:

a. Faktor Individual

Pada faktor ini merupakan faktor yang berasal dari luar individu seperti:

1. Demografi,

Faktor ini meliputi jenis kelamin, usia, domisili, kedudukan dan strata pendidikan.

2. Kepribadian

Faktor ini meliputi tingkat ketabahan “*level of hardiness*”, *locus of control*, konsep diri yang rendah, kebutuhan diri, gaya koping (*coping styles*), kemampuan diri serta harga diri (*self-esteem*).

### 3. Sikap

Faktor ini menyatakan bahwa orang membawa harapan yang berbeda dalam pekerjaan atau hal lainnya. Jika harapan semakin tinggi, maka orang akan bekerja keras sehingga dapat memunculkan perasaan lelah hingga dapat menyebabkan burnout.

### b. Faktor Situasional :

Faktor situasional merupakan faktor yang berasal dari luar individu meliputi:

#### 1. *Workland*

Faktor ini merupakan kondisi dimana individu memiliki beban pekerjaan yang terlalu banyak serta melebihi batas kemampuannya secara kualitatif ataupun kuantitatif dan hal tersebut harus dilakukan dalam waktu yang terbatas.

#### 2. *Control*

Faktor ini mengacu pada hal-hal seperti teman, dosen, dan peraturan kampus yang lebih dominan sehingga menyebabkan individu kesulitan dalam membuat keputusan akademik.

#### 3. *Reward*

Ketika seseorang melakukan pekerjaan dengan baik atau mendapatkan prestasi, maka akan menerima penghargaan yang bentuknya dapat beragam baik materi maupun nonmateri, dan memberikan penghargaan dapat meningkatkan semangat orang yang telah melakukan suatu pekerjaan dengan baik.

#### 4. *Community*

Dalam faktor ini, burnout dapat disebabkan oleh tidak adanya hubungan yang baik dengan teman ataupun dosen sehingga memunculkan perasaan yang tidak nyaman.

#### 5. *Fairness*

Faktor ini mengacu pada kurangnya keadilan, dimana suatu kondisi yang penerapan aturannya tidak konsisten dan komunikasinya tidak lancar yang didapat oleh seorang individu. Dalam konteks pendidikan, jika seseorang diperlakukan dengan tidak adil oleh kampus maupun kebijakan yang ada maka akan menjadi salah satu penyebab dari burnout.

## 6. *Values*

Dalam faktor ini, *burnout* dapat disebabkan karena nilai yang mereka terima berdasarkan pekerjaan yang telah mereka selesaikan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *Academic Burnout* menurut (Gold & Roth, 1993 : 35) yaitu sebagai berikut:

### 1. Kurangnya dukungan sosial (*Lack of social support*)

Ketika dihadapkan dengan beban kerja yang berlebihan, seorang individu memerlukan orang lain yang dapat memberikan dukungan sosial dan emosional. Hal ini karena dukungan sosial dan emosional dari orang lain memberikan dampak dan mengurangi beban masalah atau beban kerja. Dukungan sosial mempunyai berbagai fungsi seperti berbagi realita sosial, emosional, memberikan kenyamanan baik secara fisik dan psikologis terhadap individu, serta dapat membantu mengurangi stress yang dihadapi oleh seseorang.

### 2. Faktor Demografis (*Demographic Factors*)

Laki-laki lebih rentan mengalami burnout daripada perempuan. Hal ini disebabkan oleh laki-laki lebih tertutup mengenai perasaannya dan juga lebih rentan mengalami kekecewaan dan perasaan terasingkan. Kurangnya terbukanya antar sesama laki-laki juga membuat sulit untuk mendapatkan bantuan dari lingkungan yang dapat menyebabkan burnout.

### 3. Konsep Diri (*Self-concept*)

Individu yang memiliki konsep diri yang rendah memiliki kecenderungan rentan mengalami *burnout*. Konsep diri dapat membantu individu untuk melawan stress dan mempertahankan prestasi belajar walau dalam keadaan tertekan.

### 4. Konflik Peran & Ambiguitas Peran (*Role conflict & role ambiguity*)

Ada korelasi dari sedang hingga tinggi antara konflik peran dan ambiguitas peran dalam menyebabkan kelelahan. Konflik peran terjadi ketika ada tuntutan yang tidak sesuai pada tugas yang harus dipenuhi, sedangkan ambiguitas peran terjadi ketika informasi yang diperlukan untuk melakukan tugas tidak dijelaskan dengan baik dan memadai.

### 5. Isolasi (*Isolation*)

Isolasi dapat terjadi ketika individu ada pada kondisi yang membuatnya merasa didukung, yang mana individu rentan mendapatkan perasaan

keseharian dan isolasi, ketika perasaan tersebut tidak segera ditangani maka perasaan tersebut dapat berkembang secara alami menjadi *burnout*.

Didasarkan pada uraian di atas, kesimpulan yang dapat dibuat adalah bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kejenuhan akademik mahasiswa. Beberapa faktor ini bersumber dari dalam diri, seperti demografi, kepribadian, sikap, konsep diri. Selain itu faktor-faktor eksternal seperti beban kerja, kontrol lingkungan, penghargaan, komunikasi dengan lingkungan, dan dukungan sosial juga turut memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa.

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

Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir rentan mengalami kejenuhan belajar, hal itu disebabkan oleh fakta bahwa dalam pengerjaan tugas akhir membutuhkan kesabaran, tenaga yang ekstra, dan keuletan sehingga rentan mengalami kebosanan akademik. Salah satu perilaku yang ditunjukkan oleh individu yang mengalami kejenuhan tersebut adalah mudah berputus asa, seperti yang tercantum dalam Q.S Yusuf ayat 87 yang berbunyi :

يٰۤاِبْنَىٓ اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُّوسُفَ وَاَخِيْهِ وَاَلَّا تَاِيْسُوْا مِنْ رَّوْحِ  
اللّٰهِ ۗ اِنَّهٗ لَا يَاِيْسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

Artinya :

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

Dalam ayat di atas menjelaskan bahwa ketika menghadapi kesulitan untuk mencapai tujuan yang diinginkan seperti saat mengerjakan tugas akhir, janganlah merasa berputus asa dari rahmat Allah SWT. Karena sesungguhnya hanya orang-orang kafir yang berputus asa dari rahmat Allah SWT.

Dalam hadist juga terdapat ajakan untuk terus belajar dan seseorang akan mendapatkan keutamaan besar bagi mereka yang melakukannya. Bagian dari belajar pada mahasiswa tingkat akhir adalah menyelesaikan tugas akhirnya. Sehingga seseorang yang sedang mencari ilmu mendapatkan motivasi untuk terus belajar seperti pada HR Muslim no. 2699 yang berbunyi:

وَمَنْ سَلَكَ طَرِيْقًا يَلْتَمِسُ فِيْهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللّٰهُ لَهٗ بِهٖ طَرِيْقًا اِلَى الْجَنَّةِ

Artinya :

“Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga”

Dari penjelasan hadist diatas dapat ditarik kesimpulan yaitu seseorang yang sedang dalam proses belajar atau menuntut ilmu akan rentan mengalami burnout yang ditandai dengan rasa putus asa serta adanya penurunan kemampuan diri. Penurunan kemampuan diri ini disebabkan oleh rasa malas untuk mengerjakan tugas akhir dan tuntutan untuk menyelesaikannya segera. Ketika seseorang berada dalam proses menuntut ilmu maka akan merasa bosan, malas, tertekan, jenuh, hingga sinis. Namun Allah SWT akan memberikan pahala surga bagi mereka yang berusaha menuntut ilmu dan senantiasa tidak berputus asa. Sehingga surga adalah imbalan bagi mereka yang belajar dan hal ini akan membantu mahasiswa menghindari rasa malas, bosan, dan tidak berusaha untuk mendapatkan hasil yang mereka inginkan.

## **B. Hardiness**

### **1. Pengertian Hardiness**

Kepribadian dalam bahasa Inggris yaitu “*personality*” yang berasal dari bahasa Yunani kuno “*prosopon*” atau “*persona*”, yang memiliki arti topeng yang biasa dipakai oleh pemain teater ketika memainkan perannya (Alwisol, 2016: 7). Kepribadian adalah bagian dari jiwa yang membuat keberadaan setiap orang menjadi satu kesatuan yang tidak terbagi dalam fungsi-fungsi tertentu. Kepribadian adalah sifat yang dinamis dan terstruktur yang dapat mempengaruhi perilaku, kognisi, dan motivasi seseorang (Ramadhani, 2007: 115). Salah satu bentuk kepribadian adalah kepribadian *hardiness*.

Menurut Kobasa dkk., (1983 : 27) *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang tangguh dan tabah dan berfungsi untuk melawan berbagai hal yang mengancam. Menurut O'Donnell dan Harrys (1994) mengemukakan bahwa *hardiness* (kepribadian tangguh) adalah ciri kepribadian yang memiliki beberapa kendali atas hidupnya, melihat perubahan sebagai tantangan, dan dapat menggunakan tenaganya secara kreatif untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikannya. Menurut Maddi (2002 : 17) *hardiness* adalah kumpulan sikap dan keyakinan diri yang digunakan untuk berinteraksi dengan lingkungan. *Hardiness* dapat menumbuhkan keberanian pada diri sendiri, meningkatkan

keinginan untuk bekerja keras, dan menjadikan stress sebagai peluang untuk mengubah masalah.

*Hardiness* merupakan faktor dapat menurunkan rasa tertekan dan mengubah cara seseorang melihat tekanan (Akhyar dkk., 2017). Perilaku negatif yang muncul akibat adanya tekanan seperti kehilangan fokus, kontrol, dan komitmen terhadap tugas yang sedang dihadapi dapat menjadi indikasi individu dengan *hardiness* yang rendah (Fahmi & Widyastuti, 2018: 3). Kepribadian seseorang sangat berpengaruh pada bagaimana mereka akan berperilaku. Perbedaan dalam cara mereka mengalami berbagai tingkat emosi negatif dan tertekan dapat berdampak pada kecenderungan mereka untuk mengalami stres (Asih & Trisni, 2015: 5).

Maka dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang dimiliki individu berupa sikap tangguh dan tabah sebagai sumber daya tahan untuk melawan berbagai hal yang mengancam.

## **2. Aspek *Hardiness***

Adapun aspek-aspek *Hardiness* menurut Kobasa (2013 : 7 ) terdapat tiga aspek, yaitu:

### **a. Komitmen**

Komitmen merupakan keyakinan seseorang tentang tujuan atau keterlibatannya dengan peristiwa, aktivitas, dan orang-orang dalam hidup mereka. Individu yang mempunyai komitmen yang tinggi akan mempunyai kebermaknaan nilai, identitas diri, dan kepercayaan diri.

### **b. Kontrol**

Kontrol merupakan komponen yang menunjukkan kecenderungan seseorang untuk merasakan dan bertindak seolah-olah mereka dapat mempengaruhi berbagai kemungkinan yang muncul dalam hidup mereka.

### **c. Tantangan**

Tantangan merupakan sebuah kepercayaan dalam diri seseorang yang menganggap perubahan sebagai sarana untuk kemajuan daripada ancaman keamanan.

Adapun aspek-aspek *hardiness* menurut Maddi (2002 : 173) terdapat tiga aspek, yaitu:

a. *Control*

Aspek ini merupakan kecenderungan diri dapat bertindak seolah-olah mempengaruhi apa saja yang ada dihidupnya.

b. *Commitment*

Aspek ini merupakan suatu kecenderungan dimana memiliki keyakinan bahwa hidup memiliki makna dan tujuan serta selalu berusaha terlibat dalam aktivitas yang dihadapi.

c. *Challenge*

Aspek ini merupakan keyakinan individu bahwa ketika hal-hal yang sulit diwujudkan atau dilakukan terjadi dalam kehidupan akan selalu ada kesempatan untuk melakukan dan mewujudkannya asal terus berusaha.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *hardiness* meliputi kontrol diri, keyakinan dalam makna hidup, keyakinan pada tujuan, anggapan perubahan sebagai tantangan. Pada penelitian ini, aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur *hardiness* mengacu pada aspek-aspek menurut Kobasa (2013 : 7 ) yaitu komitmen, kontrol dan tantangan.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Hardiness***

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *Hardiness* dalam diri seseorang yaitu (Hatta, 2015 : 10) :

a. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis.

Ketika seseorang memiliki kemampuan untuk merencanakan suatu hal yang realistis, mereka akan dapat melakukan segala upaya untuk menyelesaikan masalahnya.

b. Citra dan percaya diri yang positif

Individu akan lebih santai dan optimis jika individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan citra diri yang positif maka individu akan terhindar dari stress.

c. Komunikasi

Kemampuan dalam komunikasi dapat membuat seorang individu mampu mengelola impuls dan perasaan kuat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Hardiness* dalam diri seseorang yaitu (Maddi, 2002 : 173) :

a. *Emotional Intelligence*

*Emotional Intelligence* adalah kemampuan seorang individu dalam mengelola emosi dalam dirinya. Individu yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi cenderung dapat mengontrol reaksi terhadap suatu peristiwa yang dihadapi secara efektif.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan lingkungan kepada seorang individu. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial baik berupa materi, motivasi, dan informasi dari orang-orang di sekitarnya dapat memberikan pengaruh positif terhadap individu terkait dalam menghadapi masalah yang dapat menimbulkan stress, sehingga membuat individu tersebut menjadi lebih kuat.

#### 4. *Hardiness* dalam Perspektif Islam

Dalam pandangan Islam, *hardiness* biasa disebut dengan ketabahan dan kesabaran. Yang mana, ketabahan memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menerima berbagai kenyataan dan bertahan dalam keadaan yang kurang menyenangkan secara psikologis. Ketabahan sering disama artikan dengan kelapangandadaan yaitu suatu kondisi psiko-spiritual yang ditandai oleh kemampuan menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan terkendali. Ketabahan terkait dengan kekuatan jiwa seseorang dalam menghadapi atau menyelesaikan masalahnya.

Allah berfirman dalam surat Ali-Imran ayat 146 yaitu:

وَكَايِنٍ مِّنْ نَّبِيِّ قَاتِلٍ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرًا فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ  
وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

Artinya:

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

Ayat ini menjelaskan bahwa ada tiga kriteria seseorang setelah bersabar. Pertama, seseorang tersebut tidak lemah mental atau tidak menjadi seorang penakut

(maa wahanuu) yang artinya ketika individu tersebut menghadapi atau mengalami kesulitan di dalam kehidupannya membuat ia menjadi individu yang kuat dan optimis dan mampu bertahan dan bangkit untuk meraih kondisi yang lebih baik. Kedua, tidak menjadi pribadi yang cepat putus asa (dha'afuu). Individu tersebut tidak akan memperlihatkan situasi sulitnya kepada orang lain, atau individu yang sabar tidak akan menunjukkan ekspresi sedih atau kesulitannya kepada orang lain, karena ia tidak mau orang lain ikut sedih dalam kesulitan yang ia hadapi, jika pun ia harus mengekspresikan kesedihannya ia akan mengekspresikan kepada Allah SWT. Ketiga, tidak pantang menyerah (maastakaanuu). Seseorang yang sabar ia tidak akan tenggelam dalam kesedihan melainkan ia akan berusaha untuk merubah situasi yang ia hadapi sekarang dan menjadikan kondisi kesedihan tersebut sebagai motivasi untuk terus bergerak pantang menyerah.

Konsep hardiness dalam islam juga bisa diartikan sebagai sabar. Kesabaran pun juga memiliki makna yang sama, yaitu menahan sesuatu, dimana kesabaran adalah sumber dari kekuatan untuk menghadapi berbagai masalah dan ujian (Istiningtyas, 2013 : 12).

Allah berfirman dalam Al-Insyiroh ayat 6 yaitu :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya:

*“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”*

Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap kesulitan bukanlah sesuatu yang bersifat selamanya, namun pasti ada kemudahan yang akan menyertai dan Allah berjanji bahwa tidak akan rugi bagi orang-orang yang sabar, karena mereka akan mendapatkan kemudahan serta kebahagiaan dan kesuksesan dunia akhirat, setelah mereka mampu sabar melewati ujian. Bila kesulitan itu dihadapi dengan tekad yang sungguh-sungguh dan berusaha dengan sekuat tenaga dan pikiran untuk melepaskan diri darinya, tekun dan sabar serta tidak mengeluh atas kelambatan datangnya kemudahan, pasti kemudahan itu akan tiba.

## C. Dukungan Sosial Teman Sebaya

### 1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan individu yang mempunyai relasi kerjasama, hubungan atau kegiatan bersama dan memiliki usia, status, serta pola pikir yang kurang lebih sama (Fauziah dkk, 2020). Teman sebaya juga didefinisikan oleh Blazevic sebagai kelompok sosial yang terdiri atas individu-individu yang memiliki pendidikan, usia, serta status sosial yang serupa (Blazevic, 2016: 46). Dukungan sosial dari teman sebaya adalah dukungan atau sistem bantuan yang diberikan baik secara fisik maupun psikologis kepada individu atau kelompok sebaya yang dapat memberikan perasaan diperhatikan, dihargai, serta dicintai sebagai bagian komunitas masyarakat (Astuti & Hartati, 2013 : 8). Dukungan sosial teman sebaya diberikan oleh teman sebaya yang dapat berupa menawarkan informasi terkait tentang apa yang harus dilakukan dalam upaya bersosialisasi dengan lingkungannya, simpati, dan kasih sayang. Selain itu dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan efek positif bagi seseorang seperti kepuasan hidup, prestasi akademik, motivasi, konsep diri yang baik dan kemampuan beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan yang baru (Gungor, 2019 : 5). Menurut Zimet (dalam Hasibuan dkk., 2018: 104) dukungan sosial juga merupakan kepercayaan seseorang terhadap adanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat dalam kondisi tertentu.

Menurut Sarafino dan Smith (2012 : 81), dukungan teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan oleh kelompok sebaya berupa kenyamanan fisik dan psikologis sehingga individu dapat merasa dihargai, diperhatikan, serta dicintai. Menurut Gottlieb & Bergen (2010 : 15) dukungan sosial (*social support*) didefinisikan sebagai saran, informasi verbal – non verbal, atau tingkah laku yang diberikan oleh orang yang akrab dengan subjek di lingkungan sosialnya atau hadir dan memberikan dukungan emosional atau memengaruhi tingkah laku penerima. Menurut Khafidzoh (2018: 20) dukungan teman sebaya didefinisikan sebagai bentuk kepedulian, empati, serta bantuan yang diberikan kepada seseorang yang memiliki usia yang sama untuk menjalin hubungan timbal balik atas hal-hal yang telah dialami seseorang baik secara verbal maupun non verbal.

Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan pemberian dukungan dari teman sebaya berupa kepedulian, empati, serta bantuan sehingga individu merasakan kenyamanan fisik dan psikologis, merasa dihargai, diperhatikan, serta dicintai juga dapat membuat individu mampu beradaptasi dan bersosialisasi dalam lingkungan.

## 2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Adapun aspek-aspek dari dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2012 : 81) terdapat empat aspek, yaitu:

### a. Dukungan emosional

Dukungan ini meliputi perilaku memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain dapat berupa ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan.

### b. Dukungan Instrumental

Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung seperti sarana atau prasarana sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang.

### c. Dukungan Informasi

Dukungan ini meliputi pemberian nasehat, arahan, saran, ataupun *feedback* (umpan balik) yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi masalahnya, tahu bagaimana harus bertindak dan mencoba mencari solusi untuk memecahkan masalahnya.

### d. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan ini meliputi ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama ketika dibutuhkan, sehingga dapat menghasilkan perasaan yang baik dalam kelompok orang yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama.

Adapun aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarason dkk, (1983 : 27) terdapat empat aspek yaitu sebagai berikut:

### a. Perhatian Emosional

Perhatian emosional merupakan aspek yang akan membuat penerimanya merasakan disayangi, diberikan penghargaan, kenyamanan, keamanan serta keterjaminan. Ketika seseorang diterima dan dihargain secara positif oleh orang lain, maka nereka akan

cenderung mengembangkan sikap positif terhadap diri serta akan lebih menerima dan menghargai dirinya.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan aspek yang berupa bantuan alat, bantuan materi (uang), atau bantuan yang diberikan secara langsung. Dukungan ini meliputi fasilitas atau materi seperti meminjamkan uang, menyediakan makanan, atau bantuan lainnya.

c. Dukungan Informasi

Dukungan informasi merupakan aspek berupa informasi yang diberikan kepada orang yang sudah diketahui dan yang belum diketahui termasuk nasehat, saran, serta arahan. Aspek ini memberikan masukan atau penjelasan bagaimana individu berperilaku dan bertindak pada situasi yang dianggap membenani mereka.

d. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan aspek yang berupa penilaian yang mencakup dukungan untuk pekerjaan dan pencapaian dengan memberikan penghargaan dan pujian kepada individu dapat berupa penilaian yang positif, afirmasi positif untuk melakukan sesuatu, umpan balik atau menunjukkan perspektif yang berbeda dalam memandang suatu keadaan yang membuat stress.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek milik Sarafino dan Smith (2012 : 81) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial dikarenakan aspek-aspek tersebut menggambarkan variabel dukungan sosial teman sebaya yang lebih mendalam dan sesuai dengan penelitian ini.

### **3. Faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial**

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Gottlieb & Bergen (2010) yaitu:

a. Kebutuhan fisik

Dukungan sosial dipengaruhi oleh kebutuhan fisik yang dapat berupa pakaian, tempat tinggal, dan makanan. Ketika seseorang tidak terpenuhi kebutuhan fisiknya maka mereka akan kurang mendapatkan dukungan sosial.

b. **Kebutuhan Sosial**

Dukungan sosial juga dipengaruhi oleh kebutuhan sosial, dengan adanya aktualisasi diri yang baik maka seseorang akan lebih dikenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik akan cenderung ingin mendapatkan pengakuan dalam masyarakat yang berarti penghargaan dirinya sangat penting.

c. **Kebutuhan Psikis**

Dukungan sosial juga dipengaruhi oleh kebutuhan psikis yang mana seperti rasa ingin tahu, rasa aman, dan perasaan religius, serta tanpa bantuan orang lain. Seseorang cenderung mencari dukungan sosial dari orang lain untuk membuatnya merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai, apalagi jika mereka menghadapi masalah baik yang ringan maupun berat.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya menurut Taylor (dalam Putri, 2021 : 11), yaitu :

a. **Penerima dukungan**

Penerima dukungan merupakan orang yang menerima dukungan, seseorang tidak mungkin mendapatkan dukungan jika tidak berhubungan dengan orang lain dan seseorang juga tidak akan mendapatkan bantuan jika tidak memberitahu bahwa dirinya memerlukan bantuan. Terkadang seseorang tidak memiliki sikap asertif terhadap orang lain untuk meminta bantuan, hal itu dikarenakan rasa mandiri yang ada dalam dirinya yang membuat tidak nyaman jika harus berbagai rahasia dan tidak ingin memberatkan orang lain.

b. **Pemberian dukungan.**

Dalam dukungan sosial, pemberi dukungan merupakan orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup orang diberi dukungan.

c. **Jenis Dukungan**

Dukungan sosial akan diterima bergantung pada apakah itu membantu dan sesuai dengan keadaan saat ini.

d. **Waktu Pemberian Dukungan**

Dukungan sosial harus memperhatikan waktu atau keadaan saat dilakukannya pemberian dukungan, hal itu dikarenakan ketika waktu

pemberian tidak tepat maka dukungan yang diberikan akan kurang optimal bahkan tidak memberikan solusi dari masalah yang ada

e. Permasalahan yang dihadapi

Dalam dukungan sosial, permasalahan juga dapat menjadi faktor karena kesamaan permasalahan yang dihadapi individu satu dengan yang lainnya akan memberikan dampak rasa senasib sepenanggungan sehingga orang lain dapat merasakan perasaan yang sama hingga mempengaruhi adanya dukungan sosial antar keduanya.

#### 4. Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Perspektif Islam

Dalam ajaran agama manapun diwajibkan untuk selalu berbuat baik dalam kehidupan. Islam juga selalu mengajarkan untuk memberikan kasih sayang dan perhatian kepada sesama manusia. Manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan manusia lain. Dalam Islam terdapat konsep *hablum minannas* yang artinya sebagai seorang manusia diharuskan menjaga hubungan baik dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan dukungan sosial yang merujuk pada menjaga hubungan sosial yang baik dengan penerima karena berbentuk tindakan kata-kata atau bahkan bantuan materi sehingga penerima bantuan akan merasa dihargai dan disayangi.

Terdapat tiga hubungan yang terkandung dalam Al-Qu'ran yaitu hubungan manusia kepada tuhan-Nya, hubungan manusia dengan dirinya sendiri, serta hubungan kepada sesamanya. Hubungan manusia dengan sesamanya disebut juga dengan *hablum minannas*, yang memiliki makna bahwa setiap manusia diwajibkan berperilaku baik kepada manusia lain untuk menjalin hubungan yang baik seperti tolong menolong kepada sesamanya yang membutuhkan pertolongan atau bantuan. Ayat yang menjelaskan mengenai dukungan sosial yaitu Q.S. Al-Hujurat Ayat 10 yang berbunyi sebagai berikut:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati*”

Tafsir dari kementrian Agama RI menjelaskan bahwa orang-orang mukmin adalah saudara antar satu sama lain, sehingga kita harus saling tolong menolong dan membantu serta menjaga kedamaian antar sesama. Jika mendapati saudara atau orang lain yang sedang mengalami kesusahan maka hendaknya kita menolongnya dan meleraikan atau mendamaikan ketika ada saura atau orang lain yang berselisih paham.

Ayat lain yang terkait dukungan sosial yaitu pada Q.S Al-Maidah Ayat 2 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعِيرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَئِدَ  
وَلَا ءَامِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ  
فَأَصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا  
وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ  
اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syiar-syiar (kesuian) Allah, jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qala'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula mengganggu) para pengunjung Baitulharam sedangkan mereka mencari karunia dan rida Tuhannya! Apabila kamu telah bertahalul (menyelesaikan ihram), berburulah (jika mau). Janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya."*

Ayat diatas mengandung makna bahwa dalam Islam juga menganjurkan untuk saling tolong menolong dan berinteraksi dengan sosial khususnya dengan sesama karena kita tidak boleh membeda-bedakan ras dan agama dalam pertemanan. Makna dari ayat diatas yaitu perintah yang diberikan kepada manusia untuk berbuat baik kepada sesama dengan cara saling tolong menolong dalam hal keburukan, sehingga dalam menjalani kehidupan seseorang harus

menjalin hubungan yang baik dengan orang lain baik teman, keluarga, dan saudara lainnya.

#### **D. Hubungan *Hardiness* dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap *Academic***

##### ***Burnout***

*Academic burnout* merupakan suatu sindrom psikologis yang pertama kali ditemukan oleh ilmuwan Herbert Freudenberg pada tahun 1975 dan merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami kelelahan baik fisik, mental maupun emosional yang muncul akibat resiko dan ketidaksesuaian antara individu dengan lingkungan atau pekerjaannya. Menurut Lee dkk, (2013: 1016) *academic burnout* merupakan sindrom psikologis yang muncul akibat adanya stress yang terus-menerus serta adanya tekanan-tekanan dari tugas-tugas akademik. *Academic burnout* juga didefinisikan dengan kondisi dimana seorang individu merasakan gejala kelelahan akibat dari adanya tuntutan akademis, kurang tertariknya dengan studi, perasaan pesimis, serta munculnya perasaan pesimis (Schaufeli et al., 2002 : 48). Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir rawan mengalami *academic burnout* dikarenakan adanya tuntutan-tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Ketika tuntutan akademik tidak dapat terasatasi dengan baik maka dapat menyebabkan munculnya perasaan lelah, jenuh, stress, menurunnya kemampuan kurang maksimalnya kegiatan yang dilakukan, dan merasa kurang menyenangkannya aktivitas yang dilakukan. Faktor-faktor penyebab terjadinya *academic burnout* menurut Maslach dkk., (2001 : 409) yaitu faktor individual (dari dalam individu) dan situasional (dari luar individu), faktor individual meliputi demografi (usia, jenis kelamin, pendidikan), kepribadian (*level of hardiness, locus of control, konsep diri, coping styles, self-esteem*), dan sikap. Sedangkan pada faktor situasional yaitu workload, control, reward, community, fairness, dan values.

Salah satu faktor individual yang dapat mempengaruhi *academic burnout* yaitu *Hardiness*. *Hardiness* merupakan kemampuan yang dimiliki individu sebagai sumber daya tahan dan menumbuhkan keberanian pada diri sendiri agar dapat mengubah suatu tantangan menjadi peluang. Selanjutnya Kobasa (2013 : 7) mengungkapkan terdapat tiga aspek dalam *hardiness* yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Komitmen merupakan keyakinan seseorang tentang tujuan atau keterlibatannya dengan peristiwa, aktivitas, dan orang-orang dalam hidup mereka.

Komitmen ini penting untuk dimiliki oleh mahasiswa karena seseorang yang berkomitmen akan memiliki tekad yang kuat, pola pikir yang optimis, keyakinan dalam menginterpretasikan keadaan, bertanggung jawab atas apapun yang sudah dimulai atau yang sedang terjadi dalam kehidupannya. Kontrol merupakan komponen yang menunjukkan kecenderungan seseorang untuk merasakan dan bertindak seolah-olah mereka dapat mempengaruhi berbagai kemungkinan yang muncul dalam hidup mereka. Ketika individu memiliki kontrol yang baik, individu akan lebih mampu mengetahui prioritas yang diperlukan dan harus dilakukan untuk dapat menyelesaikan dan menyikapi suatu masalah. Tantangan merupakan sebuah kepercayaan dalam diri seseorang yang menganggap perubahan sebagai sarana untuk kemajuan daripada ancaman keamanan. ketika individu mampu melihat suatu masalah sebagai sebuah peluang maka dapat memicu untuk menghasilkan sesuatu yang positif.

*Hardiness* dapat berhubungan dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dikarenakan mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir rentan mengalami kelelahan baik secara fisik maupun emosional yang ada akibat tuntutan akademik, sehingga mahasiswa harus memiliki sumber daya kepribadian seperti *hardiness* untuk menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Hal ini didukung oleh penelitian hasil penelitian Hutami dkk., (2020 : 3472) yang menemukan bahwa *hardiness* memiliki peran dalam menurunkan gejala atau simptom dari *burnout* yang terjadi pada mahasiswa. Adanya *hardiness* yang kuat dapat mempengaruhi dalam mengurangi efek dari *academic burnout* yang dialami individu, toleransi terhadap frustrasi, mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam, meningkatkan ketahanan diri terhadap burnout dan dapat memberikan penilaian yang lebih positif terhadap kejadian sehingga dapat membantu mahasiswa untuk melihat dan menghadapi tantangan agar tidak mudah menyerah dan jatuh sakit. Sehingga hal ini dapat disebutkan bahwa *hardiness* yang dimiliki oleh seorang individu berbanding terbalik dengan *academic burnout* seseorang, yaitu individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi maka akan lebih mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan atau ancaman sedangkan individu yang memiliki *hardiness* yang rendah akan berisiko mengalami *academic burnout*.

Selain *hardiness*, faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* adalah dukungan sosial teman sebaya. Yanti dan Ghozali (2019: 80)

mengungkapkan bahwa dukungan teman sebaya merupakan salah satu bentuk dukungan sosial dan di dalam dukungan teman sebaya, tiap-tiap individu mempunyai peranan masing-masing dalam bersosialisasi terkait cara berinteraksi, perilaku, dan mencapai tujuan tertentu. Menurut Sarafino dan Smith (2012: 81) terdapat beberapa aspek dalam dukungan sosial. Aspek pertama yaitu dukungan instrumental. Instrumental merupakan bantuan yang diberikan secara langsung seperti fasilitas sarana atau prasarana, memberikan bantuan mencarikan referensi, meminjamkan laptop atau fasilitas lain, memberikan makanan atau bantuan lain.

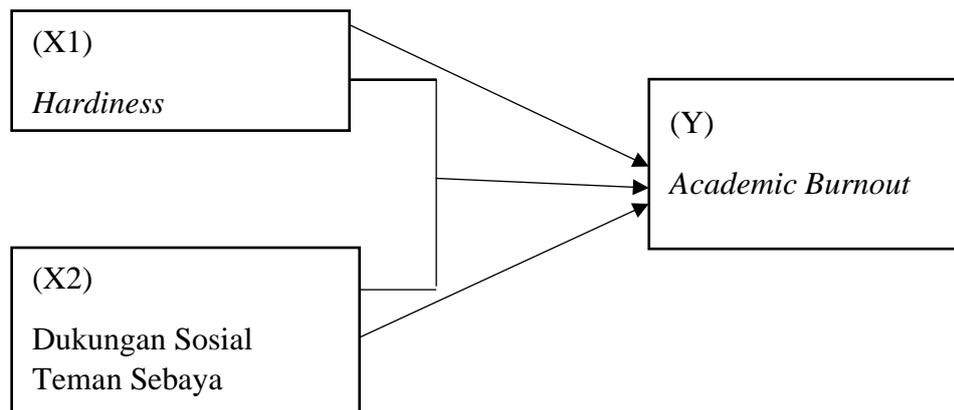
Individu yang mendapatkan bantuan instrumental akan dapat meningkatkan rasa optimis dikarenakan kekurangan fasilitas dalam mengerjakan tugas akhir yang diperlukan dapat terpenuhi sehingga individu akan semakin percaya dapat melewati kesulitan dalam mencapai tujuannya. Aspek kedua yaitu emosional. Emosional merupakan pemberian curahan empati, perhatian, dan memberikan dukungan yang positif yang dapat membuat adanya rasa kenyamanan dan dicintai terhadap individu lain. Individu dapat menjadi lebih berkomitmen dalam mengerjakan tugas akhir karena ketika sedang lelah ataupun sedang mengalami kesulitan teman yang memberikan perhatian, saran, ataupun nasehat yang diperlukan. Aspek ketiga yaitu dukungan informasi. Dukungan informasi ini berupa pemberian informasi, nasehat, sumbangan pikiran, saran mengenai langkah atau solusi yang terbaik yang seharusnya diambil oleh individu tersebut. Hal ini membuat individu lebih bijaksana dalam mengambil keputusan. Aspek keempat yaitu dukungan jaringan sosial. Dukungan ini meliputi ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama ketika dibutuhkan, sehingga dapat menghasilkan perasaan yang baik dalam kelompok orang yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama.

Kemampuan dalam menangani *academic burnout* dapat dipengaruhi oleh tingkat dukungan sosial yang diperoleh dari orang-orang sekitarnya. Manusia tidak dapat menjalankan fungsinya dengan optimal tanpa adanya bantuan dari orang lain. Tidak semua masalah dapat diselesaikan seorang diri oleh individu. Apalagi ketika mengerjakan tugas akhir seorang mahasiswa akan membutuhkan bantuan orang lain khususnya teman sebayanya, minimal untuk mendengarkan keluh kesah yang mahasiswa rasakan saat mengerjakan tugas akhir, sehingga disinilah faktor dukungan sosial teman sebaya dapat mempengaruhi *academic burnout*. Hal ini sejalan dengan penelitian Jacobs & Dodd (2003: 130) yang didapati bahwa siswa dengan dukungan teman sebaya yang tinggi akan mengurangi prevalensi terjadinya

burnout akademik yang lebih rendah. Penelitian lain juga menemukan siswa yang mengalami burnout akademik cenderung berpikir mereka memiliki dukungan sosial teman sebaya yang rendah (Kim dkk., 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya maka akan semakin rendah resiko untuk mengalami *academic burnout* sebaliknya semakin rendah dukungan yang diberikan oleh teman sebaya maka akan semakin tinggi resiko terjadinya *academic burnout*.

Berdasarkan uraian di atas, seorang mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir yang memiliki *hardiness* tinggi atau karakteristik kepribadian tahan banting yang baik maka ia cenderung tidak mengalami *academic burnout* karena mengetahui bagaimana strategi coping yang baik. Begitupun mahasiswa yang mendapatkan dukungan teman sebaya atau lingkungan pertemanan yang suportif tentunya cenderung akan terhindar dari *academic burnout* karena lingkungan pertemanan yang dapat mendukung dirinya saat mengerjakan tugas akhir.

#### E. Kerangka Berfikir



## **F. Hipotesis**

1. Adanya pengaruh yang signifikan antara *hardiness* terhadap mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir angkatan 2020.
2. Adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir angkatan 2020.
3. Adanya pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir angkatan 2020.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, karena data yang dikumpulkan berbentuk angka dan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2013: 7). Pendekatan ini pada umumnya dilakukan dengan jumlah sampel yang dianggap dapat mewakili populasi, sehingga hasil penelitian dapat digunakan untuk mengeneralisasi populasi yang diwakilkan oleh sampel (Priandana & Sunarsi, 2021: 42). Pendekatan yang digunakan adalah menitikberatkan pada pengukuran dan analisis sebab-akibat pada beberapa variabel. Pada penelitian ini juga menggunakan pendekatan asosiatif kausal, yang merupakan penelitian untuk mengetahui sebab-akibat pada dua variabel atau lebih.

#### **B. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merujuk pada semua faktor yang dipilih peneliti untuk mengumpulkan informasi dan kemudian menarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini terdiri atas tiga variabel, yaitu satu variabel dependen dan dua variabel independen, adapun variabel pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Variabel dependen (Y)	: <i>Academic Burnout</i>
Variabel independen 1 (X1)	: <i>Hardiness</i>
Variabel independen 2 (X2)	: Dukungan Sosial Teman Sebaya

#### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

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

*Academic burnout* merupakan kondisi dimana seseorang merasakan kelelahan fisik, mental, dan emosional, berkurangnya penghargaan terhadap diri akibat dari adanya tuntutan akademis, kurang tertariknya dengan studi, serta munculnya perasaan pesimis dan sinis atau menghindar dari lingkungan. Variabel *academic burnout* akan diukur dengan menggunakan skala *Academic Burnout* yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Maslach et al (2001: 403-404), yakni kelelahan, depersonalisasi, dan low personal accomplishment. Semakin tinggi skor *academic burnout* maka *academic burnout*

yang dimiliki semakin tinggi, sebaliknya jika semakin rendah skor *academic burnout* maka *academic burnout* yang dimiliki rendah.

## **2. Hardiness**

*Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang dimiliki individu berupa sikap tangguh dan tabah sebagai sumber daya tahan untuk melawan berbagai hal yang mengancam. Variabel *Hardiness* akan diukur menggunakan skala *hardiness* yang dirancang berdasarkan aspek *hardiness* yang dikemukakan oleh Kobasa (2013 : 7) yaitu : komitmen, kontrol, dan tantangan. Semakin tinggi skor *Hardiness* maka *Hardiness* yang dimiliki baik, sebaliknya jika semakin rendah skor *Hardiness* maka *Hardiness* yang dimiliki rendah.

## **3. Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Dukungan sosial teman sebaya merupakan pemberian dukungan kepada individu dari teman sebaya berupa kepedulian, empati, serta bantuan sehingga muncul kenyamanan fisik dan psikologis, rasa dihargai, serta dicintai juga dapat membuat individu mampu beradaptasi dan bersosialisasi dalam lingkungan. Diukur menggunakan skala dukungan teman sebaya berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya menurut Sarafino & Smith (2012 : 81) yang didalamnya meliputi dukungan emosional, instrumental, informasi dan dukungan jaringan sosial. Semakin tinggi skor dukungan sosial teman sebaya maka dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki baik, sebaliknya jika semakin rendah skor dukungan sosial teman sebaya maka dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki rendah.

## **D. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di UIN Walisongo secara Online dengan menggunakan google formulir. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024.

## **E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Menurut Azwar (2019: 109) populasi diartikan sebagai kelompok subjek yang akan dilakukan generalisasi hasil penelitian. Adapun populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2020 yang sedang mengerjakan tugas akhir yaitu berjumlah 3.358, dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Penelitian**

No.	Fakultas	Jumlah
1.	Dakwah dan Komunikasi	434
2.	Ekonomi dan Bisnis Islam	390
3.	Ilmu Sosial dan Politik	212
4.	Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	526
5.	Psikologi dan Kesehatan	257
6.	Hukum dan Syariah	584
7.	Ushuludin dan Humaniora	411
8.	Sains dan Teknologi	544
<b>Jumlah</b>		<b>3.358</b>

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari anggota populasi. Menurut Azwar, 2019: 112) subjek pada sampel merupakan bagian dari subjek populasi. Hal ini menunjukkan bahwa sampel digunakan untuk mewakili populasi. Populasi pada penelitian ini berjumlah 3.358 orang dengan tingkat kesalahan 10%. Menurut Sugiyono (2019 : 139) merujuk pada tabel Isaac dan Michael jumlah sampel yang dibutuhkan sebanyak 251 orang.

**Tabel 3. 2 Sampel Penelitian**

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

#### 4. Teknik Sampling

Penelitian ini akan menggunakan teknik sampling dengan *non probability sampling* serta metode *purposive sampling* (sampel dengan kriteria tertentu). Metode *non-probability sampling* merupakan teknik sampling dengan tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama untuk setiap elemen atau anggota populasi yang dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2017: 82). Sedangkan metode *purposive sampling* (sampel dengan kriteria tertentu) merupakan teknik pengambilan sampel yang mewakili tujuan penelitian yang dilakukan dengan syarat memenuhi kriteria dalam memberikan informasi (Sulthon, 2020: 32). Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang
- b. Mahasiswa angkatan 2020 yang sedang mengerjakan tugas akhir

#### F. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala dengan empat pilihan jawaban untuk mengumpulkan data pada skala psikologi. Skala psikologi yang diukur dalam penelitian ini yaitu *academic burnout*, *hardiness*, dan dukungan teman sebaya. Pada penelitian ini, untuk setiap item akan menggunakan empat pilihan jawaban dan memiliki nilai tertentu pada masing-masing kategori, hal ini bertujuan untuk menghindari *central tendency bias* yaitu adanya kecenderungan untuk memberikan nilai di tengah skala penilaian pada skala dengan pilihan jawaban ganjil (Malangsari, 2010:60).

Peneliti menggunakan skala yang mengacu pada aspek-aspek variabel penelitian yang telah ditentukan. Umumnya skala sikap terdiri dari 25-30 pernyataan yang terdiri dari dua komponen yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) (Azwar, 2017 : 137). Kategorisasi penilaian skala item yang disediakan dapat dilihat pada tabel 3.2 di bawah ini:

**Tabel 3. 3 Kategorisasi Penilaian Skala pada Item**

Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
<b>Sangat Sesuai</b>	4	1
<b>Sesuai</b>	3	2
<b>Tidak Sesuai</b>	2	3
<b>Sangat Sesuai</b>	1	4

Pada skala yang digunakan dalam penelitian ini, ada batasan terhadap definisi operasional yaitu:

### 1. Skala *Academic Burnout*

Butir pernyataan pada skala ini dibuat berdasarkan pada aspek *Academic Burnout* menurut Maslach dkk, (2001: 403-404) yaitu kelelahan, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Ketiga aspek academic burnout tersebut akan digunakan sebagai dasar penyusunan sebuah item dalam skala pengukuran. Terdapat item item terdiri atas 24 item 12 *favorable* dan 12 *unfavorable*.

**Tabel 3. 4 Blueprint Skala *Academic Burnout***

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Kelelahan	Kelelahan secara fisik	1,19	3,8	8
		Kelelahan secara mental	13,14	2,20	
2.	<i>Depersonalisasi</i>	Menghindar kontak dari lingkungan	7,4	6,10	8
		Mengisolasi diri	11,16	21,22	
3.	<i>Prestasi Diri Rendah</i>	Adanya perasaan putus asa dan mengabaikan	5,9	15,12	8
		Kehilangan keaktifitas dan percaya diri	23,18	17,24	
Jumlah			12	12	24

### 2. Skala *Hardiness*

Pada penelitian ini penyusunan skala *Hardiness* berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Kobasa et al., (1983 : 412) yang meliputi komitmen, kontrol, dan tantangan. Keseluruhan pada skala ini adalah 24 item yang terdiri dari 12 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*.

**Tabel 3. 5 Blueprint Skala Hardiness**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Komitmen	Mampu meyakini potensi dalam diri	1,19	3,8	8
		Mampu bertanggung jawab	13,14	2,20	
2.	Kontrol	Mampu mengontrol diri	7,4	6,10	8
		Mampu memaknai dan memiliki tujuan hidup	11,16	21,22	
3.	Tantangan	Kemauan untuk tetap bertumbuh	5,9	15,12	8
		Menyukai tantangan	23,18	17,24	
Jumlah			12	12	24

### 3. Skala Dukungan Teman Sebaya

Pada skala ini, butir pernyataan dirancang dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2012 : 81) yaitu dukungan emosional, instrumental, informasi, dan dukungan jaringan sosial. Jumlah item pada skala ini adalah 32 item yang terdiri atas 16 item *favorable* dan 16 item *unfavorable*.

**Tabel 3. 6 Blueprint Skala Dukungan Teman Sebaya**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Dukungan Emosional	Mendapat Perhatian	1,2	3,10	8
		Mendapat penilaian positif	17,27	25,26	
2.	Dukungan Instrumental	Mendapatkan bantuan berupa materi	9,4	11,5	8
		Mendapat bantuan berupa tindakan	19,29	18,28	
3.	Dukungan Informasi	Mendapatkan nasehat/saran	12,6	13,8	8
		Mendapatkan informasi baru	21,24	20,30	
4.	Dukungan Jaringan Sosial	Ikut dilibatkan dalam proses	7,14	15,16	8
		Menghabiskan waktu bersama	31,32	22,23	
Jumlah			16	16	32

## G. Validitas dan Reliabilitas Skala

### 1. Validitas Alat Ukur

Validitas merupakan proses pengujian pernyataan dalam instrumen dari penelitian akan diukur. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana responden memahami pernyataan dalam kuisisioner yang diajukan oleh peneliti. Kuisisioner akan dikatakan valid apabila pernyataan pada kuisisioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur, jika hasilnya tidak valid, berarti responden mungkin tidak memahami pernyataan yang diajukan. Peneliti melakukan validitas isi bersama penilaian ahli (*expert judgment*), yang merupakan penilaian secara kualitatif terhadap item-item yang dilakukan oleh yang bukan peneliti atau pembuat item dalam hal ini dilakukan oleh dosen pembimbing yang bertujuan mengetahui kesesuaian antara variabel yang akan peneliti ukur.

## 2. Uji Daya Beda Aitem

Daya Beda disebut juga daya diskriminasi aitem. Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2019: 101). Uji daya beda aitem merupakan indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah konsistensi aitem-total. Untuk mengukur daya bedai aitem pada penelitian ini menggunakan *Corrected Item-Total Correlation*. Aitem dikatakan memiliki standar daya beda yang tinggi jika memiliki nilai sebesar  $\geq 0,30$ , sebaliknya aitem dikatakan memiliki daya beda yang rendah jika nilainya  $\leq 0,30$  (Azwar, 2019: 98).

## 3. Reliabilitas

Reliabel adalah ukuran yang mengevaluasi seberapa konsisten jawaban responden, hal ini ditunjukkan dalam bentuk angka dalam bentuk koefisien yang menunjukkan bahwa semakin tinggi koefisien, maka semakin konsisten jawaban responden. Instrumen dikatakan reliabel, jika data yang diperoleh hasilnya relatif tetap sama atau tetap setiap kali diambil (Azwar, 2019: 149). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan teknik analisis *alpha cronbrach* dengan bantuan software SPSS 27.0 for Windows. Instrumen dikatakan reliabel jika nilai *cronbrach's alpha* sebesar  $> 0,60$ . Sedangkan dikatakan tidak reliabel apabila nilai *cronbrach's alpha* sebesar  $< 0,60$ .

## H. Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas

### 1. Hasil Uji Validitas

Uji coba skala dilakukan peneliti pada tanggal 17-25 Mei 2024. Jumlah keseluruhan item yaitu 80 item yang terdiri atas skala *hardiness*, dukungan teman sebaya, dan skala *academic burnout*. Jumlah responden pada uji coba skala yang telah dilakukan yaitu berjumlah 35 responden yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek pada penelitian ini. Berikut merupakan hasil uji coba pada setiap variabel:

#### a. *Academic Burnout*

Skala *Academic Burnout* dalam uji coba skala terdiri atas 24 item. Berdasarkan pengujian validitas dengan pengolahan data melalui aplikasi SPSS 27.0 dengan memperhatikan nilai *corrected item-total correlation* menghasilkan 19 item yang memiliki daya beda yang tinggi dan layak untuk digunakan dan 5 item

memiliki daya beda yang rendah dan tidak layak untuk digunakan. Item-item yang memiliki daya beda yang rendah dan tidak layak untuk digunakan tersebut yaitu item 3,7,8,15, dan 19.

**Tabel 3. 7 Blueprint Skala Academic Burnout setelah Uji Coba Skala**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Kelelahan	Kelelahan secara fisik	1,19*	3*,8*	8
		Kelelahan secara mental	13,14	2,20	
2.	<i>Depersonalisasi</i>	Menghindar kontak dari lingkungan	7*,4	6,10	8
		Mengisolasi diri	11,16	21,22	
3.	<i>Prestasi Diri Rendah</i>	Adanya perasaan putus asa dan mengabaikan	5,9	15*,12	8
		Kehilangan keaktifitas dan percaya diri	23,18	17,24	
Total			12	12	24

\*Item yang dinyatakan gugur

b. *Hardiness*

Skala *Hardiness* dalam uji coba skala terdiri atas 24 item. Berdasarkan pengujian validitas dengan pengolahan data melalui aplikasi SPSS 27.0 dengan memperhatikan nilai *corrected item-total correlation* menghasilkan 20 item yang memiliki daya beda yang tinggi dan layak untuk digunakan dan 4 item yang memiliki daya beda yang rendah dan tidak layak untuk digunakan. Item yang memiliki daya beda yang rendah dan tidak layak untuk digunakan tersebut yaitu item 7, 11,21, dan 22.

**Tabel 3. 8 Blueprint Skala Hardiness setelah Uji Coba Skala**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Komitmen	Mampu meyakini potensi dalam diri	1,19	3,8	8
		Mampu bertanggung jawab	13,14	2,20	
2.	Kontrol	Mampu mengontrol diri	7*,4	6,10	8
		Mampu memaknai dan memiliki tujuan hidup	11*,16	21*,22*	
3.	Tantangan	Kemauan untuk tetap bertumbuh	5,9	15,12	8
		Menyukai tantangan	23,18	17,24	
Jumlah			12	12	24

\*Item yang dinyatakan gugur

c. Dukungan Teman Sebaya

Skala dukungan teman sebaya dalam uji coba skala terdiri atas 32 item. Berdasarkan pengujian validitas dengan pengolahan data melalui aplikasi SPSS 27.0 dengan memperhatikan nilai *corrected item-total correlation* menghasilkan 31 item yang memiliki daya beda yang tinggi dan layak untuk digunakan dan 1 item yang memiliki daya beda yang rendah dan tidak layak untuk digunakan. Item tersebut adalah 25.

**Tabel 3. 9 Blueprint Skala Dukungan Teman Sebaya setelah Uji Coba Skala**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Dukungan Emosional	Mendapat Perhatian	1,2	3,10	8
		Mendapat penilaian positif	17,27	25*,26	
2.	Dukungan Instrumental	Mendapatkan bantuan berupa materi	9,4	11,5	8
		Mendapat bantuan berupa tindakan	19,29	18,28	
3.	Dukungan Infomasi	Mendapatkan nasehat/saran	12,6	13,8	8
		Mendapatkan informasi baru	21,24	20,30	
4.	Dukungan Jaringan Sosial	Ikut dilibatkan dalam proses	7,14	15,16	8
		Menghabiskan waktu bersama	31,32	22,23	
Jumlah			16	16	32

\*Item yang dinyatakan gugur

## 2. Hasil Uji Reliabilitas

Setelah dilakukan uji coba dengan bantuan aplikasi SPSS 27.0 menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* untuk skala *academic burnout* sebesar 0,855, skala *hardiness* sebesar 0,905, dan untuk skala dukungan teman sebaya sebesar 0,937. Hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan item dapat dinyatakan konsisten, sebab nilai *Cronbach's Alpha* dari setiap skala melebihi 0,60 yang mana telah sesuai dengan apa yang sudah ditentukan. Berikut hasil pengujian reliabilitas masing-masing variabel:

**Tabel 3. 10 Reliabilitas Academic Burnout sebelum dan setelah Item Gugur**

Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.831	24	.855	19

Hasil dari uji reliabilitas sebelum item gugur yaitu menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* pada skala *Academic Burnout* sebesar 0,831 dengan jumlah item sebanyak 24 item. Setelah item gugur didapatkan hasil nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,855 dengan item sebanyak 19 item. Hal ini menunjukkan bahwa skala *Academic Burnout* reliabel atau dapat dipercaya karena nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 dan nilai reliabilitas setelah item gugur mengalami peningkatan.

**Tabel 3. 11 Reliabilitas Hardiness sebelum dan setelah Item Gugur**

Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.899	24	.905	20

Hasil dari uji reliabilitas sebelum item gugur yaitu menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* pada skala *hardiness* sebesar 0,899 dengan jumlah item sebanyak 24 item. Setelah item gugur didapatkan hasil nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,905 dengan item sebanyak 20 item. Hal ini menunjukkan bahwa skala reliabel atau dapat dipercaya karena nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 dan nilai reliabilitas setelah item gugur mengalami peningkatan.

**Tabel 3. 12 Reliabilitas Dukungan Teman Sebaya sebelum dan setelah Item Gugur**

Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.935	32	.937	31

Hasil dari uji reliabilitas sebelum item gugur yaitu menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* pada skala dukungan teman sebaya sebesar 0,935 dengan jumlah item sebanyak 32 item. Setelah item gugur didapatkan hasil nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,937 dengan item sebanyak 31 item. Hal ini menunjukkan bahwa skala reliabel karena nilai

Cronbach's Alpha  $> 0,60$  dan nilai reliabilitas setelah item gugur mengalami peningkatan.

## I. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi klasik dilakukan sebelum uji regresi, yang bertujuan untuk memberikan kepastian bahwa persamaan regresi tidak bias, memiliki ketepatan dalam estimasi, dan konsisten.

#### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dalam penelitian dilakukan untuk menganalisa apakah data pada variabel penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak (Ramadhani dkk., 2021: 46). Uji normalitas One Sample *Kolmogorov-Smirnov* akan digunakan dalam penelitian ini dengan taraf signifikansinya sebesar 0,05. Jika nilai signifikansi ( $p$ )  $> 0,05$  maka data tersebut dianggap terdistribusi normal, namun jika memiliki angka signifikansi ( $p$ )  $< 0,05$  maka data dianggap terdistribusi tidak normal (Azwar, 2009: 28).

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang bersifat linier atau tidak (Sugiyono & Susanto, 2015: 323). Uji linearitas akan menggunakan uji *deviation from linearity* yang dibantu dengan alat perangkat lunak SPSS for windows dengan taraf signifikansi  $< 0,05$  yang berarti memiliki hubungan linear. Apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak terdapat hubungan linear antara variabel dependent dan independent. Lalu apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka terdapat *deviation from linearity* antara variabel. Pengujian dengan *test of linierity* dengan taraf signifikansi 0,05 akan dikatakan adanya hubungan yang linier apabila signifikasinya  $p < 0,05$  (Muhson, 2012: 36).

#### c. Uji Multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas digunakan untuk mengetahui apakah pada model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independen atau tidak (Ghozali, 2018: 107). Tidak adanya korelasi antar tiap variabel independen menunjukkan adanya model regresi yang baik. Pengambilan kesimpulan uji multikolinearitas akan dilihat dari nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *tolerance*. Jika nilai VIF  $> 0,10$  dan nilai *tolerance*  $< 0,1$  maka

terdapat gejala multikolinearitas, sebaliknya jika nilai *VIF* sebesar  $\leq 0,10$  dan angka *tolerance*  $\geq 0,1$  maka tidak terjadi multikolinearitas (Ghozali, 2018: 108).

## 2. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan solusi temporer untuk rumusan masalah penelitian yang nantinya data yang dikumpulkan harus membuktikan hipotesis. Peneliti akan melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis regresi yang memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara variabel dependen dengan satu atau lebih variabel independen. Dalam penelitian ini menggunakan regresi sederhana dan berganda, regresi sederhana digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan kedua yang telah ditentukan peneliti. Regresi berganda digunakan untuk menguji hipotesis ketiga. Uji hipotesis akan dilakukan dengan bantuan SPSS versi 27.0 *for Windows*. Jika nilai signifikan ( $p$ )  $< 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima namun sebaliknya, jika nilai signifikan ( $p$ )  $> 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis ditolak. Adapun model regresi linier berganda dapat diperoleh dengan perhitungan dengan rumus sebagai berikut

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

Y = Persamaan regresi

a = Konstanta *academic burnout*

$b_1$  = Koefisien regresi antara *hardiness* terhadap *academic burnout*

$b_2$  = Koefisien regresi antara dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout*

$X_1$  = Variabel *Hardiness*

$X_2$  = Variabel Dukungan teman sebaya

## BAB IV

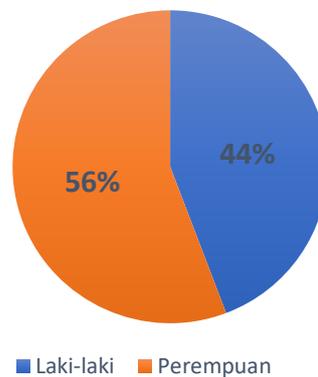
### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

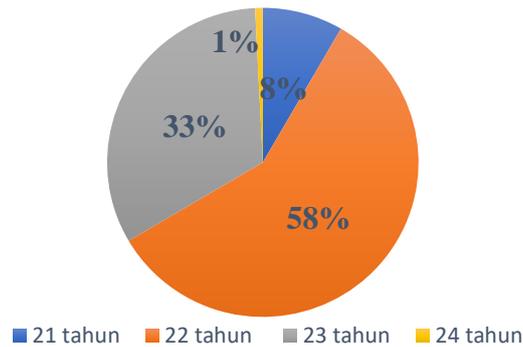
Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini melibatkan 251 mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Angkatan 2020 yang sedang mengerjakan tugas akhir. Adapun deskripsi subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

*Gambar 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin*



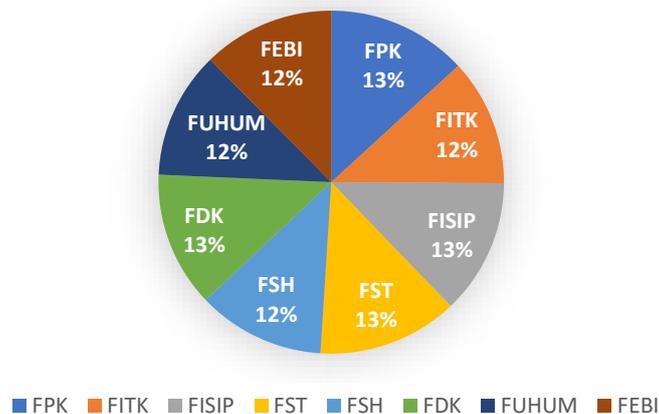
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa dari keseluruhan 251 subjek terdiri dari 111 subjek yang berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 44% dan 140 subjek yang berjenis kelamin perempuan dengan persentase 56%.

**Gambar 4. 2 Data Subjek Berdasarkan Usia**



Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa dari keseluruhan 251 subjek terdapat 21 subjek berusia 21 tahun dengan persentase 8%, 146 subjek berusia 22 tahun dengan persentase 58% berusia 23 tahun, 82 subjek berusia 23 tahun dengan persentase 33%, dan 2 subjek berusia 24 tahun dengan persentase 1%.

**Gambar 4. 3 Data Subjek Berdasarkan Fakultas**



Berdasarkan gambaran data responden terkait fakultas menunjukkan bahwa presentase subjek dari FPK sebesar 13% (33 subjek), kemudian sebesar 12% (30 subjek) dari FITK, selanjutnya presentase sebesar 13% (32 subjek) dari FISIP, selain itu presentase 13% (33 subjek) berasal dari FST, berasal dari FSH sebesar 30% (30 subjek), presentase subjek 13% (32 subjek), dari FUHUM 112%, (30 subjek), dan presentase subjek dari FEBI sebesar 12,00% (31 subjek).

## 1. Kategori Variabel Penelitian

Kategorisasi masing-masing variabel penelitian dilakukan berdasarkan skor rata-rata dan standar variabel. Terdapat tiga kategori meliputi rendah, sedang, dan tinggi

**Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel Penelitian**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Hardiness</i>	251	40	77	60.74	6.613
Dukungan Teman Sebaya	251	61	121	96.89	9.967
<i>Academic Burnout</i>	251	31	64	50.89	7.766
Valid N (listwise)	251				

Berdasarkan tabel deskripsi di atas, menunjukkan bahwa pada variabel *Hardiness* (X1) yang telah diukur dengan skala *Hardiness* memperoleh skor minimum sebesar 40 dan skor data maksimum sebesar 77 dengan *mean* (rata-rata) sebesar 60,74, serta standar deviasi sebesar 5,613. Sedangkan pada variabel Dukungan Teman Sebaya (X2) yang telah diukur dengan skala Dukungan Teman Sebaya memperoleh skor minimum sebesar 61 dan skor maksimum sebesar 121 dengan *mean* (rata-rata) sebesar 96,89, serta standar deviasi sebesar 9,967. Adapun pada variabel *Academic Burnout* (Y) yang telah diukur dengan skala *Academic Burnout* memperoleh skor data minimum sebesar 31 dan skor maksimum sebesar 64 dengan *mean* (rata-rata) sebesar 50,89, serta standar deviasi sebesar 7,766.

### a. Kategorisasi Variabel *Academic Burnout*

**Tabel 4. 2 Rentang Skor Kategorisasi Variabel *Academic Burnout***

RUMUS INTERVAL	RENTANG NILAI	KATEGORI SKOR
$X < (MEAN - 1SD)$	$X < 38$	Rendah
$(MEAN + 1SD) \leq X < (MEAN - 1SD)$	$38 \leq X < 57$	Sedang
$X \geq (MEAN + 1SD)$	$X \geq 57$	Tinggi

Berdasarkan data rentang kategori diatas dapat diketahui bahwa nilai kategori *academic burnout* rendah adalah nilai yang berada dibawah 38, kategori sedang antara 38 hingga 57 dan kategori tinggi lebih dari 57.

**Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel *Academic Burnout***

		FREQUENCY	PERCENT	VALID PERCENT	CUMULATIVE PERCENT
<b>VALID</b>	Rendah	17	6.8	6.8	6.8
	Sedang	173	68.9	68.9	75.7
	Tinggi	61	24.3	24.3	100.0
	Total	251	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategori di atas, maka data diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki *academic burnout* rendah berjumlah 17 subjek dengan persentase 6,8%, sedang sebanyak 173 subjek dengan persentase 68,9%, dan tinggi berjumlah 61 subjek dengan persentase 24,3%.

**b. Kategorisasi Variabel *Hardiness***

**Tabel 4. 4 Rentang Skor Kategori Variabel *Hardiness***

RUMUS INTERVAL	RENTANG NILAI	KATEGORI SKOR
$X < (MEAN - 1SD)$	$X < 40$	Rendah
$(MEAN + 1SD) \leq X < (MEAN - 1SD)$	$40 \leq X < 60$	Sedang
$X \geq (MEAN + 1SD)$	$X \geq 60$	Tinggi

Berdasarkan data rentang kategori diatas dapat diketahui bahwa nilai kategori *hardiness* adalah nilai rendah yang berada dibawah 40, kategori sedang antara 40 hingga 60 dan kategori tinggi lebih dari 60.

**Tabel 4. 5 Kategori Skor Variabel Hardiness**

		FREQUENCY	PERCENT	VALID PERCENT	CUMULATIVE PERCENT
<b>VALID</b>	Rendah	0	0.00	0.00	0.00
	Sedang	108	43.0	43.0	43.0
	Tinggi	143	57.0	57.0	100.0
	Total	251	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategori di atas, maka data diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki *hardiness* rendah sebanyak 0 subjek dengan presentase 0%, sedang sebanyak 108 subjek dengan persentase 43,0%, dan tinggi berjumlah 143 subjek dengan persentase 57,0%.

**c. Kategorisasi Variabel Dukungan Teman Sebaya**

**Tabel 4. 6 Rentang Skor Kategori Variabel Dukungan Teman Sebaya**

RUMUS INTERVAL	RENTANG NILAI	KATEGORI SKOR
$X < (MEAN - 1SD)$	$X < 67$	Rendah
$(MEAN + 1SD) \leq X < (MEAN - 1SD)$	$67 \leq X < 98$	Sedang
$X \geq (MEAN + 1SD)$	$X \geq 98$	Tinggi

Berdasarkan data rentang kategori diatas dapat diketahui bahwa nilai kategori dukungan teman sebaya rendah adalah nilai yang berada dibawah 67, kategori sedang antara 67 hingga 98 dan kategori tinggi lebih dari 98.

**Tabel 4. 7 Kategori Skor Dukungan Teman Sebaya**

		FREQUENCY	PERCENT	VALID PERCENT	CUMULATIVE PERCENT
<b>VALID</b>	Rendah	1	.4	.4	.4
	Sedang	118	47.0	47.0	47.4
	Tinggi	132	52.6	52.6	100.0
	Total	251	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategori di atas, maka data diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki dukungan teman sebaya rendah berjumlah 1 subjek dengan persentase

0,4%, sedang sebanyak 118 subjek dengan persentase 52,6%, dan tinggi berjumlah 132 subjek dengan persentase 52,6%.

## B. Hasil Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang berasal sampel terdistribusi secara normal atau tidak. Uji ini menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* melalui aplikasi SPSS 25.0. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada sebagai berikut:

**Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas *Hardiness*, Dukungan Teman Sebaya, dan Academic Burnout**

		UNSTANDARDIZED RESIDUAL
N		251
NORMAL PARAMETERS <sup>A,B</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.65296184
	MOST EXTREME DIFFERENCES	
	Absolute	.058
	Positive	.028
	Negative	-.058
TEST STATISTIC		,073
ASYMP. SIG. (2-TAILED)		,064 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dapat diketahui dengan melihat nilai signifikansi. Adapun nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,064. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga berarti data berdistribusi normal.

### 2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen dan variabel independen memiliki hubungan linier atau tidak linier. Penelitian ini memperhatikan nilai signifikansi, di mana apabila nilai signifikansi *linearity*  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan hubungan kedua variabel bersifat linier. Sedangkan, apabila nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka hubungan kedua variabel bersifat tidak linier.

**Tabel 4. 9 Uji Linieritas *Hardiness* dan *Academic Burnout***

			Sum aquares	of Df	Mean square	F	Sig.
<b>ACADEMIC BURNOUT (Y) *</b>	Betwee n Groups	(Combined )	4411.989	31	142.322	2.923	.000
		Linearity	579.438	1	579.438	11.899	.001
		Deviation from Linearity	3832.551	30	127.752	2.624	.140
		Within Groups	10664.107	219	48.695		
		Total	15076.096	250			

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* yaitu  $0,001 < 0,05$ , maka terdapat hubungan linier antara variabel *Hardiness* dan *Academic Burnout*. Pada baris *deviation from linearity* diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,140 > 0,05$ , maka dikatakan bahwa terdapat hubungan linier antara kedua variabel tersebut.

**Tabel 4. 10 Uji Linieritas Dukungan Teman Sebaya dan *Academic Burnout***

			Sum aquares	of Df	Mean square	F	Sig.
<b>ACADEMIC BURNOUT (Y) *</b>	Betwee n Groups	(Combined )	5028.901	45	111.753	2.280	.000
		Linearity	1642.080	1	1642.080	33.505	.000
		Deviation from Linearity	3386.821	44	76.973	1.571	.160
		Within Groups	10047.195	205	49.011		
		Total	15076.096	250			

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* sebesar  $0,000 < 0,05$ , artinya terdapat hubungan linier antara variabel dukungan teman sebaya dan *academic burnout*. Sedangkan baris *deviation from linearity* memiliki nilai signifikansi  $0,160 > 0,05$ , maka terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan teman sebaya dan *academic burnout* memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas**

No	Variabel	Dev. Form Linearity	Linearity	Keterangan
1.	Hardiness	0,140	0,001	Linear
2.	Dukungan Teman Sebaya	0,160	0,000	Linear

### 3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang kuat antara variabel independen dalam model regresi linier. Uji ini dilakukan dengan memperhatikan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dan *tolerance*. Jika nilai VIF kurang dari 10,00 dan nilai *tolerance* lebih besar dari 0,100, maka dikatakan bahwa model regresi tidak memiliki masalah atau multikolinearitas.

**Tabel 4. 12 Uji Multikolinearitas**

		Coefficients <sup>a</sup>						
M O D E L	1	Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	T	Sig.	Collinearity statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
	(Constant)	27.586	4.746		5.812	.000		
	Hardiness (X1)	-.119	.104	-.102	-	.015	.459	2.179
	Dukungan Teman Sebaya (X2)	-.315	.069	.405	4.588	.000	.459	2.179

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai *tolerance*  $0,459 > 0,100$  dan nilai VIF  $2,179 < 10$ , maka disimpulkan bahwa tidak ada gejala multikolinearitas pada variabel *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout*.

## C. Uji Hipotesis

### 1. Uji Hipotesis Secara Parsial

**Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial**

MODEL	Coefficient			T	Sig.	
	Unstandardized coefficients		Standardized coefficients			
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	27.586	4.746	5.812	.000	
	<i>Hardiness</i> (X1)	-.119	.104	-.102	<b>-3.153</b>	<b>.015</b>
	Dukungan Teman Sebaya (X2)	-.315	.069	-.405	<b>-4.588</b>	<b>.000</b>

a. Dependent Variable: Academic Burnout

#### 1) Hasil Hipotesis Pertama

Berdasarkan output SPSS di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,015, nilai signifikansi 0,015 maka lebih kecil dari 0.05 ( $p < 0,05$ ) serta nilai t hitung sebesar 3.153 dan nilai t tabel sebesar 1.969 ( $3.153 > 1,969$ ). Jika t hitung lebih besar dari t tabel maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Hardiness* terhadap *Academic Burnout* atau artinya hipotesis pertama dapat diterima.

#### 2) Hasil Hipotesis Kedua

Berdasarkan output SPSS di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, nilai signifikansi 0,000 maka lebih kecil dari 0.05 ( $p < 0,01$ ) serta nilai t hitung sebesar 4.588 dan nilai t tabel sebesar 1.969 ( $4.588 > 1,969$ ). Jika t hitung lebih besar dari t tabel maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap *Academic Burnout* atau artinya hipotesis kedua dapat diterima.

## b. Uji Hipotesis Secara Simultan

**Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan**

		ANOVA <sup>a</sup>				
MODEL		Sum of squares	Df	Mean square	F	Sig.
	Regression	1713.704	2	856.852	<b>15.903</b>	<b>.000<sup>b</sup></b>
	Residual	13362.392	248	53.881		
	Total	15076.096	250			

- a. Dependent Variable: *Academic Burnout* (Y)  
 b. Predictors: (Constant), Dukungan Teman Sebaya (X2), *Hardiness* (X1)

Berdasarkan tabel diatas didapat nilai signifikansi adalah 0,000 ( $p < 0,01$ ) dan nilai  $F_{hitung}$  adalah **15.903**  $>$  3,028 ( $F_{tabel}$ ). Dengan demikian, hasil perhitungan menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima. Ini menyimpulkan bahwa secara simultan *hardiness* dan dukungan teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo yang sedang mengerjakan tugas akhir.

## c. Hasil Uji Koefisiensi Determinasi

**Tabel 4. 15 Koefisien Uji Regresi Berganda**

Model	R	R square	Adjusted r square	Std. Error of the estimate
1	.337 <sup>a</sup>	.114	<b>.177</b>	7.340

- b. Predictors: (Constant), Dukungan Teman Sebaya (X2), *Hardiness* (X1)  
 c. Dependent Variable: *Academic Burnout* (Y)

Berdasarkan output SPSS di atas diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,177 atau setara 17,7%. Ini menunjukkan bahwa *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* memberikan kontribusi sebesar 17,7%. Sementara itu, sisanya yaitu 82,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## d. Hasil Persamaan Regresi Berganda

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan bahwa persamaan garis regresi linier berganda dalam penelitian ini adalah:

$$Y = 27.586 + (-0,119)X_1 + (-0,315)X_2$$

Keterangan:

Y : Academic Burnout

X<sub>1</sub> : *Hardiness*

X<sub>2</sub> : Dukungan Teman Sebaya

Berdasarkan hasil persamaan garis regresi berganda tersebut, dapat disimpulkan nilai konstanta 27,586 ialah nilai *academic burnout* dengan tidak adanya variabel *hardiness* dan dukungan teman sebaya. Nilai koefisien X1 sebanyak -0,199 yang artinya bahwa adanya *hardiness* pada mahasiswa dapat memberikan penurunan pada *hardiness* pada mahasiswa sebanyak 0,199. Jadi, penurunan 1 satuan *hardiness* akan meningkatkan *academic burnout* sebesar 0,199. Nilai koefisien X2 sebanyak -0,315 hal ini menunjukkan bahwa adanya dukungan teman sebaya dapat memberikan penurunan *academic burnout* sebanyak 0,315. Jadi, penurunan 1 satuan dukungan teman sebaya akan meningkatkan *academic burnout* sebanyak 0,315.

#### D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020 yang sedang mengerjakan tugas akhir. Terdapat tiga hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh signifikan *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir, terdapat pengaruh yang signifikan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir, dan terdapat pengaruh signifikan *hardiness dan dukungan teman sebaya* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir.

**Hipotesis pertama**, terdapat pengaruh signifikan *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir. Berdasarkan tabel uji hipotesis secara parsial terlihat nilai signifikansi variabel *hardiness* sebesar 0,015 ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis pertama diterima. Berdasarkan nilai koefisien regresi *hardiness* terhadap *academic burnout* sebesar -0,119 atau 11,9%. Artinya *hardiness* memiliki sumbangan secara negatif dalam mempengaruhi *academic burnout* pada diri mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu

satuan *hardiness* akan mempengaruhi penurunan *academic burnout* pada diri mahasiswa.

Hasil dari perhitungan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahfud (2019) yang menunjukkan adanya pengaruh negatif antara *hardiness* terhadap *academic burnout*. Artinya yaitu semakin tinggi ketabahan atau semakin tinggi seseorang mampu mengelola stress dengan baik maka semakin rendah pula tingkat *academic burnout* yang dialami seseorang. Didalamnya juga menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *hardiness* dengan baik ditandai dengan kemampuan mengelola stress, membagi waktu dengan baik, dan mampu memainkan perannya sehingga dapat mengurangi *syndrome of burnout* dengan baik. Studi lain yang mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian yang dilakukan oleh Amawidyati dkk., (2022: 65 ), dan didapati hasil terdapat peran atau pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dengan *burnout* yang menyatakan bahwa salah satu komponen yang terkait dengan kelelahan atau *burnout* yang dialami oleh seseorang individu yaitu kurangnya tingkat daya tahan atau ketangguhan seseorang terhadap kondisi yang memicu stress yang dalam hal ini bisa juga disimpulkan bahwa kurangnya tingkat ketabahan. Sehingga individu harus memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi untuk dapat mengatasi *burnout*.

Ketabahan (*hardiness*) merupakan kemampuan untuk bertahan dan menghadapi masalah atau tantangan yang datang secara terus menerus (Dyantari & Simarmata, 2024 : 500). Menurut Kobasa (2013) aspek dari *hardiness* terdiri atas tiga komponen yaitu: *challenge* (tantangan), *commitment* (komitmen), dan *control* (kontrol). Untuk menyelesaikan tugas akhir dengan baik, mahasiswa tingkat akhir harus menghadapi banyak tekanan yang dapat memberikan dampak secara psikologis. *Hardiness* membuat tekanan yang muncul menjadi sebuah tantangan sehingga membuat individu lebih adaptif dan fokus terhadap proses sehingga tidak berhenti berusaha (Izzah et al., 2018 : 201)

**Hipotesis kedua**, terdapat pengaruh signifikan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020 yang sedang mengerjakan tugas akhir. Berdasarkan tabel uji hipotesis secara parsial terlihat nilai signifikansi variabel *dukungan teman sebaya* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis kedua diterima. Berdasarkan nilai koefisien regresi *hardiness* terhadap *academic burnout* sebesar -0,315 atau 31,5%. Artinya dukungan teman sebaya memiliki sumbangan secara negatif dalam mempengaruhi *academic burnout* pada diri

mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan dukungan teman sebaya akan mempengaruhi penurunan academic burnout pada diri mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan & Rinaldi, (2022: 90) yang menyatakan adanya pengaruh yang signifikan persepsi dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa. Pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Diyah Trimulatsih & Anna Appulembang (2022 : 37) sebagaimana dari hasil penelitian didapatkan bahwa dukungan sosial berperan terhadap *academic burnout*, ketika mahasiswa menghadapi kesulitan terkait pengerjaan skripsi, dukungan sosial dari orang sekitar akan membantu meminimalkan tekanan terjadinya *academic burnout* (Ye dkk., 2021 : 337). Dukungan sosial bagi seorang individu dapat membantu untuk tetap bertahan dalam menghadapi tekanan-tekanan serta membantu dalam melewati tekanan tersebut. Sumber-sumber dukungan yang didapat memberikan kesejahteraan serta menjadi sumber coping yang baik bagi seseorang, lebih-lebih dalam kondisi saat stres, trauma atau burnout.

Di masa perkuliahan, mahasiswa memikul harapan tinggi dari masyarakat, keluarga, dan diri mereka sendiri, sehingga penting bagi mereka untuk mendapatkan dukungan sosial. Adanya dukungan sosial akan membuat masalah menjadi lebih mudah, membuat rencana penyelesaian masalah yang lebih bervariasi dan adaptif, dan mengurangi tekanan). Dukungan sosial dapat menyebabkan kontak sosial yang sangat positif dengan orang lain. Dukungan sosial juga mampu memberikan dampak yang positif seperti kepuasan hidup, motivasi, prestasi akademik, konsep diri yang baik, penyesuaian, dan kemampuan untuk beradaptasi dan bersosialisasi di lingkungan baru. Hal ini juga berperan dalam menyeimbangkan kondisi emosi serta dapat mengurangi kebosanan akademik Ini adalah faktor yang menentukan kesehatan psikologis seseorang (Boren, 2014: 9)

Dengan dukungan sosial yang baik dan suportif dari orang-orang di sekitar, membantu seseorang menghindari kelelahan. Jika seseorang tidak memiliki seseorang untuk dimintai bantuan, kenyamanan, nasihat, pujian, atau hanya tepukan ramah di punggung, mereka akan mudah merasa terasing dan kesepian dan juga akan kesulitan untuk keluar dari keadaan tersebut (Kim dkk., 2017). Dukungan sosial dapat membantu seseorang bertahan dan melampaui tekanan, terutama ketika mereka mengalami stres, trauma, atau kelelahan. Sumber dukungan sosial juga dapat memberikan kesejahteraan dan membantu dalam coping (Z. Ye dkk., 2020).

**Hipotesis ketiga**, terdapat pengaruh signifikan *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap academic burnout pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020 yang sedang mengerjakan tugas akhir. Dari hasil uji hipotesis nilai signifikansi variabel *hardiness* dan dukungan teman sebaya sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis ketiga diterima. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan variabel *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap academic burnout pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan nilai koefisien regresi *hardiness* dan dukungan teman sebaya sebesar 0,177 atau 17,7% yang artinya *hardiness* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama memiliki sumbangan memengaruhi academic burnout pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa persamaan garis regresi linier berganda pada penelitian ini adalah  $Y = 27.586 + (-0,119)X_1 + (-0,315)X_2$  atau  $\text{academic burnout} = 27.586 - 0,119 (\text{hardiness}) - 0,315 (\text{dukungan teman sebaya})$ . Hasil ini menunjukkan nilai konstanta sebesar 27.586 sebagai nilai academic burnout tanpa adanya *hardiness* dan dukungan teman sebaya. Nilai koefisien  $X_1$  (-0,119) berarti setiap kenaikan satu satuan *hardiness* dalam diri mahasiswa akan menurunkan academic burnoutnya sebesar 0,119 atau 11,9%. Koefisien  $X_2$  (-0,315) berarti bahwa setiap kenaikan satu satuan dukungan teman sebaya akan meningkatkan academic burnout sebesar -0,315 atau 31,5%. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwasannya *hardiness* dan dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang bersifat negatif, yang mana apabila semakin tinggi *hardiness* dan dukungan teman sebaya yang dimiliki seseorang maka hal tersebut akan mengurangi tingkat *academic burnout* dalam diri individu.

Penelitian lain yang membahas mengenai *academic burnout* yaitu penelitian yang dilakukan oleh Kania Nurul Aida dan Devi Rosiana (2022) yang memiliki hasil bahwa terdapat pengaruh *academic self efficacy* terhadap academic burnout pada mahasiswa di Kota Bandung sebesar 56,2%. Selain itu terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Arum Kusuma (2023) yang menyampaikan bahwa terdapat pengaruh *academic grit* terhadap *academic burnout* sebesar 43,1%. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian lain yang menggunakan variabel di luar variabel yang diteliti oleh peneliti menunjukkan hasil yang memberikan pengaruh yang cukup besar. Ini menunjukkan bahwa variabel lain yang mempengaruhi pengaruh terhadap *academic burnout* yang signifikan.

Penelitian ini secara keseluruhan tidak menunjukkan pengaruh yang cukup besar antara *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout*. Dalam teori yang dikemukakan oleh Gold & Roth, (1993) dan Maslach (2003) menyebutkan bahwa faktor internal dari dalam diri seseorang, seperti kepercayaan diri, konsep diri, dan keefektifan diri, juga disebutkan sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kelelahan akademik. Memiliki rasa percaya diri, konsep diri, dan kemandirian yang baik dapat membantu siswa menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan atau beban. Ini dapat membantu mereka menghindari stres dan kelelahan akademik. (Andi dkk., 2020). Untuk menghindari stres dan kelelahan akademik, siswa harus meningkatkan kepercayaan diri, konsep diri, dan kemandirian mereka sendiri.

Adapun kelebihan dalam penelitian ini diantaranya adalah variable yang digunakan belum pernah diuji secara simultan, dan berhasil menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sehingga nantinya hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi baru khususnya bagi peneliti yang akan meneliti dengan topik yang sama yaitu terkait *academic burnout*. Adapun dalam sebuah penelitian tentunya memiliki sebuah keterbatasan, yang mana dalam penelitian ini peneliti memiliki keterbatasan yaitu dalam pengambilan data walaupun sudah disebarluaskan melalui WA grup dan menfess atau platform lain kurang efektif untuk dijangkau atau diisi oleh subjek dikarenakan banyak subjek yang fokus mengerjakan tugas akhir dan adapula yang bekerja sehingga melewatkan informasi terkait kuisisioner yang peneliti sebar.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil uji hipotesis pertama diterima, yakni terdapat pengaruh signifikan *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hal tersebut berarti bahwa *hardiness* memiliki sumbangan yang negatif dalam memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir. Semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki, maka semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* yang dimiliki, maka semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir.
2. Hasil uji hipotesis kedua diterima, yakni terdapat pengaruh signifikan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hal tersebut berarti bahwa dukungan teman sebaya memiliki sumbangan secara negatif dalam memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir. Semakin tinggi dukungan teman sebaya, maka semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir. Sebaliknya, semakin rendah dukungan teman sebaya yang dimiliki, maka semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir.
3. Hasil uji hipotesis ketiga diterima, yakni terdapat pengaruh signifikan *hardiness* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hal tersebut berarti bahwa *hardiness* dan *dukungan teman sebaya* secara bersama-sama memberikan sumbangan yang negatif dalam memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir. Semakin tinggi *hardiness* dan dukungan teman sebaya, maka semakin rendah *hardiness* dan

dukungan teman sebaya. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* dan dukungan teman sebaya maka semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, penulis memberikan saran kepada beberapa pihak yang bersangkutan dengan penelitian ini, meliputi:

### **1. Bagi Subjek**

Hasil penelitian ini dapat memberikan inspirasi bagi subjek penelitian yaitu Mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2020 agar meningkatkan *hardiness*, mempertahankan dukungan teman sebaya sehingga dapat mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini hendaknya dapat menjadi inspirasi bagi peneliti selanjutnya, khususnya mengenai *hardiness*, dukungan teman sebaya, dan *academic burnout*. Peneliti selanjutnya dapat pula meneliti faktor kepribadian yang lain selain *hardiness* dalam mempengaruhi *academic burout*. Selain itu, peneliti dapat pula meneliti tentang variabel lain yang merupakan faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu *locus of control*, konsep diri, *copyng styles*, dan *self esteem* yang merupakan faktor internal dan faktor eksternal seperti *workland*, *reward*, *community*, *fairness*, dan *values*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhyar, A. G., Priyatama, A. N., & Setyowati, R. (2017). Burnout ditinjau dari hardines dan motivasi berprestasi (Studi pada atlet pelajar di Semarang). *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(2), 113–125.
- Alwisol. (2016). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Amawidyati, S. A. G., Rizki, B. M., & Ulya, L. L. (2022). “Navigating The Storm”: Peran Grit sebagai penghambat stres mahasiswa di masa pandemi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(2), 62–72.
- Andi, Y., Sunaryo, H., & Anwarudin, M. . (2020). Pengaruh dukungan sosial, self-esteem dan selfefficacy terhadap burnout mahasiswa (Studi kasus pada mahasiswa jurusan manajemen fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Islam Malang). *Jurnal Riset Manajemen Prodi Manajemen*, 17–31.
- Anwar, C., Rochmawati, N., & Aini, D. K. (2022). Self-esteem and social support are needed to increase the resilience of student’s mothers. *sawwa: Jurnal Studi Gender*, 17(1), 77–96.
- Ariswanti Triningtyas, D., Christiana, R., & Nugraha Adin Saputra, B. (2021). Dinamika kelelahan emosional pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Konseling Kearifan Nusantara (KKN) Dann Calll For Paper*, 137–142.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *PSikologi*, 13, 69–81.
- Asy’ari, M. U., Bukhori, B., & Ma’shumah, L. A. (2020). The Effect of quality of school life and resillience on academic stress in students. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 185.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Boren, J. P. (2014). The Relationships between co-rumination, social support, stress, and burnout among working adults. *management communication quarterly*, 28(1), 3–25.
- Diyah Trimulatsih, P., & Anna Appulembang, Y. (2022). Dukungan sosial terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi. *psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 36–47.
- Dyantari, K. R., & Simarmata, N. (2024). Pengaruh konflik peran dan ketabahan terhadap

- burnout akademik pada mahasiswa organisatoris di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2024(5), 491–504.
- Fahmi, A. R., & Widyastuti, W. (2018). Hubungan antara hardiness dengan burnout pada santri pondok pesantren persatuan islam putra bangil. *Jurnal Psikologi Poseidon (Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Psikologi Kemaritiman)*, 1(1), 66.
- Fauziah, P. N., Meitya, B. R., Pane, R. I., Nuryanti, T., & Juliatin, M. (2020). Menangani stres remaja dengan dukungan sosial teman sebaya. *Revista de Trabajo Social*, 11(75), 23–26.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout: The professional health solution*.
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 511–520.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116.
- Hatta, R. H. (2015). *Hubungan antara hardiness dengan burnout pada anggota polisi pengendali massa (dalmas) polrestabes bandung*. Fakultas Psikologi (UNISBA).
- Hutami, N. R., Sugara, G. S., Arumsari, C., & Adiputra, S. (2020). Hardiness training model to reduce burnout in college student. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(3), 3469–3474.
- Istiningtyas, L. (2013). Kepribadian tahan banting (hardness personality) dalam psikologi Islam. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, 14(1), 81–97.
- Izzah, L. N., Hanifa, L. T. M., Wardani, M. R. K., & Karyanta, N. A. (2018). Gambaran Grit pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2018 yang Lulus Tepat Waktu. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 74(4), 1045–1050.
- 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.
- 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.
- Kobasa. (2013). *The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health*. In *Social psychology of health and illness*. Psychology Press.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Zola, M. A. (1983). Type A and hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6, 41–51.
- Liu, H., Yansane, A. I., Zhang, Y., Fu, H., Hong, N., & Kalendarian, E. (2018). Burnout and study engagement among medical students at Sun Yat-sen University, China: A cross-sectional study. *Medicine*, 97(15), e0326.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173.
- Mahfud, A. (2019). Keterampilan mentoleransi distres akademik oleh konselor melalui peningkatan hardiness pada siswa : Tantangan pendidikan era society 5.0. *Seminar Nasional Pascasarjana Unnes, 2009*, 910–915.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annu. Rev. Psychol.*, (52), 397–422.
- Muhson, A. (2012). *Pelatihan analisis statistik dengan SPSS*. FE UNY.
- Priandana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif* (Vol. 21, Issue 1). Pascal Books.
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan burnout pada atlet bulutangkis di Purwokerto. *Psycho Idea*, 12(1), 10–18.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Bimbingan Dan Konseling*, 1.
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319.
- Ramadhan, M. R., & Rinaldi, R. (2022). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan burnout akademik pada siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-risalah. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 87–98.
- Ramadhani, N. (2007). Apakah kepribadian menentukan pemilihan media komunikasi?

- metaanalisis terhadap hubungan kepribadian extraversion, neuroticism, dan openness to experience dengan penggunaan email. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 112–129.
- Ramadhani, S., Ningsih, S. D., Nursiti, D., & Hutabarat, A. L. (2021). Pengaruh sense of humor terhadap stres diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 40–60.
- Rocha, F. L. R., Jesus, L. C. de, Marziale, M. H. P., Henriques, S. H., Marôco, J., & Campos, J. A. D. B. (2020). Burnout syndrome in university professors and academic staff members: psychometric properties of the Copenhagen Burnout Inventory-Brazilian version. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 33, 11.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335–344.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Blueprint Skala Penelitian Sebelum TO

### 1. Blueprint Skala Academic Burnout

#### Definisi Operasional *Academic Burnout*

*Academic burnout* merupakan kondisi dimana seseorang merasakan kelelahan fisik, mental, dan emosional, berkurangnya penghargaan terhadap diri akibat dari adanya tuntutan akademis, kurang tertariknya dengan studi, serta munculnya perasaan pesimis dan sinis atau menghindari dari lingkungan.

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<b>Kelelahan.</b>  Aspek ini merupakan suatu keadaan dimana individu merasa kelelahan yang berlebihan baik dari segi fisik maupun mentalnya. Individu yang mengalami kelelahan akan menjauhkan diri secara emosional dan kognitif ditandai dengan perilaku sulit tidur, kelesuan, hingga permasalahan pada perut atau pencernaan,	Kelelahan secara fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saya merasa badan pegal-pegal saat mengerjakan tugas akhir (1)</li> <li>Saya mudah lelah jika mengerjakan tugas akhir (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tubuh saya tetap bugar, meskipun mengerjakan tugas akhir hingga larut malam (7)</li> <li>Meskipun capek saya tetap menikmati proses pengerjaan tugas akhir (8)</li> </ul>	8
	Kelelahan secara mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saya kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas akhir (13)</li> <li>Saya putus asa ketika proses menyelesaikan tugas akhir (14)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saya merasa antusias dalam menyelesaikan tugas akhir (19)</li> <li>Saya bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas akhir (20)</li> </ul>	

otot tegang,  
dan p

**Depersonalisasi**

Aspek ini merupakan suatu keadaan dimana individu menjauh dari hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan atau tanggung jawabnya dan ada perasaan tidak peduli. Depersonalisasi pada individu ditandai dengan sikap acuh atau sinis, dingin terhadap lingkungannya, dan sikap menjauh dari orang lain.

Menghindar kontak dari lingkungan

Mengisolasi diri

- Saya menghindari ketika keluarga menanyakan kapan tugas akhir saya selesai (3)
- Saya malas jika ditanya mengenai progres tugas akhir saya (4)

- Saya memilih berdiam diri dikos atau rumah daripada bimbingan tugas akhir (15)
- Saya menghindari ketika teman mengajak mengerjakan tugas akhir bersama (16)

- Saya senang menceritakan progres tugas akhir saya kepada keluarga dan teman (9)
- Saya bersemangat ketika diajak berdiskusi teman mengenai tugas akhir saya (10)

- Saya tetap berangkat bimbingan apapun kondisinya (21)
- Saya merasa senang jika bertemu dengan teman sedang mengerjakan tugas akhir juga (22)

8

**Low Of Personal Accomplishment**

Adanya perasaan putus asa dan mengabaikan

- Saya merasa kesulitan menyelesaikan tugas akhir dengan baik (5)

- Bagi saya menyelesaikan tugas akhir merupakan hal yang

8

Aspek ini merupakan suatu keadaan ketika seseorang merasa tidak efisien dan tidak mampu menyelesaikan tugas akademik.

Individu akan merasa bahwa beban akademik akan dianggap terlalu berat sehingga menyebabkan perasaan tidak mampu dan tidak percaya diri untuk menyelesaikan tugas

Kehilangan kreatifitas dan percaya diri

- Saya meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas akhir (6)

- Saya merasa kehilangan ide-ide saat proses mengerjakan tugas akhir (17)

- Saya merasa buntu saat menemui kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir (18)

mudah (11)

- Saya bangga pada diri sendiri karena dapat mengerjakan tugas akhir dengan baik (12)

- Saya konsisten dalam menyelesaikan tugas akhir saya (23)

- Saya percaya dapat menyelesaikan tugas akhir saya tepat waktu (24)

Jumlah

24

## 2. Blueprint Skala Hardiness

### Definisi Operasional *Hardiness*

*Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang dimiliki individu berupa sikap tangguh dan tabah sebagai sumber daya tahan untuk melawan berbagai hal yang mengancam.

No	Aspek	Indikator	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
1.	Komitmen merupakan keyakinan seseorang tentang tujuan atau keterlibatannya dengan peristiwa, aktivitas, dan orang-orang dalam hidup mereka. Individu yang mempunyai komitmen yang tinggi akan mempunyai kebermaknaan nilai, identitas diri, dan kepercayaan diri.	<p>Mampu meyakini potensi dalam diri</p> <p>Mampu bertanggung jawab</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya yakin mampu menyelesaikan tugas akhir (1)</li> <li>• Saya membuat target tiap minggu dalam menyelesaikan tugas akhir (2)</li> <li>• Saya mampu membagi waktu secara efektif (13)</li> <li>• Saya bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas akhir (14)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya ragu mampu menyelesaikan tugas akhir (7)</li> <li>• Saya malas mengerjakan tugas akhir (8)</li> <li>• Saya menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akhir (19)</li> <li>• Saya mengerjakan revisi tugas akhir mendekati waktu bimbingan saja (20)</li> </ul>	8

2.	Kontrol	Kemampuan mengontrol diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya mudah mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalah (3)</li> <li>• Saya memiliki kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas akhir (4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya sulit membagi waktu antara mengerjakan tugas akhir dengan kegiatan yang lain (9)</li> <li>• Saya merasa sulit mengontrol rasa malas dalam diri (10)</li> </ul>	8
	Kontrol merupakan komponen yang menunjukkan kecenderungan seseorang untuk merasakan dan bertindak seolah-olah mereka dapat mempengaruhi berbagai kemungkinan yang muncul dalam hidup mereka.	Mampu memaknai dan memiliki tujuan hidup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan bekerja keras, saya dapat mencapai tujuan saya (15)</li> <li>• Saya berani meninggalkan zona nyaman untuk berusaha menyelesaikan tugas akhir (16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semangat dalam mengerjakan tugas akhir saya turun saat masalah datang (21)</li> <li>• Saya merasa hidup saya terkadang tidak memiliki makna (22)</li> </ul>	
3.	<b>Tantangan</b>	Kemauan untuk tetap bertumbuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semakin menantang tugas akhir, saya makin termotivasi menyelesaikannya (5)</li> <li>• Perubahan dalam rutinitas adalah hal yang menarik untuk saya (6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa tertekan dalam menyelesaikan tugas akhir (11)</li> <li>• Tantangan dalam menyelesaikan skripsi membuat saya stress (12)</li> </ul>	8
	Tantangan merupakan sebuah kepercayaan dalam diri seseorang yang menganggap perubahan sebagai sarana untuk kemajuan daripada ancaman keamanan.	Menyukai tantangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tantangan dalam menyelesaikan tugas akhir membuat saya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa malas melakukan perubahan</li> </ul>	

	menjadi pribadi yang tangguh (17)	dalam kegiatan rutin saya (23)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa senang ketika menghadapi tantangan yang ada (18)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa kehidupan ini membosankan (24)</li> </ul>
Jumlah		24

### 3. Blueprint Skala Dukungan Teman Sebaya

#### Definisi Operasional Dukungan Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan pemberian dukungan dari teman sebaya berupa kepedulian, empati, serta bantuan sehingga individu merasakan kenyamanan fisik dan psikologis, merasa dihargai, diperhatikan, serta dicintai juga dapat membuat individu mampu beradaptasi dan bersosialisasi dalam lingkungan.

No	Aspek	Indikator	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
1.	<b>Dukungan Emosional</b>	Mendapat Perhatian	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teman-teman mengingatkan saya untuk mengerjakan tugas akhir (1)</li> <li>• Teman-teman menanyakan keadaan saya saat saya merasa sedih (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir tidak ada teman yang membantu (9)</li> <li>• Teman-teman saya membuat pesimis ketika saya akan mengerjakan tugas akhir (10)</li> </ul>	8
	Dukungan ini meliputi perilaku memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan kesah orang lain dapat berupa ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan	Mendapat penilaian positif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teman-teman bersedia mendengarkan keluhan kesah saya dalam mengerjakan tugas akhir (17)</li> <li>• Teman-teman mendukung dan memberikan semangat dalam mengerjakan tugas akhir (18)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teman-teman meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas akhir (25)</li> <li>• Teman-teman tidak menghargai setiap usaha yang saya lakukan untuk membantunya (26)</li> </ul>	

2.	<b>Dukungan Instrumental</b>	Mendapatkan bantuan berupa materi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teman saya bersedia meminjamkan laptopnya ketika laptop saya bermasalah (3)</li> <li>• Teman saya bersedia meminjamkan alat tulisnya ketika saya membutuhkan (4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya mencari buku referensi sendiri tanpa dibantu teman (11)</li> <li>• Teman-teman saya menolak meminjamkan uang ketika saya membutuhkan (12)</li> </ul>	8
	Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung seperti sarana atau prasarana sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang	Mendapat bantuan berupa tindakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teman saya bersedia mengantarkan saya ke perpustakaan untuk mencari buku (19)</li> <li>• Ketika saya sakit, teman-teman mau menemani saya berobat (20)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa sendiri ketika menghadapi tugas akhir (27)</li> <li>• Teman-teman saya tidak bersedia menemani mencari tempat penelitian (28)</li> </ul>	
3.	<b>Dukungan Informasi</b>	Mendapatkan nasehat/saran	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teman-teman saya memberikan nasehat ketika saya kesulitan mengerjakan tugas akhir (5)</li> <li>• Teman-teman saya memberikan saran dan informasi kepada saya untuk membuat tugas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teman-teman saya masa bodoh ketika saya melakukan kesalahan (13)</li> <li>• Teman-teman saya menghindar ketika saya membutuhkan arahan dari mereka (14)</li> </ul>	8
	Dukungan ini meliputi pemberian nasehat, arahan, saran, ataupun <i>feedback</i> (umpan balik) yang diperoleh dari orang lain,				

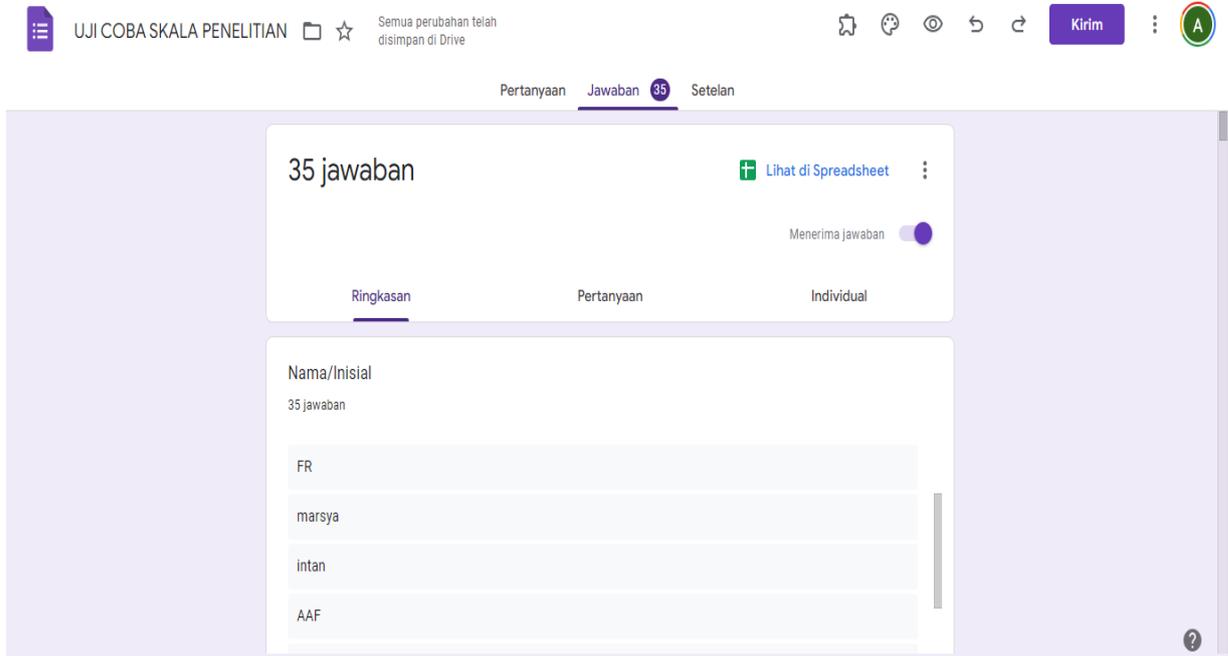
<p>sehingga individu dapat membatasi masalahnya, tahu bagaimana harus bertindak dan mencoba mencari solusi untuk memecahkan masalahnya.</p>	<p>Mendapatkan informasi baru</p>	<p>akhir yang baik (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika saya membutuhkan informasi penting, teman-teman membantu saya (21)</li> <li>• Saat ada jadwal bimbingan dadakan teman saya memberitahu saya (22)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika ada informasi terbaru terkait tugas akhir, teman-teman saya menyimpannya sendiri (29)</li> <li>• Teman-teman saya acuh ketika saya membutuhkan informasi terkait tugas akhir (30)</li> </ul>	<p>8</p>
<p>4. <b>Dukungan Jaringan Sosial</b></p> <p>Dukungan ini meliputi ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama ketika dibutuhkan, sehingga dapat menghasilkan perasaan yang baik dalam kelompok orang yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama</p>	<p>Ikut dilibatkan dalam proses</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teman-teman saya mengajak untuk berkunjung ke toko buku (7)</li> <li>• Teman-teman saya mengajak untuk mengunjungi perpustakaan untuk meminjam buku referensi (8)</li> <li>• Saya dan teman-teman pergi ke luar untuk mengerjakan tugas akhir bersama (23)</li> <li>• Saya menikmati waktu bersama teman untuk melepas penat setelah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya pergi ke toko buku sendiri tanpa ditemani teman-teman (15)</li> <li>• Ketika teman-teman sibuk, mereka mengabaikan saya (16)</li> <li>• Teman-teman saya mengerjakan tugas akhir secara individual (31)</li> <li>• Saya memilih menyendiri daripada bersama teman-teman saat mengerjakan tugas akhir (32)</li> </ul>	<p>8</p>

mengerjakan  
tugas akhir  
(24)

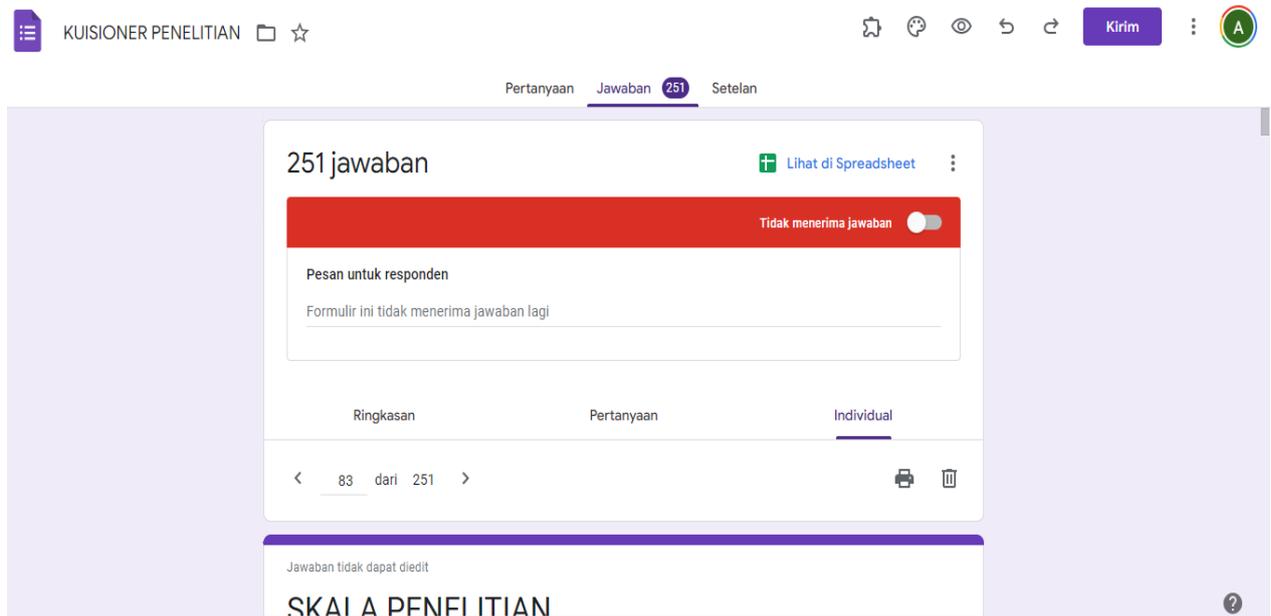
**JUMLAH**

**32**

***Lampiran 2 Bukti TryOut Skala Penelitian di Google Form***



***Lampiran 3 Bukti Pengisian Skala Penelitian di Google Form***



## Lampiran 4 Aitem Skala Penelitian Setelah TO

KUISIONER PENELITIAN

Pertanyaan Jawaban 251 Setelan

Perkenalkan saya Alya Lupita Diwanti Mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.  
Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian tugas akhir di bawah bimbingan Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si. dan Ibu Lucky Ade Sessiani S. Psi., M. Psi, Psikolog.

Dengan hormat, saya bermaksud meminta bantuan kepada teman-teman untuk berpartisipasi dalam penelitian saya sebagai pemenuhan kelengkapan data penelitian apabila Anda memenuhi seluruh kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa/i aktif UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020
2. Mahasiswa/i yang sedang mengerjakan tugas akhir

Pengisian kuisioner ini hanya memerlukan waktu kurang lebih 5 hingga 10 menit. Peneliti berharap teman-teman dapat menyelesaikan dengan baik.

Segala identitas dan hasil jawaban yang teman-teman berikan akan dijamin kerahasiaannya dan sesuai dengan etika penelitian.  
Jika terdapat penjelasan yang kurang dimengerti, kurang jelas, atau memerlukan informasi tambahan, teman-teman dapat bertanya ke peneliti melalui nomor WhatsApp 085156209745 atau email: alyalupitaa@gmail.com

Kesediaan dan bantuan dari teman-teman akan sangat berarti dalam penyelesaian tugas akhir ini. Saya mengucapkan terimakasih kepada seluruh partisipan dalam penelitian ini

Hormat Saya,

KUISIONER PENELITIAN

Pertanyaan Jawaban 251 Setelan

Fakultas \*

- FPK
- FITK
- FISIP
- FST
- FSH
- FDK
- FUHUM
- FEBI

## Bagian 1 Skala Academic Burnout

KUISIONER PENELITIAN

Pertanyaan Jawaban 251 Setelan

SKALA 1

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang paling menggambarkan kondisi diri Anda.  
Pilihan jawaban tersebut terdiri dari:

- SS = Sangat Sesuai
- S = Sesuai
- TS = Tidak Sesuai
- STS = Sangat Tidak Sesuai

Saya merasa badan pegal-pegal saat mengerjakan tugas akhir \*

SS

S

TS

No	Aitem	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa badan pegal-pegal saat mengerjakan tugas akhir,				
2	Saya mudah lelah jika mengerjakan tugas akhir				
3	Saya malas jika ditanya mengenai progres tugas akhir saya				
4	Saya merasa kesulitan menyelesaikan tugas akhir dengan baik				
5	Saya meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas akhir				
6	Saya senang menceritakan progres tugas akhir saya kepada keluarga dan teman				
7	Saya bersemangat ketika diajak berdiskusi teman mengenai tugas akhir saya				
8	Bagi saya menyelesaikan tugas akhir merupakan hal yang mudah				
9	Saya bangga pada diri sendiri karena dapat mengerjakan tugas akhir dengan baik				
10	Saya kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas akhir				
11	Saya putus asa ketika proses menyelesaikan tugas akhir				
12	Saya menghindar ketika teman mengajak mengerjakan tugas akhir bersama				
13	Saya merasa kehilangan ide-ide saat proses mengerjakan tugas akhir				
14	Saya merasa buntu saat menemui kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir				
15	Saya bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas akhir				
16	Saya tetap berangkat bimbingan apapun kondisinya				
17	Saya merasa senang jika bertemu dengan teman sedang mengerjakan tugas akhir juga				
18	Saya konsisten dalam menyelesaikan tugas akhir saya				

19	Saya percaya dapat menyelesaikan tugas akhir saya tepat waktu				
----	---	--	--	--	--

## Bagian 2 Skala *Hardiness*

KUISIONER PENELITIAN

Pertanyaan Jawaban 251 Setelan

Bagian 3 dari 4

SKALA 2

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang paling menggambarkan kondisi diri Anda.  
Pilihan jawaban tersebut terdiri dari:

- SS = Sangat Sesuai
- S = Sesuai
- TS = Tidak Sesuai
- STS = Sangat Tidak Sesuai

Saya yakin mampu menyelesaikan tugas akhir \*

SS

S

TS

No	Aitem	STS	TS	S	SS
1	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas akhir				
2	Saya membuat target tiap minggu dalam menyelesaikan tugas akhir				
3	Saya mudah mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalah				
4	Saya memiliki kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas akhir				
5	Semakin menantang tugas akhir, saya makin termotivasi menyelesaikannya				
6	Perubahan dalam rutinitas adalah hal yang menarik untuk saya				
7	Saya malas mengerjakan tugas akhir				
8	Saya sulit membagi waktu antara mengerjakan tugas akhir dengan kegiatan yang lain				
9	Saya merasa sulit mengontrol rasa malas dalam diri				
10	Saya merasa tertekan dalam menyelesaikan tugas akhir				
11	Tantangan dalam menyelesaikan skripsi membuat saya stress				
12	Saya mampu membagi waktu secara efektif				
13	Saya bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas akhir				
14	Dengan bekerja keras, saya dapat mencapai tujuan saya				
15	Saya berani meninggalkan zona nyaman untuk berusaha menyelesaikan tugas akhir				

16	Tantangan dalam menyelesaikan tugas akhir membuat saya menjadi pribadi yang tangguh				
17	Saya merasa senang ketika menghadapi tantangan yang ada				
18	Saya menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akhir				
19	Saya mengerjakan revisi tugas akhir mendekati waktu bimbingan saja				
20	Saya merasa malas melakukan perubahan dalam kegiatan rutin saya				
21	Saya merasa kehidupan ini membosankan				

### Bagian 3 Skala Dukungan Teman Sebaya

KUISIONER PENELITIAN

Pertanyaan Jawaban 251 Setelan

Bagian 4 dari 4

SKALA 3

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang paling menggambarkan kondisi diri Anda. Pilihan jawaban tersebut terdiri dari:

- SS = Sangat Sesuai
- S = Sesuai
- TS = Tidak Sesuai
- STS = Sangat Tidak Sesuai

Teman-teman mengingatkan saya untuk mengerjakan tugas akhir \*

SS

S

TS

No	Aitem	STS	TS	S	SS
1	Teman-teman mengingatkan saya untuk mengerjakan tugas akhir				
2	Teman-teman menanyakan keadaan saya saat saya merasa sedih				
3	Teman saya bersedia meminjamkan laptopnya ketika laptop saya bermasalah				
4	Teman saya bersedia meminjamkan alat tulisnya ketika saya membutuhkan				
5	Teman-teman saya memberikan nasehat ketika saya kesulitan mengerjakan tugas akhir				
6	Teman-teman saya memberikan saran dan informasi kepada saya untuk membuat tugas akhir yang baik				
7	Teman-teman saya mengajak untuk berkunjung ke toko buku				
8	Teman-teman saya mengajak untuk mengunjungi perpustakaan untuk meminjam buku referensi				
9	Ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir tidak ada teman yang membantu				

10	Teman-teman saya membuat pesimis ketika saya akan mengerjakan tugas akhir				
11	Saya mencari buku referensi sendiri tanpa dibantu teman				
12	Teman-teman saya menolak meminjamkan uang ketika saya membutuhkan				
13	Teman-teman saya masa bodoh ketika saya melakukan kesalahan				
14	Teman-teman saya menghindar ketika saya membutuhkan arahan dari mereka				
15	Saya pergi ke toko buku sendiri tanpa ditemani teman-teman				
16	Ketika teman-teman sibuk, mereka mengabaikan saya				
17	Teman-teman bersedia mendengarkan keluh kesah saya dalam mengerjakan tugas akhir				
18	Teman-teman mendukung dan memberikan semangat dalam mengerjakan tugas akhir				
19	Teman saya bersedia mengantarkan saya ke perpustakaan untuk mencari buku				
20	Ketika saya sakit, teman-teman mau menemani saya berobat				
21	Jika saya membutuhkan informasi penting, teman-teman membantu saya				
22	Saat ada jadwal bimbingan dadakan teman saya memberitahu saya				
23	Saya dan teman-teman pergi ke luar untuk mengerjakan tugas akhir bersama				
24	Saya menikmati waktu bersama teman untuk melepas penat setelah mengerjakan tugas akhir				
25	Teman-teman tidak menghargai setiap usaha yang saya lakukan untuk membantunya				
26	Saya merasa sendiri ketika menghadapi tugas akhir				
27	Teman-teman saya tidak bersedia menemani mencari tempat penelitian				
28	Ketika ada informasi terbaru terkait tugas akhir, teman-teman saya menyimpannya sendiri				
29	Teman-teman saya acuh ketika saya membutuhkan informasi terkait tugas akhir				
30	Teman-teman saya mengerjakan tugas akhir secara individual				
31	Saya memilih menyendiri daripada bersama teman-teman saat mengerjakan tugas akhir				

## Lampiran 5 Hasil Uji Validitas

### 1. Academic Burnout

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	57.8286	74.617	.483	.831
Y2	57.7429	75.314	.557	.820
Y3	58.2286	80.711	-.028	.848
Y4	57.8000	76.812	.393	.825
Y5	58.1143	76.045	.474	.822
Y6	57.8000	76.694	.397	.828
Y7	58.0286	77.676	.250	.829
Y8	57.8286	77.970	.272	.828
Y9	58.4286	72.782	.572	.817
Y10	58.1714	74.323	.400	.824
Y11	58.5714	75.134	.478	.821
Y12	58.3714	72.829	.431	.822
Y13	58.2000	71.929	.646	.814
Y14	58.2857	73.210	.561	.817
Y15	57.6286	78.182	.296	.828
Y16	58.1143	74.692	.492	.824
Y17	57.8286	75.382	.507	.821
Y18	57.9429	72.938	.609	.816
Y19	57.5143	81.316	-.019	.837
Y20	58.3429	73.879	.394	.824
Y21	58.1429	74.244	.387	.824
Y22	58.6857	74.987	.577	.819
Y23	57.9429	74.232	.576	.818
Y24	58.2571	73.314	.436	.822

## 2. Hardiness

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	61.1429	81.832	.471	.896
X2	62.2286	78.534	.543	.894
X3	61.4857	80.434	.511	.895
X4	61.5429	80.961	.614	.894
X5	61.9714	80.323	.458	.896
X6	62.0571	79.938	.483	.896
X7	61.7714	84.534	.153	.903
X8	61.8286	77.499	.678	.891
X9	61.7714	81.123	.436	.897
X10	62.5143	77.198	.678	.891
X11	61.2286	83.946	.269	.900
X12	62.2286	79.358	.581	.893
X13	62.0857	79.845	.563	.894
X14	61.3714	81.476	.482	.896
X15	62.1714	78.087	.516	.895
X16	61.3714	80.299	.598	.894
X17	62.4571	76.608	.577	.893
X18	61.6286	81.123	.466	.896
X19	61.8286	80.911	.383	.898
X20	62.2000	78.047	.607	.893
X21	62.6571	83.408	.254	.900
X22	61.2857	83.739	.305	.899
X23	62.1429	78.714	.549	.894
X24	62.1714	75.852	.669	.891

### 3. Dukungan Teman Sebaya

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	89.4286	161.370	.514	.933
X2	89.4000	162.424	.473	.933
X3	89.5714	158.134	.680	.931
X4	89.2571	161.373	.698	.931
X5	89.5143	162.316	.510	.933
X6	89.2000	165.871	.392	.934
X7	90.1143	162.339	.407	.934
X8	89.5429	158.785	.756	.930
X9	89.3143	164.398	.457	.933
X10	89.5429	160.844	.580	.932
X11	90.1714	157.911	.584	.932
X12	89.3143	161.810	.584	.932
X13	89.7429	158.903	.603	.932
X14	89.6571	158.997	.539	.933
X15	90.0286	157.264	.690	.931
X16	89.9143	157.610	.712	.931
X17	89.1429	166.303	.344	.934
X18	89.9429	158.291	.604	.932
X19	89.5714	158.664	.650	.931
X20	89.6857	162.810	.506	.933
X21	89.2857	164.916	.604	.933
X22	90.0286	161.793	.479	.933
X23	90.2286	161.534	.421	.934
X24	89.4000	159.424	.647	.931

X25	89.6286	166.240	.203	.937
X26	89.4571	164.197	.429	.934
X27	89.1714	162.617	.567	.932
X28	89.7143	161.034	.564	.932
X29	89.4286	160.076	.554	.932
X30	89.5714	160.134	.648	.931
X31	89.4571	159.550	.537	.933
X32	89.6286	159.534	.521	.933

## Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas

### 1. *Academic Burnout*

#### Reliabilitas Sebelum Item Gugur

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.831	24

#### Reliabilitas Setelah Item Gugur

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.855	19

## 2. *Hardiness*

### Reliabilitas Sebelum Item Gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	24

### Reliabilitas Setelah Setelah Item Gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	20

## 3. Dukungan Teman Sebaya

### Reliabilitas Sebelum Item Gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.935	32

### Reliabilitas Setelah Item Gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.937	31

## Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi Klasik

### 1. Normalitas *Hardiness*, Dukungan Teman Sebaya, dan *Academic Burnout*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		<i>Unstandardized Residual</i>
N		251
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	<i>Mean</i>	,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	8.65296184
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,058
	<i>Positive</i>	,028
	<i>Negative</i>	-,058
<i>Test Statistic</i>		,073
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,064 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

### 2. Linearitas

#### a. Uji Linearitas Variabel *Hardiness* dan *Academic Burnout*

ANOVA Table							
			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Academic Burnout (Y) *	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	4411.989	31	142.322	2.923	.000
		<i>Linearity</i>	579.438	1	579.438	11.899	.001
		<i>Deviation from Linearity</i>	3832.551	30	127.752	2.624	.140
	<i>Within Groups</i>		41429,752	10664.107	219	48.695	
	Total		66302,545	15076.096	250		

**b. Uji Linearitas Variabel *Dukungan Teman Sebaya* dan *Academic Burnout***

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout (Y) *	Between Groups	(Combined)	5028.901	45	111.753	2.280	.000
Dukungan Teman Sebaya (X2)		Linearity	1642.080	1	1642.080	33.505	<b>.000</b>
		Deviation from Linearity	3386.821	44	76.973	1.571	<b>.160</b>
	Within Groups		41429,752	10047.195	205	49.011	
	Total		66302,545	15076.096	250		

**3. Multikolienaritas**

Coefficients <sup>a</sup>								
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
Model								
1	(Constant)	27.586	4.746		5.812	.000		
	Hardiness (X1)	-.119	.104	-.102	-1.153	.015	<b>.459</b>	<b>2.179</b>
	Dukungan Teman Sebaya	-.315	.069	.405	4.588	.000	<b>.459</b>	<b>2.179</b>

a. Dependent Variable: Academic Burnout

**Lampiran 8 Hasil Uji Regresi Berganda**

**1. Uji Hipotesis 1 Secara Parsial**

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27.586	4.746		5.812	.000
	Hardiness (X1)	-.119	.104	-.102	-3.153	.015
	Dukungan Teman Sebaya	-.315	.069	-.405	-4.588	.000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

**2. Uji Hipotesis 2 Secara Parsial**

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27.586	4.746		5.812	.000
	Hardiness (X1)	-.119	.104	-.102	-3.153	.015
	Dukungan Teman Sebaya	-.315	.069	-.405	-4.588	.000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

**3. Uji Hipotesis 3 Secara Simultan**

<b>ANOVA<sup>a</sup></b>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1713.704	2	856.852	<b>15.903</b>	<b>.000<sup>b</sup></b>
	Residual	13362.392	248	53.881		
	Total	15076.096	250			

a. Dependent Variable: Academic Burnout (Y)  
b. Predictors: (Constant), Dukungan Teman Sebaya (X2), Hardiness (X1)

#### 4. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.337 <sup>a</sup>	.114	.177	7.340

a. Predictors: (Constant), Dukungan Teman Sebaya (X2), Hardiness (X1)

#### Lampiran 9 Hasil Uji Skor Total Responden

Responden	X1	X2	Y
1	52	88	43
2	50	75	48
3	53	97	47
4	53	88	47
5	63	98	40
6	64	92	40
7	50	88	50
8	49	75	49
9	50	77	48
10	50	79	46
11	54	99	44
12	60	83	38
13	49	88	48
14	47	79	50
15	54	88	46
16	54	92	44
17	51	86	46
18	67	81	41
19	46	86	48
20	54	100	48
21	74	121	31
22	57	91	43
23	52	78	46
24	49	78	46
25	65	114	43
26	63	95	43
27	52	93	41
28	52	68	49
29	51	81	45
30	54	83	48
31	53	78	49

32	45	79	50
33	40	87	60
34	58	78	42
35	54	90	46
36	61	94	41
37	71	112	34
38	52	87	48
39	60	88	41
40	56	94	39
41	55	102	46
42	54	91	43
43	64	99	56
44	65	102	52
45	62	101	58
46	63	102	56
47	60	105	58
48	66	104	58
49	65	108	59
50	60	105	58
51	63	96	52
52	64	92	42
53	60	91	40
54	58	95	53
55	59	93	54
56	58	95	53
57	59	95	53
58	58	93	51
59	62	94	53
60	58	90	54
61	53	93	55
62	58	95	53
63	48	94	55
64	58	91	54
65	56	94	58
66	57	95	53
67	60	90	56
68	55	85	51
69	53	102	45
70	56	84	50
71	54	91	41
72	54	91	47
73	61	99	47
74	63	89	36
75	48	104	48
76	59	87	50

77	47	84	52
78	59	89	51
79	57	94	40
80	65	84	48
81	54	84	50
82	61	91	50
83	63	73	40
84	57	92	48
85	55	90	48
86	56	105	47
87	52	91	49
88	62	99	59
89	56	94	53
90	57	84	40
91	58	89	49
92	60	93	51
93	49	61	50
94	54	91	48
95	55	93	52
96	59	94	39
97	57	102	46
98	62	101	41
99	58	95	55
100	61	95	52
101	67	115	47
102	50	84	53
103	45	86	48
104	52	93	52
105	59	90	52
106	58	93	52
107	58	92	53
108	45	78	52
109	54	69	55
110	63	103	55
111	64	105	56
112	63	102	59
113	63	101	61
114	61	104	61
115	60	93	56
116	61	94	49
117	58	90	45
118	49	75	40
119	53	82	46
120	55	83	49
121	47	90	48

122	58	92	52
123	61	99	49
124	58	104	56
125	65	103	54
126	62	101	57
127	64	96	49
128	52	84	47
129	66	105	56
130	65	105	61
131	64	92	40
132	60	92	37
133	66	100	57
134	67	106	59
135	60	100	39
136	67	106	57
137	65	107	58
138	68	106	60
139	64	106	59
140	63	92	41
141	65	102	54
142	65	103	59
143	66	108	55
144	57	103	36
145	54	78	56
146	66	109	60
147	64	104	57
148	67	104	57
149	55	87	47
150	63	101	40
151	66	106	62
152	66	92	45
153	48	84	53
154	52	88	47
155	59	104	40
156	64	99	55
157	62	106	61
158	64	103	54
159	65	103	60
160	68	109	59
161	62	99	41
162	66	108	59
163	64	103	56
164	66	94	54
165	65	107	41
166	66	104	57

167	65	103	59
168	62	94	54
169	63	102	60
170	62	101	40
171	65	102	56
172	60	101	54
173	68	100	58
174	54	81	49
175	64	102	59
176	66	104	59
177	66	103	39
178	62	105	53
179	63	103	37
180	66	103	59
181	63	105	56
182	65	101	40
183	67	103	58
184	61	103	58
185	60	94	58
186	60	105	53
187	70	107	64
188	62	106	56
189	65	102	57
190	66	105	62
191	67	111	58
192	70	104	60
193	57	94	49
194	65	106	58
195	62	103	52
196	72	109	63
197	65	106	55
198	64	107	59
199	65	118	64
200	66	97	57
201	69	109	61
202	68	116	64
203	67	98	60
204	69	106	60
205	68	119	64
206	67	103	37
207	64	100	56
208	70	108	63
209	67	104	35
210	71	105	62
211	68	96	54

212	68	105	57
213	64	104	59
214	72	120	61
215	67	104	57
216	64	101	57
217	69	93	59
218	66	106	58
219	64	96	33
220	46	88	50
221	66	104	59
222	64	104	37
223	64	100	40
224	71	101	37
225	67	106	56
226	63	107	55
227	69	105	34
228	67	104	59
229	66	106	56
230	71	100	37
231	66	107	55
232	65	103	56
233	67	107	46
234	64	101	57
235	65	106	59
236	77	104	32
237	73	106	47
238	69	106	56
239	71	105	36
240	70	106	36
241	65	111	60
242	70	102	60
243	70	96	34
244	69	107	61
245	65	99	58
246	66	109	57
247	65	103	60
248	53	84	40
249	65	108	61
250	59	82	49
251	63	100	60

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **A. Identitas Diri**

Nama : Alya Lupita Diwanti  
TTL : Batang, 12 Mei 2001  
Alamat : Dukuh Wonosari Desa Pasekaran RT O2/RW O1 Kecamatan  
Batang Kabupaten Batang Jawa Tengah  
E-mail : [alylupitaa@gmail.com](mailto:alylupitaa@gmail.com)

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. Sekolah Dasar (SD) : SD Negeri 1 Pasekaran
2. Sekolah Menengah Pertama (SMP) : SMP Negeri 4 Batang
3. Sekolah Menengah Atas (SMA) : SMA Negeri 2 Batang
4. Perguruan Tinggi : UIN Walisongo Semarang

### **C. Pengalaman Organisasi dan Magang**

1. Anggota Divisi Pemberdayaan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (PPSDM) LPM Esensi FPK UIN Walisongo (2021)
2. Staff Admin Konseling Layanan Psikologi Act Mental Indonesia (2021)
3. Divisi Infokom UKM GEMA SC FPK UIN Walisongo (2022)
4. Bendahara LPM Esensi FPK UIN Walisongo (2022)
5. Asisten Dosen Mata Kuliah Asesemen Psikologi (2022)
6. Staff Team Divisi Asesmen Walisongo Health and Professional Development Center (WHPDC) (2022)
7. MBKM BNN Provinsi Jawa Tengah (2023)