PENGARUH *HARDINESS* DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA KADET TINGKAT II DI POLITEKNIK ILMU PELAYARAN (PIP) SEMARANG

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi sebagai syarat

Guna memperoleh gelar sarjana (S1)

Dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)

OLEH:

ZURIKA ESTIYARIKA

2107016081

PRODI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zurika Estiyarika
NIM : 2107016081
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

"Pengaruh *Hardiness* dan *Self-efficacy* terhadap *Academic Burnout* pada Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang"

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

Semarang, Juni 2025
Pembuat Pernyataan

Zurika Estiyarika
NIM. 2107106081

LEMBAR PENGESAHAN

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Pengaruh *Hardiness* dan *Self-Efficacy* terhadap *Academic Burnout* pada Kadet Tingkat II [Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang

Nama : Zurika Estiyarika

NIM : 2107016081

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, 26 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Ikhrom, M. Ag
NIP. 196503291994031001

Penguji II

Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi, M. Psi., Psikolog
NIP. 198805032023212036

Penguji III

Reti Wahyuni, M.Pd
NIP. 199201212020122005

Penguji IV

Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, M. Psi
NIP. 199201172019032010

Pembimbing I

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP. 197711022006042004

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi. Psikolog
NIP. 198805032023212036

NOTA PEMBIMBING

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

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 SELF EFFICACY TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA KADET TINGKAT II POLITEKNIK ILMU PELAYARAN SEMARANG
Nama	:	ZURIKA ESTIYARIKA
NIM	:	2107016081
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,

Dewi Khurun Aini, M.A
198605232018012002

Semarang, 16. Juni 2025
Yang bersangkutan

Zurika Estiyarika
2107016081

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 SELF EFFICACY TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA KADET TINGKAT II POLITEKNIK ILMU PELAYARAN SEMARANG
Nama	:	ZURIKA ESTIYARIKA
NIM	:	2107016081
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,

Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi, M. Psi., Psikolog
197503192009012003

Semarang, 12 Juni 2025
Yang bersangkutan

Zurika Estiyarika
2107016081

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Sholawat dan salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang selalu menjadi teladan umat manusia, dengan harapan kita mendapatkan ridho dan syafa'atnya kelak di hari kiamat. Aamiin. Skripsi yang berjudul "Pengaruh *Hardiness* dan *Self-efficacy* terhadap *Academic Burnout* pada Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang" ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana (S1) di Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, motivasi, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang telah memberikan dukungan dan arahan selama penulis menempuh pendidikan serta selaku dosen wali dan dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, motivasi, serta saran selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang dengan sabar memberikan bimbingan, ilmu, serta saran yang berharga dalam penulisan skripsi ini.
5. Segenap dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, terima kasih atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan selama penulis menempuh studi.

6. Kepada Bapak/Ibu penguji Prof. Dr. Ikhrom, M.Ag, Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi, M.Psi., Psikolog, Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag, Ibu Wening Wiharti, S. Psi., M. Si, Ibu Nadya Ariyani H.N., M.Psi., Psikolog dan Ibu Reti Wahyuni, M. Pd. Saya ucapkan terimakasih atas segala masukan dan arahan dalam skripsi saya.
7. Ibu/Bapak TU, Unit Psikologi dan semua Pegawai Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, selaku pihak yang telah membantu. Saya sampaikan terima kasih atas kesempatan, bantuan, dan kerja sama yang telah diberikan selama proses penelitian ini. Dukungan dan keterbukaan yang saya terima menjadi bagian penting dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga kontribusi Bapak/Ibu dan rekan-rekan menjadi amal baik yang terus bermanfaat.
8. Kadet tingkat II PIP Semarang yang telah berkenan dan meluangkan waktunya menjadi subjek penelitian.
9. Seluruh teman satu angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi B yang telah menemani dan berjuang bersama peneliti.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, tetapi telah memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung.
11. Kepada keluarga tercinta, yang selalu memberikan dukungan berupa materil, motivasi dan doa yang tak pernah ada habisnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu psikologi.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang,

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala Puji Bagi Allah, dengan segala kerendahan hati, kupersembahkan karya ini sebagai bukti kecil dari rahmat dan karunia Allah SWT yang tak pernah putus mengalir dalam setiap langkahku. Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, yang telah memberiku kekuatan, kesabaran, serta petunjuk dalam menjalani proses panjang penyusunan skripsi ini. Dalam setiap lelah dan keterbatasan, Dia hadir dengan ketenangan, harapan, dan jalan keluar yang tak pernah kuduga. Alhamdulillah, atas setiap nikmat yang tak terhitung nafas, akal, waktu, dan kesempatan untuk menuntaskan bagian penting dalam perjalanan hidup ini. Tanpa izin dan kehendak-Nya, tidak akan ada satu huruf pun yang mampu kutuliskan.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, penulis menuliskan ucapan terimakasih kepada :

1. Untuk kedua orangtuaku tercinta Bapak Kasmuri dan Ibu Kamiyati. Dengan segala cinta, rasa hormat, dan ketulusan hati, kupersembahkan karya ini untuk kalian dua sosok paling mulia dalam hidupku. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah putus, bahkan saat aku mulai meragukan diriku sendiri. Terima kasih atas peluh yang tak pernah kau hitung, atas letih yang kau sembunyikan, dan atas cinta yang kau curahkan tanpa syarat. Setiap langkah yang kutapaki, setiap kalimat yang kutulis, adalah buah dari perjuangan kalian yang tak pernah mengeluh. Di balik keberhasilanku, ada rintik air mata kalian dalam sujud panjang, ada harapan yang kalian titipkan, dan ada keyakinan bahwa aku bisa, bahkan saat aku sendiri hampir menyerah. Skripsi ini bukan hanya bukti akademik, tapi bukti cinta kalian yang membentuk diriku hingga mampu berdiri di titik ini. Semoga pencapaian kecil ini bisa menjadi awal dari jawaban atas semua pengorbanan kalian yang tak akan pernah bisa kubalas sepenuhnya.
2. Keluarga tercinta yaitu Mbah Sutini, Mas Budi, dan Mbak Danty, serta keluarga Alm. Pakde Kastawi yaitu Bude Kalsum, Dek Melly, dan Mbak Nipah. Terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada keluarga dan

saudara tercinta atas doa, dukungan, bantuan, serta semangat yang tak henti-hentinya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

3. Untuk Ibu Dewi Khurun Aini, M.A dan Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi, M.Psi., Psikolog, Dosen Pembimbing yang luar biasa, Terima kasih atas setiap waktu yang telah Ibu luangkan di tengah kesibukan yang tak pernah surut. Terima kasih atas bimbingan yang tulus, kesabaran yang tak habis, dan dorongan yang terus menguatkan saya. Di balik setiap revisi, saya belajar untuk lebih teliti dan mendidik saya untuk berpikir, bersikap, dan bertumbuh. Bimbingan ini adalah bekal hidup yang akan saya kenang selamanya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan Ibu dengan keberkahan yang tiada putus.
4. Kepada UIN Walisongo Semarang, Terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan atas kesempatan, fasilitas, dan lingkungan akademik yang telah diberikan selama masa studi. Semoga UIN Walisongo senantiasa menjadi tempat yang melahirkan generasi intelektual yang berakhlak dan berkontribusi bagi umat dan bangsa.
5. Kepada partner saya yang tak kalah penting kehadiranya, M. Deny Januar, S.Tr. Pel yang menjadi salah satu penyemangat disetiap suka maupun duka dan memberikan dukungan serta bantuan baik itu tenaga, pikiran, materi maupun moril. Terima kasih atas segala kontribusinya, yang setia menemani di tengah perjuangan panjang ini. Semoga Allah mengganti berkali-kali lipat dan sukses selalu kedepannya untuk kita berdua. Aamiin.
6. Untuk sahabatku, Septi, Yasinta, Vina, Villa, dan Febri. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, menemani langkah-langkah kecil hingga yang terberat sekalipun. Terima kasih untuk tawa yang kau bagi di tengah lelahku, pelukan hangat saat aku hampir menyerah, dan semangatmu yang selalu menguatkan. Skripsi ini tak akan terasa lengkap tanpa cerita-cerita kita: begadang bersama, saling curhat soal dosen, hingga berbagi mimpi tentang masa depan. Terima kasih telah hadir, bukan hanya sebagai teman belajar, tapi sebagai saudara yang aku temukan dalam perjalanan hidup ini. Semoga keberhasilan ini menjadi milik kita bersama.

7. Kepada teman-teman seperjuangan Napis, Aulia, Ayu, Tika, Afi dan Hanun, sahabat sejak masa menjadi mahasiswa baru yang telah menjadi bagian dari hidupku selama menempuh pendidikan ini. Terimakasih telah menjadi teman tawa maupun tangis, kalian hadir sebagai penguat dan penyemangat. Bersama kalian, aku belajar arti kebersamaan, saling menguatkan dalam keterbatasan, dan menikmati proses pendewasaan di tanah rantau. Terima kasih atas canda yang menghapus lelah, bahu yang selalu terbuka, dan rumah kedua yang kalian ciptakan. Perjalanan ini akan selalu terasa lebih hangat dan bermakna karena kehadiran kalian.
8. Kepada teman-teman Psikologi UIN Walisongo angkatan 2021, terimakasih atas suka dan duka yang telah kita lalui, semoga kita kelak menjadi orang yang sukses dunia dan akhirat.
9. Kepada teman-teman kelompok KKN MIT ke-18 Tematik Posko 75 yang telah memberi banyak pengalaman, cerita canda dan tawa. Terimakasih telah menjadi teman seperjuangan sampai detik ini.
10. Terakhir, kepada wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi namun terkadang sulit dimengerti, yaitu sang penulis Zurika Estiyarika. Terimakasih sudah menepikan ego dan mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar. Apresiasi yang sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih telah berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasi menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan. Berbahagialah selalu dimanapun kamu berada, Rika. Adapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri. Kamu kuat kamu hebat, Zurika Estiyarika.

MOTTO

"Dan barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan menjadikan baginya jalan keluar dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka."
(QS. At-Talaq: 2-3)

“Hatiku tenang mengetahui apa yang melewatkanku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanku**”**
-Umar Bin Khatab-

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritaka,”
-Boy Chandra-

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha”
-B.J Habibie-

Jika kamu mencari siapa yang akan mengubah hidupmu, lihatlah cermin
-Anonim-

“Aku membayangkan nyawa ibuku untuk lahir kedunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **ii**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**

NOTA PEMBIMBING ..... **iv**

KATA PENGANTAR ..... **v**

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **vii**

MOTTO ..... **x**

DAFTAR ISI ..... **xi**

DAFTAR TABEL ..... **xiv**

DAFTAR GAMBAR ..... **xv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**

ABSTRACT ..... **xvii**

BAB 1 PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
E. Keaslian Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI **17**

A. *Academic Burnout* 17
   1. Pengertian *Academic Burnout* 17
   2. Aspek-aspek *Academic Burnout* 18
   3. Faktor *Academic Burnout* 20
   4. *Academic Burnout* dalam Perspektif Islam 23
B. *Hardiness* 26
   1. Pengertian *Hardiness* 26
   2. Aspek-aspek *Hardiness* 27
   3. Faktor *Hardiness* 28

4. *Hardiness* dalam Perspektif Islam 29
C. *Self Efficacy* 32
1. Pengertian *Self Efficacy* 32
2. Aspek-aspek *Self Efficacy* 33
3. Faktor *Self Efficacy* 35
4. *Self-efficacy* dalam Perspektif Islam 37
D. Pengaruh *Hardiness, Self-efficacy* dan *Academic Burnout* 41
E. Hipotesis Penelitian 45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 46
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 46
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 46
1. Variabel Penelitian 46
2. Definisi Operasional 47
C. Tempat dan Waktu Penelitan 48
D. Populasi Sampel dan Teknik Sampling 48
1. Populasi 48
2. Sampel 49
3. Teknik Sampling 51
E. Teknik Pengumpulan Data 52
1. Skala *Academic Burnout* 54
2. Skala *Hardiness* 55
3. Skala *Self Efficacy* 56
F. Validitas, Uji Daya Beda Item, Reabilitas Alat Ukur 58
1. Validitas 59
2. Uji Daya Beda Item 59
3. Reabilitas 60
G. Hasil Coba Alat Ukur 61
1. Validitas Alat Ukur 61
2. Uji Daya Beda Item 66
H. Teknik Analisis Data 68
1. Uji Asumsi 68
2.Uji Hipotesis 70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 72
A. Hasil Penelitian 72
1. Deskripsi Subjek 72

2. Ktegorisasi Variabel Penelitian 75
B. Hasil Analisis Data..... 80
1. Uji Asumsi 80
2. Uji Asumsi 84
C. Pembahasan 86
BAB V PENUTUP 97
A. Kesimpulan 97
B. Saran 98
DAFTAR PUSTAKA 100
LAMPIRANR 109

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu **10**
Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian **49**
Tabel 3.2 Tabel Skala Likert **53**
Tabel 3.3 *Blueprint* Skala *Academic Burnout* **54**
Tabel 3.4 *Blueprint* Skala *Hardiness* **55**
Tabel 3.5 *Blueprint* Skala *Self-efficacy* **56**
Tabel 3.6 Kategorisasi Koefisien Reabilitas **60**
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala *Academic Burnout* **61**
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Skala *Hardiness* **62**
Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Skala *Self-efficacy* **64**
Tabel 3.10 Reabilitas Skala *Academic Burnout* Sebelum Uji Coba **65**
Tabel 3.11 Reabilitas Skala *Academic Burnout* Setelah Uji Coba **66**
Tabel 3.12 Reabilitas Skala *Hardiness* Sebelum Uji Coba **66**
Tabel 3.13 Reabilitas Skala *Hardiness* Setelah Uji Coba **66**
Tabel 3.14 Reabilitas Skala *Self Efficacyt* Sebelum Uji Coba **67**
Tabel 3.15 Reabilitas Skala *Self-efficacy* Setelah Uji Coba **67**
Tabel 4.1 Deskripsi Data **75**
Tabel 4.2 Pedoman Kategorisasi Skor **76**
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Skala *Academic Burnout*..... **76**
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Skala *Hardiness* **77**
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Skala *Self Efficacy* **77**
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas..... **78**
Tabel 4.7 Uji Linearitas Variabel *Hardiness* terhadap Variabel *Academic Burnout***79**
Tabel 4.8 Uji Linearitas Variabel *Self-efficacy* terhadap Variabel *Academic Burnout*..... **80**
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas..... **81**
Tabel 4.10 Hasil Koefisien Analisis Regresi Berganda..... **82**
Tabel 4.11 Uji Simultan **83**
Tabel 4.12 Hasil Uji Analisi Regresi Berganda..... **85**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skema Pengaruh *Hardiness* dan *Self-efficacy* terhadap *Academic Burnout* pada Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang **44**

Gambar 2 Diagram Sebaran Subjek Berdasarkan Usia **71**

Gambar 3 Diagram Sebaran Subjek Jenis Kelamin **72**

Gambar 4 Diagram Sebaran Subjek Kelas **73**

Gambar 5 Diagram Sebaran Jurusan **74**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Blue Print Penelitian Sebelum Uji Coba 110
Lampiran 2 : Blue Print Penelitian dan Skala Penelitian Setelah Uji Coba..... 123
Lampiran 3 : Bukti Uji Coba di Google Form 132
Lampiran 4 : Uji Validitas dan Reabilitas 133
Lampiran 5 : Hasil Uji Kategorisasi 138
Lampiran 6 : Hasil Uji Prasyarat Uji Normalitas..... 139
Lampiran 7 : Hasil Uji Hipotesis 141
Lampiran 8 : Bukti penelitian melalui Google Form 141
Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian..... 142

THE INFLUENCE OF HARDINESS AND SELF-EFFICACY ON ACADEMIC BURNOUT AMONG SECOND-YEAR CADETS AT THE SEMARANG MERCHANT MARINE POLYTECHNIC (PIP SEMARANG)

Zurika Estiyarika

ABSTRACT

Academic burnout has become a critical issue among cadets, as it can significantly reduce learning motivation and academic performance due to emotional exhaustion, depersonalization, and a decline in personal achievement. Hardiness and self-efficacy are presumed to be two psychological factors that play a role in mitigating the level of burnout. This study aims to examine the influence of hardiness and self-efficacy on academic burnout among second-year cadets at the Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. This research employed a quantitative approach with a causal design. *The sample consisted of 207 second-year cadets selected using the single-stage cluster random sampling technique. Data collection instruments included a hardiness scale, self-efficacy scale, and academic burnout scale, all of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using multiple regression analysis. The significance value of the multiple regression coefficient for hardiness on academic burnout was 0.00 ($p < 0.005$), indicating that Hypothesis 1 was accepted, meaning hardiness significantly affects academic burnout. The significance value of the multiple regression coefficient for self-efficacy on academic burnout was 0.00 ($p < 0.05$), indicating that Hypothesis 2 was accepted, meaning self-efficacy significantly affects academic burnout. The simultaneous F-test result was 0.00 ($p < 0.05$), which indicates that the independent variables (hardiness and self-efficacy) simultaneously influence the dependent variable (academic burnout). These findings show that hardiness and self-efficacy can reduce or minimize academic burnout experienced by cadets. It can be concluded that hardiness and self-efficacy are two essential factors in decreasing the risk of academic burnout among cadets. The researcher recommends that educational institutions, especially those with a semi-military structure such as the Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, develop training or psychological development programs aimed at strengthening cadets' hardiness and enhancing their self-efficacy to support their resilience in facing high academic demands.*

Keyword: *hardiness, self-efficacy, academic burnout*

PENGARUH *HARDINESS* DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA KADET TINGKAT II POLITEKNIK ILMU PELAYARAN (PIP) SEMARANG

Zurika Estiyarika

ABSTRAK

Academic burnout telah menjadi permasalahan yang krusial di kalangan kadet karena dapat menurunkan motivasi belajar dan performa akademik secara signifikan akibat kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. *Hardiness* dan *self-efficacy* diduga menjadi dua faktor psikologis yang berperan dalam menekan tingkat burnout. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hardiness dan *self-efficacy* terhadap academic burnout pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis kausalitas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 207 kadet tingkat II yang dipilih melalui teknik cluster random sampling jenis single stage cluster random sampling. Instrumen pengumpulan data berupa skala hardiness, skala *self-efficacy*, dan skala *academic burnout* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan teknik regresi berganda. Nilai signifikansi koefisien regresi berganda hardiness terhadap *academic burnout* adalah 0.00 ($p<0.005$) yang berarti hipotesis 1 diterima, terdapat pengaruh hardiness terhadap *academic burnout*. Nilai signifikansi koefisien regresi berganda *self-efficacy* terhadap *academic burnout* adalah 0.00 ($p<0.05$) yang berarti hipotesis 2 diterima, terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout*. Hasil uji F simultan sebesar 0.00 ($p<0.05$) yang berarti variabel independen (*hardiness* dan *self-efficacy*) berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen (*academic burnout*). Temuan ini menunjukkan bahwa hardiness dan *self-efficacy* mampu mengurangi atau meminimalisir *academic burnout* yang dialami oleh kadet. Kesimpulanya, bahwa *hardiness* dan *self-efficacy* merupakan dua faktor penting dalam mengurangi risiko kelelahan akademik pada kadet. Peneliti menyarankan agar lembaga pendidikan, khususnya yang bersifat kedinasan seperti Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, dapat mengembangkan program pelatihan atau pembinaan psikologis yang bertujuan untuk memperkuat karakter *hardiness* dan meningkatkan *self-efficacy* pada kadet guna mendukung ketahanan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Keyword: *hardiness, self-efficacy, academic burnout*

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan berperan penting dalam kemajuan bangsa, terutama melalui pembelajaran formal di institusi seperti sekolah dan perguruan tinggi Menempuh pendidikan tinggi mengubah status seorang siswa menjadi mahasiswa atau kadet, seperti di Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Semarang, yang menuntut tanggung jawab akademik dan non-akademik lebih besar. Selama masa kuliah berlangsung, pelajar dituntut untuk tanggung jawab, baik dalam aspek akademik ataupun non akademik dengan kesungguhan yang lebih tinggi dibandingkan di jenjang sekolah (Merry & Mamahit, 2020). Mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan untuk memenuhi tanggung jawab akademik, baik pada teoretis maupun praktikum serta tanggung jawab non akademik yang melibatkan aktivitas di dalam dan di luar lingkungan kampus (Rosyidah, 2020). Salah satu perguruan tinggi yang menuntut tanggung jawab tinggi adalah Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Selain prestasi akademik, mereka juga harus unggul dalam fisik, sikap, disiplin, dan mental yang kuat.

PIP Semarang menerapkan sistem pendidikan yang ketat dan disiplin tinggi untuk membentuk mental, moral, dan kualitas kadet agar menjadi SDM pelaut yang profesional. Perguruan tinggi ini juga mendorong pengembangan nilai, peran, perilaku yang beragam, lisensi dan kesempatan yang luas, serta tuntutan akademik dan sosial yang berbeda dari sebelumnya (Permatasari et al., 2021). Namun, jika kadet terutama tingkat II yang menghadapi tanggung jawab lebih besar dan jadwal padat termasuk persiapan magang gagal menyesuaikan diri, mereka akan mengalami permasalahan psikologis. Tuntunan dan tanggung jawab yang tinggi itulah yang menyebabkan seseorang merasa tertekan, putus asa sehingga mengalami *academic burnout* (rasa jenuh) (Novianti, 2021). Menurut Maslach et al., (dalam Hutami et al., 2020) *academic burnout* adalah kondisi kelelahan yang dialami secara fisik, emosional, dan mental akibat

pemenuhan tuntutan emosional yang intens dan berkepanjangan serta penurunan prestasi pribadi. *Academic burnout* akan menciptakan kinerja akademik yang tidak memuaskan dan nilai yang menurun.

Penelitian tentang *academic burnout* pada mahasiswa telah banyak dilakukan oleh beberapa peneliti dan menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami academic burnout dengan intensitas sedang hingga tinggi. Seperti studi yang dilakukan oleh Ramadhan et al., (2022) menunjukkan menemukan 81,9% mahasiswa mengalami burnout, dengan kelelahan emosional (45,8%), depersonalisasi (34,9%), dan rendahnya penghargaan diri (62,7%). Selanjutnya Alsaad et al., (2021) dalam penelitianya yang melibatkan 439 mahasiswa di Universitas King Faisal kota Alhasa, yang hasilnya menunjukkan mencatat 30,5% mahasiswa mengalami burnout tinggi, 50,8% sedang, dan 18,7% rendah. Penelitian lain juga dilakukan Islami (2019) dalam penelitian kualitatifnya yang hasilnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran di Universitas Sebelas Maret tingkat awal mengalami burnout yang mengganggu aktivitas harian. Kemudian, studi dari Putri et al. (2021) dari 231 menemukan burnout pada mahasiswa kedokteran preklinik dalam dimensi kelelahan (45,6%), sinisme (56,3%), dan rendahnya efikasi profesional (59,7%). Skor *academic burnout* yang tinggi pada mahasiswa umumnya disebabkan oleh kelelahan emosional akibat beban akademik dan rendahnya kepercayaan diri. Hal serupa dialami oleh kadet tingkat II di PIP Semarang yang menghadapi tekanan akademik, tuntutan fisik dan mental, serta peraturan ketat kampus.

Berdasarkan data yang dijabarkan, banyak mahasiswa, termasuk kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, rentan mengalami *academic burnout*. Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara online terhadap 5 kadet dan penyebaran kuesioner *google form* dengan 18 butir soal yang mencakup tiga aspek *academic burnout* menurut Maslach yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan pencapaian diri yang rendah. Kuesioner ini diisi oleh 57 kadet tingkat II yang terdiri dari 30 orang program studi Nautika, 2 orang TALK, dan 25 orang Teknika, sesuai dengan kondisi yang mereka alami.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dan penyebaran skala academic burnout, diketahui bahwa kadet tingkat II PIP Semarang cenderung mengalami *academic burnout.* Hal ini terlihat dari hasil wawancara yang mana mereka cenderung kelelahan fisik dan emosional, keinginan menarik diri dari lingkungan (depersonalisasi), serta menurunnya motivasi dan rasa percaya diri. Pernyataan tersebut sesuai dengan Farkhah (2022) yang menyatakn bahwa orang yang mengalami *academic burnout* ditandai dengan keadaan kelelahan emosional, kehilangan motivasi, mengurung diri dan penurunan tingkat komitmen. Hasil wawancara dikuatkan lagi dengan menyebar skala dari *academic burnout*, Data didapatkan melalui link *google form* yang dibagikan kepada responden. Berdasarkan hasil quesioner yang telah dibagikan, mayoritas responden secara keseluruhan menunjukkan kecenderungan mengalami academic burnout 78%, permasalahan terbagi merata pada aspek kelelahan emosional 33%, depersonalisasi 33%, dan penurunan prestasi diri 34%. Gejala-gejala seperti kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri muncul secara relatif merata, mencerminkan tekanan akademik yang dialami oleh kadet tingkat II di PIP Semarang. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa sebagian besar kadet berada dalam kondisi psikologis yang rentan terhadap burnout, khususnya dalam kategori sedang, sehingga menunjukkan perlunya perhatian terhadap aspek ketahanan mental dan keyakinan diri mereka dalam menjalani proses pendidikan. Hasil wawancara dan kuesioner menunjukkan bahwa kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang mengalami academic burnout. Kondisi ini berdampak pada sikap negatif terhadap institusi dan tugas, serta menurunnya kinerja akademik.

Academic burnout disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Menurut Kim et al. (2018) dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternalnya. Faktor internal dari *academic burnout* ialah kepribadian seseorang (Wahyuni et al., 2023). Mewakili faktor internal, *hardiness* menjadi salah satu faktor yang layak diteliti dalam pengaruhnya terhadap *academic burnout* pada kadet. Annatagia & Kusrohmaniah (2017) menyatakan bahwa burnout muncul diakibatkan karena individu memiliki

hardiness yang rendah. Kobasa (1979) menyatakan bahwa *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai daya tahan dalam diri seseorang saat mereka menghadapi peristiwa dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan Sejalan dengan pernyataan tersebut Mardliyah & Rahmandani, 2018) menambahkan bahwa individu dengan hardiness cenderung terhindar dari pikiran negatif. Fahmi & Widyastuti (2018) berpendapat bahwa mereka juga mampu menjaga strategi, kontrol, dan komitmen, serta menghadapi tekanan dengan sikap optimis.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*, seperti penelitian Fahmi & Widyastuti (2018) menunjukkan bahwa *hardiness* menyumbang 50,5% dalam menurunkan *burnout*, semakin tinggi hardiness, semakin *rendah burnout*. Hutami et al. (2020) menyatakan pelatihan *hardiness* efektif salam meningkatkan daya mental atau ketahanan serta mengurangi tingkat stres dan memberikan dampak positif bagi mereka. Selanjutnya studi dari Nada & Yasmin (2023) menyatakan bahwa *hardiness* berkontribusi sebesar 34,3% terhadap *academic burnout* pada mahasiswa baru. Aspek-aspek *hardiness* menurut Kobasa (1979) yaitu komitmen, control, dan tantangan. Pelatihan *hardiness* membantu individu mengenali kelemahan, menetapkan tujuan, dan menerima umpan balik. Pernyataan tersebut didukung Annatagia & Kusrohmaniah (2017) menambahkan bahwa hardiness memungkinkan seseorang mengubah tekanan menjadi peluang. Selain *hardiness*, salah satu faktor yang peneliti perhitungkan mempengaruhi burnout adalah efikasi diri. *Self-efficacy* berperan penting sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan perilaku, memotivasi diri, dan berinteraksi dengan lingkungan.

Sebuah penelitian yang dilakukan Mardliyah & Rahmandani (2018) bahwasanya idividu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung mampu menyelesaikan masalah dan memiliki risiko lebih rendah terhadap academic burnout. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wibowo et al. (2023) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan *academic burnout*, artinya semakin

tinggi *self-efficacy* maka semakinn rendah *academic burnout* begitupun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian tersebut studi dari Arlinkasari & Akmal (2017) bahwa *sel efficacy* dan *academic burnout* mempunyai hubungan yang signifikan dan kedua variabel tersebut saling berkorelasi secara negatif, hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung memiliki *academic burnout* yang tinggi dan sebaliknya. Penelitian dari Daud et al. (2024) menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan sumber daya psikologis utama yang mendorong kinerja akademik dan membantu pelajar tetap termotivasi dalam jangka panjang. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah menyerah dan rentan terhadap stres akademik (You, 2018). Selanjutnya dalam penelitian Permatasari et al. (2021) didapatkan menemukan hubungan signifikan antara *self-efficcay* dan *academic burnout*. Oleh karena itu, *self-efficacy* sangat penting bagi kadet dalam menghadapi tantangan fisik, akademik, dan mental. Yulikhah et al., (2019) menjelaskan bahwa ndividu dengan *self-efficacy* tinggi lebih tahan terhadap kegagalan dan menjadikannya sebagai pengalaman belajar. Menurut Bandura (2005) *self-efficacy* terdiri dari tiga aspek yaitu *level, generality,* dan *strength*.

Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti bermaksud melakukan penelitian lebih lanjut tentang *academic burnout*, khususnya pada kadet tingkat II PIP Semarang. Penelitian ini penting karena kadet tingkat II rentan mengalami *academic burnout* akibat padatnya jadwal belajar, kegiatan tambahan, tuntutan disiplin, serta persiapan magang. Acadmic *burnout* dapat berdampak buruk pada kesehatan biologis dan psikologis, seperti kelelahan, kejenuhan, mudah marah, rendah diri, hingga ketidakstabilan emosi dan mental.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian dari latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang ?

2. Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang ?
3. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* dan *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang ?

C. Tujuan Penitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas yang telah disebutkan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menguji secara empiris pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.
2. Menguji secara empiris pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.
3. Menguji secara empiris pengaruh *self-efficacy* dan *hardiness* terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diambil dan dapat diberikan dari penelitian ini yaitu:

1. Secara teoretis

   Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi pendidikan dan kesehatan mental, dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran *hardiness* dan *self-efficacy* dalam mempengaruhi tingkat *academic burnout*. Temuan dari penelitian ini dapat memperkuat atau mengembangkan teori-teori yang berkaitan dengan ketahanan pribadi, keyakinan diri, dan stres akademik, serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dalam konteks populasi kadet atau kelompok lain dengan tekanan akademik tinggi.
2. Manfaat Praktis

   Dalam penelitian ini diharapkan bisa sebagai bahan untuk mengembangkan *hardiness* dan *self-efficacy* agar terhindar dari *academic burnout*. Sehingga pembaca dapat mengembangkan serta mengelola

hardiness yang ada pada dirinya menjadi baik dan seimbang, dapat *meningkatkan self-efficacy* yang dimiliki, dan pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan terhindar dari *academic burnout* serta bisa dijadikan bahan refrensi bagi para pengajar dan kadet sendiri agar dapat mengetahui gejala-gejala *academic burnout* sebagai tindakan preventif agar tidak larut dalam mengalami *academic burnout.*

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terkait dengan *Academic burnout*, *Hardiness*, dan *Self-efficacy* telah beberapa kali dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, untuk menghindari kesamaan topik dan hasil penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya, baik dalam bentuk penelitian skripsi ataupun dalam bentuk penelitian lainnya. Penelitian-penelitian tersebut adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nada & Yasmin (2023) tentang "Kontribusi *Hardiness* terhadap *Academic burnout* pada Mahasiswa Baru di Universitas Negeri Padang". Sampel penelitian ini 351 yaitu mahasiswa Universitas Negeri Padang melalui teknik *cluster sampling.* Skala yang digunakan adalah Skala *Hardiness* dan Maslach *Burnout Inventoru-Student Survey* (MBI-SS) .Hasil penelitian menunjukkan secara simultan diketahui bahwa *hardiness* berkontribusi secara signifikan terhadap *academic burnout* sebesar 34,3%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Hutami et al. (2020) dalam jurnal internasional dengan judul *"Hardiness Training Model To Reduce BurnoutIn College Student.* penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu suatu desain eksperimen dengan memberikan *pre-test* dan *post-test design.* Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling.* Sampel sebanyak 13 mahasiswa dengan kriteria tertentu. Menggunakan Burnout Inventory yang dikembangkan oleh Sugara (2011) berdasarkan MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory-Student Survey*). Hasil penelitian menunjukan bahwa pelatihan *hardiness* efektif dalam menurunkan burnout pada mahasiswa. Efektivitas

intervensi ini dapat dilihat dari dari penurunan skor burnout dan gejala burnout.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sarwono, (2022) tentang "Hubungan antara *Hardiness* dengan *Academic burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi". Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling.* Variabel *hardiness* yang digunakan yaitu skala Dispositional Resilience Scale (DRS-15) dan *academic burnout* pada penelitian ini digunakkan Maslach *Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* Partisipan memiliki tingkat *hardiness* pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 84 partisipan (69,40%). Sebanyak 19 partisipan (15,70%) pada tingkat kategori *hardiness* tinggi dan sebanyak 18 partisipan (14,90%) pada tingkat *hardiness* rendah. Pada variabel *academic burnout*, rata-rata partisipan memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 84 partisipan (69,40%). Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antara *Hardiness* dan *Academic burnout*, semakin tinggi *Hardiness* maka semakin rendah *academic burnout* dan sebaliknya.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Muti'in & Suryanti (2024) tentang "Hubungan antara Tingkat *Hardiness* dengan *Academic burnout* pada Siswa Kelas IX di SMP Budi Utomo Surakarta Tahun Pelajaran 2023/2024". Metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini sebanyak 50 siswa kelas IX SMP Budi Utomo Surakarta dengan teknik *simple random sampling.* Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Nilai *Cronbach's alpha* pada *hardiness* sebesar 0,694 dan *academic burnout* sebesar 0,698. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif diantara kedua variabel tersebut, hal tersebut menunjukkan semakin tinggi tingkat *hardiness* maka *academic burnout* akan semakin rendah dan sebaliknya.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo et al. (2023) Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dengan judul : *Academic burnout* pada mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM):

Bagaimana peranan efikasi diri?. Metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini dmenggunakan subjek sebanyak 124 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling.* Skala *academic burnout* menggunakan teori Maslach (2003) dan skala efikasi diri disesuaikan pada teori Bandura (1997). Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan kuat dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).

6. Penelitian yang dilakukan oleh Permatasari et al. (2021) tentang "Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19". Sampel dalam penelitian ini sebanyak 401 dengan teknik *cluster random sampling* yaitu mahasiswa S1 angakatan 2017,2018, 2019 Universitas Hasanuddin. Hasilnya menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut terdapat hubungan negatif yang artinya peningkatan efikasi diri pembelajaran online dapat menurunkan kejenuhan akademik mahasiswa S1 Uiniversitas Hasanuddin.
7. Penelitian yang dilakukan oleh Sadaria et al. (2024) tentang "Pengaruh Efikasi Diri terhadap *Academic burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar". Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan analisis regresi sederhana. Partisipan dalam penelitian ini 100 mahasiwa yang bekerja di kota Makassar dengan rentan usia 17-25 tahun. Teknik pengambilan data dengan *snowball sampling.* Hasilnya menunjukkan terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *academic burnout,* yang mana efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 18,4% terhadap *academic burnout*.
8. Penelitian yang dilakukan oleh Orpina & Prahara (2019) tentang "*Self-efficacy* dan *Academic burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling. Self-efficacy* memberikan sumbangan sebesar 51,8% dan sisanya dipengaruhi faktor lain, kemudian hasil kategorisasi *academic burnout* yaitu tingkat tinggi

sebesar 0%, tingkat sedang sebesar 55 %, dan rendah sebesar 45%. Pada kategorisasi variabel academic *self-efficacy* yaitu kategorisasi tinggi sebesar 41,66%, tingkat sedang sebesar 56,66%, dan rendah sebesar 1,68%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan burnout akademik dengan nilai korelasi (rxy) sebesar r = -0.720 dan p = 0.000. hal tersebut memperlihatkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah *academic burnout* dan sebaliknya.

Tabel 1.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu

Nama, Tahun, Judul	Perbedaan	Persamaan
Nada dan Yasmin, 2023. kontribusi *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa baru di universitas negeri padang	1. Penelitian saat ini dilakukan pada tahun 2025 sedangkan penelitian terdahulu dilakukan pada tahun 2023. 2. Penelitian saat ini dilakukan pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. sedangkan pada penelitian terdahulu dilakukan pada universitas negeri padang 3. Penelitian saat ini menggunakan sampel sebanyak 200 orang sedangkan penelitian terdahulu menggunakan sampel sebanyak 351 orang.	1. Sama-sama membahas *hardiness* dan *academic burnout*. 2. Sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif 3. Menyebarkan kuesioner dengan google form 4. Sama-sama menggunakan teori Maslach 5. Menggunakan teknik *clustur random sampling*
sNurahmi Resnanti Hutami, Gian Sugiana Sugara, Cucu Arumsari, Sofwan Adiputra, 2020. *Hardiness Training Model To Reduce BurnoutIn College*	1. Penelitian saat ini dilakukan pada tahun 2025 sedangkan penelitian terdahulu dilakukan pada tahun 2020. 2. Penelitian saat ini	1. Sama-sama membahas *hardiness* dan *academic burnout* 2. Menggunakan teori Maslach

Student.	dilakukan pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang sedangkan penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017 3. Penelitian saat ini menggunakan sampel sebanyak 200 orang sedangkan penelitian terdahulu menggunakan sampel sebanyak 13 orang. 4. Desain penelitian eskperimen ini dengan *One-Group Pretest-Posttest Design* 5. Penelitian sekarang menggunakan teknik *clustur random sampling* sedangkan terdahulu menggunakan teknik *purposive sampling.*	
Elvana Anandyadiputri Sarwono, Atika Dian Ariana 2022. Hubungan antara *Hardiness* dengan *Academic burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	1. Penelitian saat ini dilakukan pada tahun 2025 sedangkan penelitian terdahulu dilakukan pada tahun 2022. 2. Penelitian saat ini dilakukan pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang penelitian terdahulu	1. Sama-sama membahas *hardiness* dan *academic burnout* 2. Sama-sama menggunakan penelian kuantitatif 3. menggunakan teori Maslach

	dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (semester 8-14) 3. Penelitian saat ini menggunakan sampel sebanyak 200 orang sedangkan penelitian terdahulu menggunakan sampel sebanyak 121 sampel. 4. Penelitian terdahulu menyebarkan ke beberapa media sosial sedang penelitian sekarang fokus penangnggung jawab setiap kelas kadet tingkat II. 5. Penelitian sekarang menggunakan teknik *cluster random sampling* sedangkan terdahulu menggunakan teknik *purposive sampling.*	
Chusnul Muti'in, Hera Heru Sri Suryanti 2023. Hubungan antara Tingkat *Hardiness* dengan *Academic burnout* pada Siswa Kelas IX di SMP Budi Utomo Surakarta Tahun 2023/2024.	1. Penelitian saat ini dilaksanakan pada tahun 2025 sedangkan pada penelitian terdahulu dilakukan pada tahun 2023. 2. Penelitian saat ini dilakukan pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang sedangkan pada penelitian terdahulu dilakukan siswa kelas IX di SMP Budi Utomo	1. Sama-sama membahas *hardiness* dan *academic burnout.* 2. Sama -sama menggunakan pendekatan kauntitatif 3. Sama-sama menyebarkan skala melalui google form 4. Menggunakan teori Maslach

	Surakarta. 3. Penelitian saat ini menggunakan sampel sebanyak 200 orang sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan sampel sebanyak 50 orang. 4. Penelitian saat ini menggunakan teknik *clustur random sampling* sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan teknik *simple random sampling*. .	
Mutiara Pamungkas Wibowo, Suroso, Isrida Yul Arifiana. 2023. Academic burnout pada mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Bagaimana peranan efikasi diri?	1. Penelitian saat ini dilakukan pada mahasiswa kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. sedangkan pada penelitian terdahulu pada mahasiswa yang sedang dan pernah menjalankan kegiatan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) periode genap 2022/2023. 2. Penelitiam saat ini menggunakan sampel sebanyak 200 orang sedangkan penelitian terdahulu menggunakan sampel sebanyak 124 orang. 3. Penelitian saat ini menggunakan teknik *clustur random sampling*	1. Sama-sama membahas *self-efficacy* dan *academic burnout.* 2. Sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif 3. Menggunakan teori Maslach

	sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan *teknik accidental sampling* (sampel tidak terencana dan dilambil secara kebetulan). 4. Penelitian terdahulu penyebaran angket secara offline dengan orang yang ditemui secara langsung, sedangkan penelitian sekarang secara online dengan google form	
Nirwana Permatasari, Liliana Sutanto, Nur Syamsu Ismail1. 2021. Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19.	1. Penelitian saat ini dilaksanakan pada tahun 2025 sedangkan penelitian terdahulu dilakukan pada tahun 2021. 2. Penelitian saat ini dilakukan pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang sedang bekerja sedangkan penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa program sarjana di Universitas Hasanuddin.. 3. Penelitian saat ini ,menggunakan sampel sebanyak 200 orang sedangkan penelitian terdahulu menggunakan sampel sebanyak 401 orang. 4. Pada penelitian saat	1. Sama-sama membahas *self-efficacy* dan *academic burnout* 2. Sama-sama menggunakan penelitian kuantittaif 3. Menggunakan teori Maslach .

	ini menggunakan teknik *clustur random sampling* sedangkan penelitian terdahulu menggunakan *teknik probability sampling (cluster random sampling)*	
Sri Ayu Sadaria, Ahmad Razak, Nur Akmal, 2024. Pengaruh Efikasi Diri terhadap *Academic burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar	1. Penelitian saat ini dilakukan pada tahun 2025 sedangkan pada penelitian terdahulu dilakukan pada tahun 2019. 2. Penelitian saat ini dilakukan pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang sedangkan pada penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa yang bekerja di Kota Semarang. . 3. Penelitian saat ini menggunakan sampel sebanyak 200 orang sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan sampel sebanyak 100 orang. 4. Penelitian saat ini menggunakan *clustur random sampling* sedangkan penelitian terdahulu menggunakan Teknik *snowball*	1. Sama-sama membahas *self-efficacy* dan *academic burnout* 2. Sama-sama menggunakan penelitian kauntitaif 3. Menggunakan teori Maslach
Septriyan Orpina, Sowanya Ardi Prahara, 2019. 2023. *Self-efficacy* dan *Burnout* Akademik	1. Penelitian saat ini dilaksanakan pada tahun 2025 sedangkan penelitian terdahulu	1. Sama-sama membahas *self-efficacy* dan *academic burnout* 2. Sama-sama

pada Mahasiswa yang Bekerja	dilakukan pada tahun 2019. 2. Penelitian sekarang menggunakan partisipan kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, sedangkan penelitian terdahulu adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja 3. Penelitian saat ini menggunakan sampel sebanyak 200 orang sedangkan penelitian terdahulu menggunakan sampel sebanyak 60 orang. 4. Penelitian saat ini menggunakan *clustur random sampling* sedangkan penelitian terdahulu menggunakan Teknik *purposive sampling*	menggunakan penelitian kauntittaif 3. Menggunakan teori Maslach

Penelitian ini berbeda dari sebelumnya karena menggabungkan tiga variabel sekaligus *hardiness*, *self-efficacy*, dan *academic burnout* dalam satu studi, serta fokus pada subjek kadet Tingkat II di PIP Semarang yang memiliki jadwal sangat padat yaitu KHT (Kegiatan Harian Taruna) dan tuntutan disiplin tinggi. Penelitian ini bertujuan mengkaji secara spesifik pengaruh antara *hardiness* dan *self-efficacy* terhadap *academic burnout*, guna memahami faktor psikologis yang memengaruhi ketahanan akademik dan kesejahteraan mental kadet di lingkungan pendidikan maritim.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Academic burnout

1. Pengertian Academic burnout

Istilah *burnout* pertama kali dikenalkan oleh Freudenberger pada tahun 1974 di Amerika Serikat, berdasarkan pengamatannya terhadap rekan-rekan psikiater yang awalnya antusias namun kemudian mengalami kelelahan fisik dan psikis akibat tekanan kerja (Helfajrin & Ardi, 2020). Freudenberger adalah psikiater dan inventor dari istilah *burnout* dan mengartikan *burnout* sebagai kondisi individu yang mengalami kelelahan yang disebabkan karena terkurasnya energi, daya, dan sumber daya pada dirinya yang berlebihan (Heinemann & Heinemann, 2017). Konsep *burnout* diperluas konsepnya secara terstruktur dan teoretis lebih lanjut oleh Maslach & Jackson (1981) yang menjelaskan bahwa *burnout* merupakan sindrom yang ditandai dengan kelelahan emosioanl, depersonalisasi, serta merasa rendahnya pencapaian pribadi yang umumnya ditemukan pada orang yang bekerja di sektor pelayanan masyarakat. Pada konteks akademik, *academic burnout* ditandai dengan rasa jenuh, lelah, stres, hilangnya motivasi, serta penurunan kualitas aktivitas belajar Maslach & Leiter (2008). Selanjutnya menurut Maslach (2003) *academic burnout* merupakan suatu peristiwa psikologis yang mungkin diderita orang dalam lingkungan akademik itu membuat orang merasa lelah,acuh tak acuh, dan pesimis tentang upaya akademis mereka, yang menurunkan tingkat kinerja pribadi mereka

Terminologi kelelahan kerja dipahami secara luas sebagai gejala kejiwaan yang tidak hanya dialami pekerja layanan masyarakat, tetapi juga di berbagai bidang, termasuk pendidikan. Penelitian lebih lanjut juga memperlihatkan *burnout* tidak hanya terbatas pada profesi yang bergerak di bidang pelayanan masyarakat, tetapi juga dialami oleh pekerja di berbagai bidang termasuk dalam bidang pendidikan (Leupold

et al., 2020). Istilah *academic burnout* dipahami secara luas sebagai gejala kejiwaan yang tidak hanya dialami pekerja layanan masyarakat, tetapi juga di berbagai bidang, termasuk pendidikan.

Academic burnout adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan akademik yang berkepanjangan.Menurut Mudjahid (2017) hal ini ditandai dengan sikap pesimis, kurang percaya diri, ketidakpedulian terhadap tugas, dan hilangnya rasa pencapaian. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Febriani et al. (2021) yang mengungkapkan bahwa *academic burnout* menimbulkan kejenuhan belajar, penurunan motivasi, serta prestasi akademik. Kemudian Menurut Farkhah (2022) menyebutkan bahwa *academic burnout* juga melibatkan hilangnya komitmen akibat tuntutan emosional yang intens. Sejalan dengan pernyataan tersebut menurut Maslach et al., (dalam Hutami et al., 2020) *academic burnout* adalah kondisi kelelahan yang dialami secara fisik, emosional, dan mental akibat pemenuhan tuntutan emosional yang intens dan berkepanjangan serta penurunan prestasi pribadi.

Maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan gangguan psikologis yang timbul akibat tekanan dalam lingkungan akademik yang mana mereka merasa lelah fisik dan mental yang menyebabkan perasaan jenuh, tidak peduli dengan studinya yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu yang berdampak pada kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan pencapaian pribadi atau pencapaian prestai.

2. Aspek-aspek Academic burnout

Maslach *et al*. (2001) menyatakan bahwa *academic burnout* gejala psikologi yang terdiri dari tiga aspek sebagai :

a. *Emotional exhausting* (kelelahan emosional)

Kelelahan emosional merupakan perwujudan yang paling terlihat dalam kejadian ini. Seseorang memperilhatkan rasa lelahnya kepada diri sendiri mauapun orang lain yang ditandiai dengan energi emosional batin yang mengurang, rasa putus asa, stress,

mudah terpancing emosi, merasa jenuh, dan kondisi terjebak. Kelelahan yang paling banyak dicatat dan dianalisi itu disebabkan kelelahan menjadikan individu tersebut menjauhkan diri secara emosional dan kognitif. Kelelahan emosional diwujudkan dengan munculnya kemarahan, sensitif, dan depresi.

b. *Depersonalization (depersonalisasi atau* gangguan mental*)*

Depersonalisasi merupakan kecenderungan seseorang untuk memberikan jarak pada lingkungan sosialnya, bersikap acuh atau sinis, apatis, hilangnya minat pada tugas-tugas akademik bahkan ingin menjauhkan diri dari orang sekitar reaksi yang ditimbulkan dari kelelahan depersonalisasi ini adalah membatasi diri dengan lingkungan.

c. *Personal Accomplishement (penurunan prestasi diri)*

Kondisi seseorang yang tidak yakin terhadap potensinya sendiri yang mana minimnya penghargaan pada diri seseorang karena kondisi tuntutan yang berlebihan. Hal tersebut ditandai dengan penilaian negatif pada dirinya terutama pada hal yang berkaitan dengan akademik dan seseorang tidak puas dengan hasil yang sudah dicapai. Hal tersebut berkaitan dengan perasaan kompetensi dan menurunya hasil prestasi pada aktivitas akademik *secara* individual maupun menyeluruh.

Pendapat lain dari Maslach & Leiter (2016) yang membagi *academic burnout* menjadi tiga aspek yaitu *exhauston, cynicism,* dan *inefficacy* dengan penjelasan sebagai berikut :

a. *Exhaustion*

Keadaan menurunya kekuatan emosional dalam diri individu dikarenakan tingginya tuntutan dalam akademik, hal ini berhubungan dengan perasaan jenuh dikarenakan kegiatan belajar yang terlalu berat yang menyebabkan energinya mengurang.

b. *Cynicism*

Keadaan yang mana menurunya minat individu terhadap akadamik dan perasaan putus asa. Hal ini diwujudkan dengan rasa

tidak peduli terhadap kegiatan belajar, minat terhadap penugasan yang hilsng, dan tidak menganggap bahwa proses akademik sebagai suatu hal yang bermanaat.

c. *Inefficacy* (*Reduce Efficacy)*

Keadaan yang mana mahasiswa tidak percaya diri terhadap potensi yang ada pada dirinya. Hal tersebut berkaitan dengan menurunya kompetensi dan mengurangnya pretasi.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam *academic burnout* terdiri tiga aspek menurut *Maslach* yang terdiri dari kelelahan emosional*, depersonalisasi,* dan penyusutan prestasi. Namun ada juga yang menyebutnya dengan *Exhaustion, Cynicism,* dan *Inefficacy (Reduce Efficacy).* Aspek tersebut nantinya yang akan dijadikan sebagai penyusunan skala *academic burnout.*

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Academic burnout

Menurut Maslach et al. (2001) terdapat dua faktor yang dapat memperanguhi *academic burnout* yaitu faktor individual dan faktor situsional, sebagai berikut :

a. Faktor individual, ada bermacam sifat individu yang mengalami *academic burnout* meskipun tidak sebesar faktor situsional. Faktor ini meliputi :

1) Karateristik demografi, demografi sering berkaitan dengan usia, kedudukan, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Pada jenis kelamin menurut Aguayo et al. (2019) bahwasanya tingkat *academic burnout* antara perempuan dan laki-laki berbeda dipengaruhi oleh gaya *coping* yang digunakan, yang mana emosi dan empati perempuan lebih terfokus dibandingkan dengan laki-laki. Pada tingkat pendidikan menurut Sunawan et al. (2021) menyatakan bahwa peningkatan *academic burnout* dipengaruhi oleh tingkat studi seseorang yang mana tingkat *academic burnout* mahasiswa lebih tinggi dibanding jenjang SMA dan SMP.

2) Karateristik kepribadian, meliputi *lopus of control* (keyakinan seseorang untuk mengatasi masalah), konsep diri rendah, *copyng style* (cara dalam mengatasi masalah), kebutuhan diri yang besar dan tipe kepribadian. Jadi, Karakteristik kepribadian ini merupakan berbagai macam sifat yang membedakan seseorang dari individu lainnya dalam hal cara mereka berpikir, merasakan, dan berperilaku.
3) Sikap, masing-masing orang akan mempunyai harapan yang berbeda-beda dalam tujuannya. Semakin besar harapan yang diinginkan seseorang akan semakin kerja keras, hal itu akan mengarah pada *burnout* dan sinisme.

b. Faktor situsional, dalam situsional keadaan lingkungan sekitar sangat memperngaruhi aktivitas yang akan kita lakukan, yaitu :
1) *Workland, burnout* dapat terjadi karena tuntutan atau beban yang melebihi kapasitas kemampuan. Pada penelitian Greindl (2020) menyatakan bahwa bahwa *workland* yang tinggi akan memunculkan kelelahan yang tinggi juga.
2) *Control, burnout* dapat terjadi dikarenakan kurang cocok dengan pengawas/pengajar
3) *Reward, burnout* bisa terjadi karena kurangnya aspresiasi dan penghargaan.
4) *Community, burnout* bisa tejadi karena hubungan atau dukungan sosial dari orang sekitar menghilang.
5) *Fairness, burnout* yang bisa terjadi karena kurangnya rasa keadilan yang didapatkan dari tempat tersebut.
6) *Values, burnout* bisa terjadi karena konflik dengan hasil. Misal karena ketidaksinkronan antara yang dilakukan oleh pelajar dengan apa yang dihasilkan atau didapatkan.

Selanjutnya menurut Gold dan Roth (dalam Nofriza et al., 2022) menjelaskan 5 penyebab *academic burnout* diantaranya sebagai berikut :

a. *Lack of Social Support* (kurang dukungan sosial)

Menurut Zhi ye *et al.* (dalam Muflihah & Savira, 2021) menyatakan bahwa adanya dukungan sosial yang didapatkan akan menciptakan kesejahteraan dan menciptakan sumber *coping* yang baik saat dalam keadaan stres, trauma, maupun *burnout.*

b. *Demographic factors* (faktor demografis)

Faktor demografis ini meliputi tingkat pendidikan atau kedudukan, usia, letak geografis durasi dan jam kegiatan atau kerja, serta jenis kelamin.

c. *Self Concept* (Konsep diri)

Ini merupakan gambaran persepsi individu tentang dirinya sendiri tentang pikiran, perasaan, dan penilain. Konsep diri yang rendah akan mempengaruhi tingkat *burnout* seseorang, sehingga ketika individu ingin mempertahankan tingkat prestasi dibawah tekanan hal tersebut berdampak individu tersebut sulit menghadapi stres. Pernyataan ini ditekankan dalam penelitian Alfina Chairani & Tatiyani (2024) bahwa adanya hubungan dengan arah negatif yang signifikan anatar konsep diri dengan *academic burnout.*

d. *Role Conflict and Role Ambiguity* (Peran Konflik dan Peran Ambiguitas)

Peran konflik dapat terjadi ketika tuntutan yang diberikan sudah tidak sesuai, tidak tepat, atau saling bertentangan. Sementara itu, peran ambiguitas terjadi pada saat kurangnya komunikasi yang jelas berhubungan dengan kewajiban, hak, cara melaksanakan tugas dengan baik, serta tanggung jawa yang sudah diemban.

e. *Isolation* (isolasi)

Isolasi terjadi pada saat individu berada dalam keadaan yang tidak mendukung sehingga mereka lbih rentan terhadap kesepian. Apabila isolasi tidak segera diatasi rasa kesepian akan berkembang secara bertahap menjadi *burnout.*

Selanjutnya ada juga faktor *academic self-efficacy* dan *Grit,* faktor tersebut sebagai berikut :

a. *Academic Self-efficacy*

Self-efficacy dapat memberikan penentuan kepada potensi yang dimiliki pelajar ketika mengatur dan menjalani tuntutan yang ada guna mencapai tujuan akademik yang telah ditentukan dan bisa mempresiksi apa yang akan dicapai mahasiswa dengan kemampuan yang dimilikinya. Dalam Rahmati (2015) *self-efficacy* bisa mempengaruhi mahasiswa untuk menentukan tujuan, respon emosional, upaya yang dikeluarkan, kemampuan beradaptasi, dan ketahanan sehingga membantu tetap tenang saat menghadapi situasi tuntutan yang tinggi atau situasi akademik.

b. *Grit* (mempertahankan semangat)

Menurut Brateanu et al. (2020) adanya hubungan antara *grit* dan *academic burnout* yang mana individu dengan *grit* yang tinggi akan mengurangi *academic burnout* dan sebaliknya. *Grit* merupakan ketekunan dan semangat jangka panjang yang dimiliki seseorang untuk mencapai tujuan akademis meskipun menghadapi berbagai tantangan dan hambatan.

Peneliti ini menyimpulkan bahwa ada beberapa faktor penyebab *academic burnout* menurut Maslach *et al* serta Gold dan Roth yaitu demografi, karateristik kepribadian, sikap, *workland, control, reward, community, fairness, values,* dukungan sosial yang kurang, konsep diri, isolasi, serta peran konflik dan peran ambiguitas. Serta ada faktor *academic self-efficacy* dan *grit* juga menurut Rahmati dan Brateanu.

4. *Academic burnout* dalam Perspektif Islam

Rasa lelah atau jenuh dalam dunia akademik kerap dialami mahasiswa maupun kadet, terutama karena tuntutan tanggung jawab, fisik, mental, dan disiplin yang tinggi, sehingga mereka lebih rentan mengalami *academic burnout*. Meski begitu, individu tetap didorong untuk terus belajar dan mengembangkan diri. Dalam Islam, menuntut

ilmu sangat dianjurkan dan memiliki keutamaan besar bagi para pencarinya. Sehingga seseorang yang mencari ilmu mendapatkan motivasi untuk selalu berkembang dan mencari hal-hal baru agar selalu semangat belajar seperti pada HR Muslim No.2699 yang berbunyi :

مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

Artinya: "Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga".

Dari hadits tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa meskipun proses dalam mencari ilmu yang dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan kelelahan atau kejenuhan (*burnout),* Allah SWT tetap menjanjikkan pahala berupa surga bagi mereka yang terus berupaya menuntut ilmu.

Allah SWT tidak menghendaki hamba-Nya terbebani melebihi kemampuan mereka, termasuk dalam hal menuntut ilmu. Kelelahan mental dan fisik (burnout) bisa menjadi tanda bahwa seseorang mungkin melampaui batas kemampuan mereka dan perlu beristirahat. Salah satu ayat Allah yang relavan terkait hal tersebut yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْۗ

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. dia mendapat (pahala) dari (kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya...." *(QS. Al-Baqarah: 286)*

Suatu hadits yang diriwayatkan Imam Bukhari, dari Anas bin Malik radiyallahu'anh menyebutkan bahwa Rasulullah saw sempat meminta perlindungan dengan berdoa:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَرَمِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ

Artinya: “Ya Allah sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari rasa malas, dan aku berlindung kepada-Mu dari sikap pengecut, dan aku berlindung kepada-Mu dari pikun, dan aku berlindung kepada-Mu dari sifat pelit”.

Kemudian salah satu doa yang diajarkan Rasulullah SAW juga agar diberi kekuatan dan kemudahan dalam menuntut ilmu adalah :

اللَّهُمَّ لاَ سَهْلَ إِلاَّ مَا جَعَلْتَهُ سَهْلاً وَأَنْتَ تَجْعَلُ الحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلاً

"Ya Allah, tidak ada kemudahan kecuali apa yang Engkau mudahkan, dan Engkau menjadikan yang sulit menjadi mudah jika Engkau kehendaki."

Academic burnout yang berlangsung lama berdampak negatif, seperti rasa pesimis dan menurunnya potensi diri, ditandai dengan kemalasan dalam aktivitas belajar. Tekanan akademik yang tinggi, ditambah tuntutan fisik, mental, dan kedisiplinan, turut memengaruhi penurunan prestasi. Hal ini bisa melemahkan kepercayaan seseorang terhadap ketentuan Allah SWT, padahal sebagai Muslim, kita harus meyakini bahwa semua terjadi atas izin-Nya dan senantiasa memohon perlindungan agar terhindar dari rasa malas.

Dalam proses menuntut ilmu, seseorang bisa mengalami kelelahan dan kebosanan akibat tuntutan tinggi dan aktivitas yang monoton. Hal ini dapat memicu rasa malas, tekanan, dan sikap sinis terhadap pelajaran. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memohon perlindungan kepada Allah SWT dari rasa malas agar tetap semangat dan mencapai hasil yang diinginkan, karena surga adalah ganjaran bagi mereka yang tekun menuntut ilmu. Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan mental dan emosional adalah penting untuk mencapai keseimbangan hidup. Dengan memiliki kesadaran diri, mencari dukungan sosial, mengelola stres dengan baik, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT melalui doa dan

syukur, mahasiswa dapat terhindar dari burnout akademik dan tetap fokus pada tujuan belajar mereka.

B. Hardiness

1. Pengertian *Hardiness*

Hardiness pertama kali ditemukan oleh oleh Kobasa yang bersifat positif dan membantu individu menghadapi tekanan (Istiningtyas, 2014). Menurut definisinya hardiness mencakup kemampuan mengontrol kehidupan, melihat perubahan sebagai tantangan, dan menyelesaikan tugas secara kreatif (Kobasa dalam Ardi, 2017). Selajan dengan pernyataan tersebut Santrock (dalam Shabrina & Hartini, 2021) mendefinisikan *hardiness* sebagai karakter kepribadian yang ditandai oleh kontrol diri, komitmen tinggi, dan pandangan positif terhadap situasi. Hal tersebut disebabkan karena *hardiness* bisa menciptakan hal yang membuat individu lebih tangguh dan mampu mengurangi rasa tertekan (Fahmi & Widyastuti, 2018). Senada dengan pernyataan tersebut Sandvik et al. (2015) *hardiness* adalah kepribadian yang melindungi individu dari dampak negatif stres, baik fisik maupun mental. *Hardiness* ini merupakan pola yang menunjukkan bagaimana seseorang merespon tekanan dengan mengubahnya menjadi peluang (Annatagia & Kusrohmaniah, 2017). Hal ini didukung oleh kauten *et al.* (dalam Sandvik et al., 2015) yang menyebut hardiness sebagai kemampuan bertahan dan menunjukkan kekuatan dalam menghadapi tantangan.

Definisi *hardiness* menurut Kobasa (dalam Mund, 2016) adalah ketahanan psikologis yang kuat, sehingga dapat melawan stressor negatif maupaun tantangan psoitif yang lebih baik. Kobasa (1979) menyatakan bahwa *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai daya tahan dalam diri seseorang saat mereka menghadapi peristiwa dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan. *Hardiness* juga berperan dalam mengurangi dampak stres dengan cara memperbesar rasa percaya diri individu melalui pemanfaatan sumber

daya sosial di sekitar, yang berfungsi sebagai elemen kepribadian, motivasi, serta dukungan (Maramis & Cong, 2019).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas mengenai *hardiness,* maka dapat ditarik Kesimpulan bahwa *hardiness* adalah kemampuan seseorang untuk tetap tangguh dan bertahan menghadapi stres atau tekanan hidup. Orang dengan *hardiness* cenderung lebih mampu melihat tantangan sebagai peluang, tetap merasa memiliki kontrol, dan berkomitmen untuk menghadapi situasi sulit.

2. Aspek-aspek *Hardiness*

Hardiness menurut Kobasa (1979) berbagi menjadi 3 aspek. Adapun penjelasan dari ketiga aspek tersebut sebagai berikut :

a. Komitmen

Indivdu yang memiliki kecenderungan untuk berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang mereka lakukan yang menunjukkan keyakinan bahwa ciri mereka memiliki tujuan dan makna. Mereka dengan tingkat *Hardiness* yang tinggi memperlihatkan komitmen yang kuat terhadap apapun yang mereka kerjakan. Meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan atau kesulitan, mereka tetap merasa sepenuhnya terlihat dalam bertanggung jawab dan aktivitas yang ada. Komitmen menyebabkan individu merasakan bahwa kehidupan mereka memiliki makna

b. Kontrol

Kecenderungan untuk meyakini bahwa individu mempunyai potensi dalam mengontrol serta mempengaruhi suatu peristiwa melalui pengalamanya saat menghadapi situasi yang tidak terduga. Orang ini yakin bahwa inisiatif dan akal mereka dapat memberi jalan untuk memperoleh solusi pada permasalahannya atau mengganti kondisi stress menjadi peluang untuk belajar hal baru. Mereka akan berfikir bahwa hasil dari situasi dapat dipengaruhi oleh usaha yang mereka lakukan sendiri.

c. Tantangan

Kecenderungan seseorang untuk melihat perubahan dalam hidup sebagai hal yang biasa dan bisa mengantisipasi perubahan tersebut sebagai stimulus yang bermanfaat bagi perkembangan diri. Mereka memandang hidup sebagai tantangan yang positif dan menggembirakan. Bagi mereka, tantangan dianggap sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang guna mencapai hal baru. Mereka lebih menerima perubahan dan meyakini bahwa perubahan merupakan bagian alami dalam kehidupan. Tantangan ini bisa memperlihatkan cara untuk mengubah diri dan berkembang dibandingkan dengan mempertahankan apa yang dimiliki sekarang.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Kobasa peneliti menarik kesimpulan bahwa aspek-aspek dari *hardiness* yaitu komitmen, control, dan tantangan. Aspek-aspek ini yang nantinya akan digunakan dalam penyususnan skala mengenai *hardiness.*

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Hardiness*

Menurut Warner (dalam Herliany, 2023) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *hardiness* yaitu sebagai berikut penjelasannya :

a. Kemampuan dalam membuat rencana yang realistis

Kemampuan ini mencakup menetapkan tujuan yang jelas dan mempertimbangkan langkah-langkah secara matang. Saat menghadapi masalah tak terduga, individu sudah memiliki strategi atau solusi yang siap diterapkan.

b. Memiliki positif citra rasa

Merupakan percaya terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan serta pandangan positif terhadap diri sendiri. Sikap ini membantu individu tetap tenang, tangguh, dan terhindar dari stres berlebihan.

c. Mengembangkan ketrampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan impluls

Mengacu pada kemampuan menyampaikan pikiran dengan jelas, mendengarkan secara aktif, serta mengendalikan emosi atau

impuls kuat. Hal ini memungkinkan individu merespons tekanan dengan cara yang efektif dan menjaga hubungan interpersonal tetap sehat.

Kemudian peenelitian yang dilakukan oleh Swagery et al. (2017) menyebutkan bahwa faktor *hardiness* ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Penjelasannya sebagai berikut :

a. Faktor Internal

Faktor ini mencakup penerimaan diri, yaitu kemampuan individu untuk mengenali dan menghargai kelebihan serta kekurangan dirinya secara realistis. Penerimaan diri membantu meningkatkan kepercayaan diri, ketahanan terhadap stres, dan kemampuan belajar dari pengalaman.

b. Faktor Eksternal

Faktor ini berupa dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik secara emosional, informasional, maupun keterlibatan. Dukungan ini penting untuk membangun ketahanan, meningkatkan rasa percaya diri, memberikan solusi, dan mendorong sikap positif dalam menghadapi tantanga. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Fitria et al., (2024) bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan pikiran positif serta keyakinan dalam seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi *hardiness* adalah kemampuan dalam membuat rencana yang realistis, memiliki rasa percaya diri dan positif citra diri, serta mengembangkan ketrampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan impuls. Kemudian menurut Swagery ada juga faktor internal yang berupa penerimaan diri dan faktor eksternal yang berupa dukungan sosial.

4. *Hardiness* dalam Pandangan Islam

Islam memandang *hardiness* sebagai suatu ketabahan dan kesabaran, yaitu sikap mental dan spiritual yang menunjukkan keteguhan menghadapi masalah dengan yakin pada ketentuan Allah SWT. Sikap ini disebut juga kelapangan dada (*al-basith, al-samhah*),

yaitu menerima segala takdir dengan tenang dan mampu mengendalikan diri. Ujian hidup dipandang sebagai sarana untuk meningkatkan derajat dan kebaikan seseorang (Istiningtyas, 2014).

Seperti firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah (2) ayat 216 yang berbunyi :

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ ۚ وَعَسٰٓى اَنْ تَكْرَهُوْا شَيْـًٔا وَّهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۚ وَعَسٰٓى اَنْ
تُحِبُّوْا شَيْـًٔا وَّهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ وَاَنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ ۗ

Artinya: Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui (Al-Baqarah, ayat 216).

Ayat ini menggambarkan situasi sulit yang tidak disukai, namun mengandung hikmah tersembunyi. Ayat ini membuka pikiran kita bahwa yang terlihat buruk awalnya bisa membawa kebaikan di waktu kemudian. Ini sejalan dengan prinsip bahwa *hardiness* mencerminkan kemampuan individu untuk bertahan, bersabar, dan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang (Alfina Chairani & Tatiyani, 2024). Q.S Al-Baqarah ini menjelaskan pentingnya ketahanan mental dan spiritual dalam menghadapi tantangan hidup. Menekankan pentingnya ketahanan mental dan spiritual, serta keyakinan bahwa respon kita terhadap kesulitan dapat memperkuat kepribadian *hardiness*.

Kemudian setiap orang juga akan menghadapi berbagai situasi yang tidak disangka-sangka, yang mana hidup akan terus berjalan dan berbagai masalah akan selalu datang dari yang ringan sampai yang berat. Berjalananya hidup yang selalu lurus bisa mengakibatkan tekanan dan stres. Walaupun demikian, sangat penting bagi seseorang untuk selalu mengingat bahwa Allah tidak akan memberikan ujian melebihi

kemampuan hamban-Nya. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِ ۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ

Artinya : "Dan kami pasti akan menguji kalian dengan sedikit rasa takut, lapar, dan kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 155).

Seorang Muslim harus memaknai ujian sebagai bagian dari kehidupan dan memiliki ketahanan (*hardiness*) dalam menghadapinya. Islam mengajarkan keyakinan bahwa kekuatan kita lebih besar dari masalah yang dihadapi, dengan sabar sebagai strategi yang efektif untuk melawan tekanan. Hal ini sejalan dengan ayat yang menekankan pentingnya sabar dan bersyukur sebagai bentuk ketahanan, seperti yang diajarkan dalam Hadis Rasulullah SAW :

عَجَبًا لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya : "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Semua urusannya adalah baik, dan itu tidak terjadi kecuali pada seorang mukmin. Jika ia mendapatkan sesuatu yang menyenangkan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika ia mendapatkan sesuatu yang tidak menyenangkan, ia bersabar, maka itu juga baik baginya." (HR. Muslim).

Selain itu, ayat mengenai *hardiness* juga dijelaskan dalam Qur'an Surah Al-Ankabut ayat 69 yang berbunyi :

وَالَّذِيْنَ جَاهَدُوْا فِيْنَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۗ وَاِنَّ اللّٰهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِيْنَ ۠

Artinya : “Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridaan) Kami, Kami akan tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sungguh, Allah beserta orang-orang yang berbuat baik”. Q.S Al-Ankabut : 69

Pada ayat ini dalam konteks jihad yang diamaksud yaitu sebagai usaha dan perjuangan seseorang guna mencapai apa yang diharapkannya. Hal tersebut mencerminkan ketahanan atau *hardiness* yang harus dikembangkan guna menghadapi berbagai tantangan. Ayat ini mengajarkan bahwa jihad adalah usaha dan perjuangan untuk mencapai harapan, mencerminkan pentingnya ketahanan (*hardiness*) dalam menghadapi tantangan. Ayat ini menekankan komitmen dalam perjuangan dan dorongan untuk tetap bertahan, karena hasil yang diharapkan akan tercapai jika kita terus berusaha meski dalam kesulitan, serta meyakini ada kebaikan yang telah Allah persiapkan..

C. *Self-Efficay*

1. Pengertian *Self-Efficay*

Self-efficacy sendiri menurut Arlinkasari & Akmal (2017) merupakan keyakinan individu terhadap potensi dirinya untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Sejalan dengan pernyataan tersebut menurut Sari et al. (2021) *self-efficacy* mencerminkan pemanfaatan potensi diri guna meraih harapan melalui interaksi sosial dan pengalaman hidup. Adanya *self-efficacy* akan memberikan keyakinan atas potensi yang ada untuk membentuk motivasi, pengambilan Keputusan, dan pengaturan diri. *Self-efficacy* membentuk motivasi, pengambilan keputusan, dan pengaturan diri, yang dipengaruhi oleh interaksi antara lingkungan, kemampuan individu, mekanisme regulasi diri, serta pengalaman dan pendidikan yang diperoleh (Sari et al., 2021) .

Selanjutnya *self-efficacy* menurut (Feist & Feist, 2010) dalah keyakinan diri dalam menghadapi berbagai tantangan, yang dipengaruhi oleh motivasi untuk mencapai tujuan. Sementara itu, menurut You (2018) mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung mudah

menyerah, enggan mencari solusi atas masalah akademik, dan rentan mengalami stres. *Self-efficacy* sendiri merupakan kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam tugas akademik. Kemudian Bandura (dalam Ahmadi, 2020) mengatakan bahwa *self-efficacy* akademik mencerminkan keyakinan mahasiswa dalam mengatur perilaku belajarnya, menguasai materi, dan memenuhi tuntutan akademik.

Menurut Bandura (2005) efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan berbagai aspek fungsi diri serta peristiwa yang terjadi di lingkungannya dalam menyelesaikan tugas. Bandura (dalam Maimunah, 2020) menyatakan bahwa Individu dengan efikasi diri tinggi percaya pada kemampuannya, gigih, melihat tantangan sebagai peluang, senang mengeksplorasi hal baru, menetapkan tujuan menantang, dan berkomitmen pada diri sendiri. Selanjutnya Rahmawati (dalam Sadaria et al., 2024) mengatakan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih tangguh, efektif dalam menghadapi kegagalan, dan mampu menyelesaikan masalah akademik. Adanya *self-efficacy* yang kuat dalam diri diharapkan mampu memahami materi serta menghadapi tuntutan fisik, mental, dan akademik secara optimal, sekaligus mengembangkan potensi di bidangnya tersebut yang semakin kompleks dan menantang.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dengan tujuan berhasil menyelesaikan tugas dan tuntutan atau harapannya. Keyakinan ini terbentuk dari sebuah hubungan dari berbagai faktor yaitu faktor lingkungan eksternal, potensi diri, mekanisme pengaturan, serta pengalaman dan pendidikan yang didapatkan. *Self-efficacy* ini dapat mempengaruhi pemikiran atau motivasi, penentuan keputusan, dan pengontrolan ketika menghadapi bermacam tantangan.

2. Aspek-aspek *Self-Efficay*

Pada dasarnya *self-efficacy* yang dimiliki setiap individu berbeda-beda. Bandura (2005) mengelompokkan aspek *self-efficacy* menjadi tiga, yaitu :

a. *Level*

Aspek level dalam *self-efficacy* merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat diselesaikan oleh individu. Keyakinan ini bervariasi tergantung pada jenis dan kompleksitas tugas semakin sulit tugas yang diyakini dapat diselesaikan, semakin tinggi level *self-efficacy*. Individu cenderung lebih percaya diri terhadap tugas yang sederhana atau familiar, namun bisa ragu saat menghadapi tugas baru atau kompleks. Pengalaman sebelumnya, keberhasilan, dan dukungan eksternal turut memengaruhi evaluasi diri ini. Level ini penting karena mencerminkan sejauh mana individu siap menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas dengan berbagai tingkat kesulitan.

b. *Generality* (Keluasan)

Aspek generality dalam *self-efficacy* mengacu pada sejauh mana keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dapat diterapkan di berbagai situasi atau tugas yang berbeda. Keyakinan ini dapat terbatas pada aktivitas dan situasi tertentu saja, atau bisa meluas ke berbagai aktivitas dan situasi yang lebih beragam serta bervariasi, bergantung pada pemahaman individu terhadap kapasitas dirinya.

c. *Strenght* (Kekuatan)

Strength dalam *self-efficacy* mengacu pada seberapa kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil, terutama saat menghadapi hambatan. Bukan sekadar merasa mampu, tetapi juga seberapa teguh keyakinan itu saat diuji oleh kesulitan. Jika kekuatan ini lemah, individu cenderung mudah goyah ketika menghadapi tantangan. Aspek ini krusial karena memengaruhi ketahanan mental, motivasi, dan konsistensi usaha,

khususnya dalam tugas yang kompleks atau membutuhkan kesabaran.

Berdasarkan penjelasan aspek-aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dengan aspek *level, generality*, dan *strength* berperan penting dalam pencapaian tujuan atau harapan individu, yang didukung oleh sikap gigih dan pemikiran optimis. Tanpa adanya sikap optimis, individu cenderung meragukan usahanya sendiri, memiliki pandangan negatif terhadap kemampuannya, dan lebih mudah menyerah ketika menghadapi tantangan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficay*

Menurut Bandura (1997) faktor *self-efficacy* sebagai berikut:

a. *Mastery experience* (Pengalaman keberhasilan)

Pengalaman keberhasilan dalam menghadapi tantangan membangun kepercayaan diri terhadap potensi diri dan menjadi landasan untuk menghadapi situasi serupa di masa depan. Pengalaman keberhasilan menjadi akar bagi seseorang agar terus berusaha dan yakin dengan potensinya dalam mencapai harapanya.

b. *Vicarious experience* (Pengalaman orang lain)

Proses pembelajaran di mana individu membentuk keyakinan diri (*self efficacy*) melalui pengamatan terhadap keberhasilan atau kegagalan orang lain, khususnya yang memiliki kemiripan dengan dirinya. Pengalaman orang lain menjadi sumber motivasi dan kepercayaan diri tanpa perlu mengalaminya langsung, karena individu mengambil pelajaran dari cara orang lain menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan.

c. *Verbal persuasion* (persuasi verbal)

Dorongan atau motivasi yang diberikan orang lewat kata-kata. Ketika seseorang mendapatakan dukungan dan pujian postitif itu akan meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuanya. Sebaliknya, jika yang didapatkan komentar negatif akan berdampak pada turunya keyakinan individu dengan kemampuan yang dimilikinya.

d. *phsychological state/emotional arousal* (Keadaan fisiologis dan emosional)

Mengacu pada respons emosional dan psikis individu dalam menghadapi kondisi tertentu. Kondisi ini bisa mempengaruhi keyakinan individu dalam menjalankan dan mencapai tugansya. Ketika seseorang cemas itu akan membuat mereka meragukan potensi yang ada pada dirinya. Menjaga keadaan emosional yang seimbang bisa menjadikan individu semakin yakin dan adanya motivasi dalam mencapai tujuannya.

Selaras dengan pendapat di atas, Schunk & Meece (2006: 77) menyatakan bahwa ada beberapa faktor *self-efficacy,* yaitu :

a. *Development Changes* (Perubahan perkembangan)

Perubahan perkembangan seseorang mempengaruhi pola pikir, keadaann fisik, dan interaksi sosial. Perkembangan individu memengaruhi pola pikir, fisik, dan interaksi sosial, mencerminkan potensi serta harapan untuk mencapai tujuan. Kemampuan dan perubahan positif mendukung peningkatan *self-efficacy*, sehingga memudahkan adaptasi dan perkembangan sesuai kebutuhan hidup.

b. *Group Differences* (Perbedaan Kelompok)

Hal ini mengarah pada adanya variasi atau perbedaan anatara kelompok individu berdasarkan karateristik tertentu seperti usia, jenis kelamin, latar belakang budaya, pendidikan atau status ekonomi. Perbedaan ini sering muncul dan banyak yang menunjukkan terdapat perbedaan diantara variasi tersebut mulai dari perilaku, sikap atau potensi tertentu.

c. *Schooling* (Sekolah)

Lingkungan sekolah menjadi sarana penting dalam membentuk *self-efficacy*, karena perkembangan kognitif memungkinkan individu mengolah informasi secara mendalam, memperluas wawasan, dan memperkuat keyakinan akan potensi diri.

d. *Peers* (Teman sebaya)

Self-efficacy individu dipengaruhi oleh kesamaan dengan teman sebaya dalam aspek seperti prestasi, kemampuan, nilai, atau latar belakang. Teman sebaya dapat meningkatkan atau menurunkan *self-efficacy*, tergantung dinamika hubungan dan situasi. Mereka juga menjadi sumber dukungan, motivasi, dan perbandingan sosial; melihat keberhasilan teman seringkali memperkuat keyakinan diri untuk meraih hal serupa.

e. *Families* (Keluarga)

Keluarga memainkan peran penting dalam menumbuhkan *self-efficcay* seseorang. Beberapa peran keluarga dalam meningkatkan *self-efficacy* seperti pemberian pengalaman berharga, penanaman keyakinan diri, afirmasi positif, pemberian nasihat, serta dukungan moral. Selain itu, keluarga juga keluarga juga mengajarkan cara menghadapi tantangan yang semuanya berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy.*

Faktor-faktor yang memengaruhi *self-efficacy* sangat penting karena dapat mendukung individu dalam melaksanakan tugas dan mencapai target yang diinginkan. Selain itu, *self-efficacy* juga berperan signifikan dalam menjaga keberhasilan yang telah diraih, mendorong perkembangan yang positif, serta membantu meningkatkan prestasi akademik individu.

4. *Self-Efficay* dalam Perspektif Islam

Manusia sebagai makhluk sosial selalu saling bergantung untuk mencapai tujuan, yang membutuhkan keyakinan diri dan usaha. Dalam Islam, *self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan pada kemampuan diri yang didasarkan pada iman dan tawakkal kepada Allah. Islam mengajarkan bahwa setiap individu memiliki potensi yang dikaruniakan Allah dan wajib berusaha sebaik mungkin, termasuk dalam hal akademik. Keyakinan ini sejalan dengan konsep *self-efficacy*, di mana individu harus percaya pada kemampuannya untuk mencapai tujuan melalui usaha dan doa.

Ketika individu yakin pada kemampuan dirinya, serta percaya bahwa hasil akhir dari usahanya adalah takdir yang terbaik dari Allah, maka tekanan atau stres yang bisa memicu burnout akademik dapat dikelola dengan lebih baik. *Self-efficacy* dalam Islam didukung oleh keyakinan bahwa segala kesulitan yang dihadapi dapat diatasi dengan kesabaran dan keimanan, hal ini ditekankan Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi : .

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْۗ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.

Ayat ini mengandung makna mengenai *self-efficacy* tentang keyakinan seseorang tentang kemampuan yang dimiliki ketika dihadapkan dengan sebuah tantangan dalam sebuah harapan. Dalam konteks, Dalam konteks Islam, Allah menjamin bahwa setiap masalah sesuai dengan kemampuan kita untuk menyelesaikannya, dan setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. ni memberi dorongan psikologis agar individu meyakini potensi dirinya dalam mengatasi masalah hidup. Pernyataan ini selaras dengan teori *self-efficacy* yang diungkapkan oleh Albert Bandura yang mana orang dengan *self-efficacy* yang tinggi yakin bahwa segala tantangan dan masalah akan bisa diselesaikan dengan baik (Ahmadi, 2020). Dalam perspektif Islam, keyakinan ini diperkuat oleh iman kepada Allah, yang memberi kekuatan untuk berusaha tanpa takut gagal, karena Allah tidak akan memberikan ujian di luar kemampuan seseorang.

Oleh karena itu, mengembangkan *self-efficacy* yang kuat melalui keyakinan pada Allah dan usaha maksimal dapat membantu individu menghindari kita dari permasalahan yang sedang kita hadapi, karena

mereka tidak hanya bergantung pada usaha mereka sendiri, tetapi juga pada kuasa dan rencana Allah yang Maha Bijaksana.

Keyakinan dalam menjalankan suatu usaha sangat dianjurkan oleh agama Islam dan hal ini juga tergambar dalam Al-Qur'an surah Ali Imran ayat 139 yaitu :

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ

Artinya: "Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman".

Ayat ini meminta manusia untuk tidak merasa lemah dan pesimis. Ayat ini mendorong kita untuk tetap optimis dan tetap berjuang mesti dalam kondisi yang sulit sekalipun (Febrina et al., 2019). Surat ini sangat berkaitan dengan peningkatan keyakinan diri, memunculkan suatu motivasi, resiliensi, memunculkan perilaku yang positif. *Self-efficacy* di sisi lain juga berhubungan dengan persepsi mengenai potensinya dalam menyelesaikan tugas atau mencapai harapan yang berpengaruh pada motivasi sehingga mendorong seseorang agar berusaha lebih keras lagi. Sesuai dengan penelitian dari Febrina et al. (2019) bahwa surah ini sangat berkaitan dengan *self efficacy.* Allah Swt berfirman dalam Q.S al-Ra'd ayat 11 :

...اِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ۗ وَاِذَآ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْۤءًا فَلَا مَرَدَّ

لَهٗ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ

Artinya : Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Manusia diberi kesempatan untuk mengubah keadaan dengan mengubah keadaan dalam diri mereka. M. Quraish Shihab (2007: 568) menafsirkan kalimat (بِأَنْفُسِهِمْ مَا) sebagai keadaan jiwa seseorang, sedang Hamka (1983: 73) menjelaskan bahwa Allah memberi akal dan kekuatan kepada hamba-Nya untuk dimanfaatkan sebaik mungkin di bawah naungan-Nya. Individu memiliki kendali atas dirinya, selama tidak melanggar ketentuan Allah. Perubahan yang terjadi karena sebab perubahan dalam (بِقَوْمٍ مَا). Menurut shibab (2007) juga perubahan itu mengarah dalam berbagai macam baik perubahan positif ke negatif maupun sebaliknya. Keyakinan dan kepercayaan diri seseorang berpengaruh pada kinerja dan ketahanan mereka dalam menghadapi tantangan serta merespons kegagalan, yang pada gilirannya memengaruhi sejauh mana usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan..

Manusia dilarang Allah untuk putus asa sebab putus asanya seorang mukmin dalam menyelesaikan tugas yang dibebankan maka terputus asa dia dari rahmat Allah Swt. Firman Allah dalam surah Yusuf ayat 87 :

يٰبَنِيَّ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُّوْسُفَ وَاَخِيْهِ وَلَا تَايْـَٔسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِۗ اِنَّهٗ لَا يَايْـَٔسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

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

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah memberitakan bahwa Nabi Ya’qub menyuruh anaknya mencari informasi tentang Yusuf dan saudaranya dengan tekad dan semangat, tanpa mudah menyerah, dan dengan keyakinan akan tercapainya tujuan. Dari ayat ini, kita belajar bahwa dalam berusaha, kita harus berharap kepada Allah, meminta petunjuk, dan tidak mudah putus asa, karena hanya orang kafir yang

tidak percaya pada diri sendiri dan enggan berusaha.. Kata فَتَحَسَّسُوا dalam surah Yusuf ini diartikan sebagai indera (untuk mencari) yang bermakna berusaha mencari dengan sungguh-sungguh ketika ingin mendapatkan sesuatu baik secara terang-terangan atau sembunyi-sembunyi, bahkan untuk kebaikan maupun keburukan (Shihab, 2007: 513). Lalu penggalan ayat إِنَّهُۥ لَا يَاْيْـَٔسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ ini menggambarkan orang beriman selalu optimis dan tidak mudah putus asa selama masih ada kesempatan. Dengan demikian, Al-Qur'an mengajarkan bahwa orang beriman harus yakin pada kemampuan diri dan pertolongan Allah dalam mencapai tujuan.

Berdasarkan ayat di atas, terlihat kesamaan mendasar antara *self-efficacy* dalam psikologi dan perspektif Islam. Seseorang yang selalu melibatkan Allah dalam setiap perjuangannya, dengan keyakinan bahwa segala pencapaian berasal dari-Nya, akan membentuk sikap tawakkal. *Self-efficacy*, atau keyakinan terhadap usaha, adalah elemen penting dalam mencapai tujuan. Tanpa *self-efficacy*, seseorang mudah merasa pesimis, kehilangan semangat, dan mudah menyerah. Allah mendorong umat-Nya untuk memiliki keyakinan terhadap usaha, berfikir positif, dan tetap semangat, yang harus didasari oleh akal dan hati. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kondisi fisik, mental, dan emosional yang baik, sehingga lebih fokus dan optimal dalam memanfaatkan kemampuannya.

D. Pengaruh Hardiness dan *Self-efficacy* dengan Academic burnout

Pendidikan di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang (PIP) memiliki tuntutan disiplin, kesiapan fisik dan mental, serta kemampuan akademik tinggi. Kadet tingkat II sering menghadapi tekanan akademik, tuntutan prestasi, dan kondisi fisik yang berat serta persiapan mereka untuk memenuhi grade perusahaan karena akan mengahadapi magang, kondisi ini berpotensi memicu *academic burnout*. Menurut Novianti (2021) *academic burnout* didefinisikan sebagai respons negatif emosional, fisik, dan mental

terhadap proses belajar jangka panjang, menyebabkan kelelahan, frustrasi, dan hilangnya motivasi. Burnout akademik muncul akibat stres, beban, atau faktor psikologis lain yang dialami mahasiswa selama proses pendidikan, sehingga menimbulkan kondisi kelelahan emosional (*exhaustion*), kecenderungan depersonalisasi (*cynicism*), dan perasaan kurang kompeten (*professional efficacy*) (Maslach & Leiter, 2016).

Menurut Biremanoe (2021) terdapat 11 gejala yang dialami oleh individu yang menderita burnout, yaitu: a) kelelahan, yaitu hilangnya energi yang disertai rasa lelah berkelanjutan. b) menghindari kenyataan, sebagai mekanisme pertahanan diri untuk menolak rasa sakit yang dialami. c) kebosanan dan sinisme, di mana penderita kehilangan minat terhadap aktivitas yang dilakukannya, disertai perasaan bosan dan pandangan pesimis terhadap pekerjaan tersebut. d) emosi yang tidak stabil, terjadi ketika kemampuan individu untuk menyelesaikan pekerjaan menurun, yang memicu lonjakan emosi. e) merasa tidak dihargai. f) kecurigaan tanpa alasan yang jelas. g) depresi. h) penyangkalan terhadap kondisi dirinya sendiri. Gejala *academic burnout* menyebabkan seseorang menjadi pasif dan hanya mengikuti prosedur formal dalam proses belajar, mengurangi kemampuan mereka dalam menerapkan materi untuk memecahkan masalah Sigiarto (Biremanoe, 2021). *Academic burnout* tidak hanya mempengaruhi kinerja akademik, tetapi juga mengurangi kemampuan berpikir kritis dan kreatif dalam tekanan. Oleh karena itu, penting memiliki strategi, kontrol, dan komitmen yang kuat, yang dapat terwujud jika seseorang memiliki sikap *hardiness* tinggi. Sejalan dengan hal tersebut Annatagia & Kusrohmaniah (2017) menjelaskan bahwa *burnout* dapat muncul ketika seseorang memiliki *hardiness* yang rendah.

Sejalan dengan pernyataan *academic burnout* sendiri muncul disebabkan oleh beberapa faktor, yang mana faktor tersebut bisa secara internal/faktor individual (kepribadiaan seseorang) atupun secara eksternal/faktor situsional. *Hardiness* mewakili faktor internal atau kepribadiaan seseorang yang layak diteliti dalam pengaruhnya terhadap *academic burnout* (Wahyuni et al., 2023). Maddi & Kobasa (dalam

Annatagia & Kusrohmaniah, 2017) menyatakan bahwa individu dengan *hardiness* memandang *stresor* sebagai tantangan yang bisa diatasi. Aspek kontrol dalam *hardiness* memungkinkan seseorang lebih mampu menemukan solusi atas masalah.. Sandvik et al. (2015) mendefinisikan *hardiness* sebagai kepribadian yang melindungi individu dari dampak stres negatif, baik fisik maupun mental, sehingga mereka tetap tenang dalam tekanan.. Sesuai komponen *hardiness* Kobasa (1979) yaitu sebuah komitmen, kontol, dan tantangan.

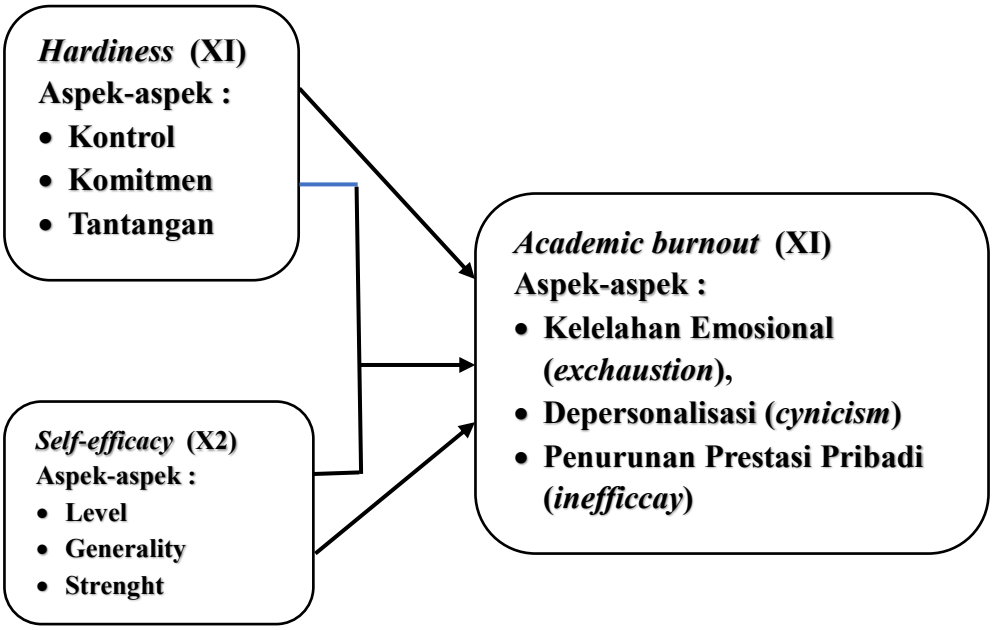
Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nada & Yasmin (2023) menunjukkan secara simultan diketahui bahwa *hardiness* berkontribusi secara signifikan terhadap *academic burnout* sebesar 34,3%. Sejalan dengan itu penelitian Sarwono (2022) menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antara *Hardiness* dan *Academic burnout*, artinya semakin tinggi *Hardiness* maka semakin rendah *academic burnout* dan sebaliknya. Hal ini diperkuat lagi oleh penelitian Hutami et al. (2020) dalam jurnal internasional dengan yang menunjukan pelatihan *hardiness* efektif dalam menurunkan burnout pada mahasiswa. Efektivitas intervensi ini dapat dilihat dari dari penurunan skor burnout dan gejala burnout. Tidak hanya *hardiness* menurut Rahmati (2015) *self-efficacy* juga bisa menjadi faktor *academic burnout,* dengan *self-efficacy* seseorang mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan dan percaya diri atas kemampuan serta dapat memotivasinya. Hal ini juga diperkuat oleh Alfinuha & Nuqul (2017) yang mana dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang, yang mana dapat diambil kesimpulan bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi dengan meminimalisir adanya masalah-masalah yang dihadapi. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan Rahmawati & Wijaya (dalam Mardliyah & Rahmandani, 2018) bahwasanya efikasi diri juga sebagai salah satu faktor yang menjadikan taruna dapat bertahan dalam mengikuti pendidikan yang dijalani. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi bisa digunakan seseorang dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Menurut Sari et al. (2021) *self-efficacy* diartikan sebagai keyakinan diri atas kemampuannya untuk mencari jalan

keluar atau menyelesaikan suatu masalah pada kondisi yang sedang dihadapi sehingga menemukan suatu ide. Adanya *self-efficacy* diharapkan seseorang mempunyai kemampuan untuk mengontrol peristiwa-peristiwa dalam kehidupan mereka (Alfinuha & Nuqul, 2017). Komponen dari *self-efficacy* sendiri menurut Bandura (2005) yaitu *level, generality,* dan *strength.*

Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo et al. (2023) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan *academic burnout*, artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakinn rendah *academic burnout* begitupun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian tersebut studi dari Arlinkasari & Akmal (2017) bahwa *sel-efficacy* dan *academic burnout* mempunyai hubungan yang signifikan dan kedua variabel tersebut saling berkorelasi secara negatif, hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung memiliki *academic burnout* yang tinggi dan sebaliknya. Selanjutnya dalam penelitian Permatasari et al. (2021) didapatkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa S1 Universitas Hasanuddin, yang mana efikasi diri yang tinggi dapat menurunkan kejenuhan akademik mahasiswa. Kadet dengan *self-efficacy* yang tinggi dapat menurunkan *academic burnout.*

Berdasarkan pemaparan di atas, ditarik kesimpulan semakin tinggi *hardiness* dan *self-efficacy* yang dimiliki kadet maka akan semakin rendah atau mengurangi *academic burnout.* Selain itu, dapat diketahui bahwa *hardiness* dan *self-efficacy* memiliki pwngaruh dan keterkaitan yang cukup kuat terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Maka penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *hardiness* dan *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang dijabarkan melalui kerangka berfikir yang digambarkan sebagai berikut :

Gambar 1 Pengaruh *Hardiness* dan *Self-efficacy* terhadap *Academic Burnout* pada Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang



E. Hipotesis

Hipotesis ialah jawaban sementara atau teoretis terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pada kerangka berfikir yang telah diuraiakan maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian :

1. **H1 :** *Hardiness* berpengaruh terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.
2. **H2 :** *Self-efficacy* berpengaruh terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.
3. **H3 :** Secara bersama-sama *hardiness* dan *self-efficacy* berpengaruh terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Sem arang.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian adalah suatu proses penemuan yang memiliki karakteristik sistematis, terkontrol, empiris, serta berlandaskan pada teori dan hipotesis atau jawaban sementara yang dapat diuji. Kerlinger, P., & Lein, M. R. (1986) menjelaskan bahwa penelitian harus dilakukan dengan prosedur yang terstruktur dan logis, di mana setiap langkah direncanakan secara hati-hati untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasilnya. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang menekankan pada analisis data-data *numerical* atau angka yang dioleh dengan menggunakan metode statistika berlandaskan kepada kaidah ilmiah, rasional, empiris, sistematis serta data yang diperoleh memiliki kriteria yang valid (Sugiyono, 2016 & Nurlan, 2019). Analisis data yang dilakukan bertujuan untuk memberikan gambaran yang objektif dan terukur mengenai variabel-variabel yang diteliti, sehingga hasil penelitian dapat memberikan bukti empiris yang mendukung atau menolak hipotesis yang diajukan.

Pada penelitian ini juga menggunakan pendekatan kausalitas, yaitu penelitian untuk mengetahui tingkat hubungan antar dua variabel atau lebih yang bersifat sebab akibat tanpa melakukan perubahan, tambahan terhadap data yang memang sudah ada. Menurut Zulfikar *et al.* (2024) pendekatan kausalitas merupakan penelitian yang menganalisis hubungan dari hasil uji perbedaan dua kelompok atau lebih dan menunjukkan keterkaitan antara keduanya. Alat ukur penelitian ini yaitu skala likert dan data yang diperoleh berupa jawaban dari kadet tingkat II PIP Semarang dari Teknika kelas TB, TD, dan TE, Nautika kelas NC, NE, dan NF, serta KALK kelas KB, KC, dan KE X terhadap pernyataan yang dajukan.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian Sugiyono (2016: 38) merupakan atribut atau sifat yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan diperoleh informasi

sehingga menghasilkan suatu penelitian untuk ditarik kesimpulannya. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu :

a. Variabel terikat (denpendent variable) (Y)

Variabel dependen (variabel terikat) disebut juga dengan variabel output, yang mana variabel yang dipengaruhi atau hasil dari variabel independen (Sugiyono, 2016). Variabel dependen diartikan sebagai akibat dari adanya variabel independent. Adapun variabel dependen dalam penelitian ini yaitu *academic burnout.*

b. Variabel bebas (independent variable) (X1 dan X2)

Variabel independent (variabel bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebahanya perubahan dari variabel dependen (Sugiyono, 2016). Artinya variabel bebas ini berperan menjadi penyebab. Adapun variabel independent dalam penelitian ini adalah

1) *Hardiness* (X1)
2) *Self-efficacy* (X2)

2. Definisi Operasional

a. *Academic burnout*

Academic burnout merupakan Kondisi yang mana pelajar atau mahasiswa merasa kelelahan secara fisik dan mental karena tuntutan akademik yang menyebabkan perasaan pesimis, berkurangnya motivasi, serta perasaan tidak kompeten. Variabel *academic burnout* diukur menggunakan skala *academic burnout* berdasarkan aspek Albert Bandura yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan kinerja diri. Alat ukur pada skala *academic burnout* mengacu pada tiga aspek yang dikemukakan oleh Maslach & Leiter (2016) yaitu kelelahan emosional (*exchaustion*), depersonalisasi (*cynicism*), dan penurunan prestasi pribadi (*inefficcay*) Semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah juga *academic burnoutnya,* sebaliknya semakin tinggi skor yang diperoleh semakin tinggi juga tingkat *academic burnout nya.*

b. *Hardiness*

Hardiness merupakan ketangguhan mental atau sikap tangguh dalam menghadapi suatu tuntutan atau tantangan dengan mengubah stressor negatif menjadi stressor positif. Variabel *hardiness* diukur menggunakan skala *hardiness* berdasarkan aspek menurut Kobasa (1979) yang terdiri dari aspek komitmen, kontrol, dan tantangan. Terlihat dari aspek tersebut diketahui semakin tinggi skor yang didapat individu maka semakin tinggi juga tingkat *hardiness* dan semakin rendah skor yang didapatkan individu maka semakin rendah juga tingkat *hardiness.*

c. *Self-efficacy*

Self-efficcay merupakan Keyakinan individu terhadap usahanya dalam mencapai tujuan serta terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan. Variabel *self-efficacy* diukur menggunakan skala *self-efficacy* berdasarkan aspek menurut Bandura (2005) yang terdiri dari *level, generality,* dan *strength.* Dalam aspek tersebut nantinya akan terlihat bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh individu maka semakin tinggi juga tingkat *self-efficacy* yang dimiliki individu, namun sebaliknya apabila semakin rendah skor yang diperoleh individu maka semakin rendah pula tingkat *self-efficacy* yang ada pada diri seseorang.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini berada di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang beralamat di Jl. Singosari No.2A, Wonodri, Semarang Selatan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50242.

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini pada 23 – 25 Mei 2024.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi menurut Sumargo (2020: 25) merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai karateristik dan kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti yang akan dipelajari dan ditarik kesimpulanya. Populasi mencakup seluruh individua yang memenuhi karateristik atau sifat yang dimiliki subjek dan telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Adapun jumlah populasi pentlitian dapat dilihat pada table 3.1

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian

Jumlah Populasi (berdasarkan jurusan)				
No.	**Jurusan**			**Jumlah**
1.	Nautika	Kelas	Jml kadet	**136**
		Kelas NA	23	
		Kelas NB	22	
		Kelas NC	23	
		Kelas ND	22	
		Kelas NE	23	
		Kelas NF	23	
2.	Teknika	Kelas TA	24	**138**
		Kelas TB	24	
		Kelas TC	21	
		Kelas TD	23	
		Kelas TE	23	
		Kelas TF	23	
3.	TALK (Ketatalaksanaan Angakatan Laut dan Kepelabuhan	Kelas KA	23	**111**
		Kelas KB	24	
		Kelas KC	21	
		Kelas KD	20	
		Kelas KE	23	
JUMLAH				**385**

2. Sampel

Sampel menurut Sumargo (2020: 25) merupakan bagian dari jumlah dan karateristik populasi yang dipilih untuk diteliti. Sampel

inilah yang dijadikan peneliti untuk mewakili dari keseluruhan populasi. Apabila populasi terlalu besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh yang ada pada populasi karena keterbatasan dana, energi dan waktu, maka peneliti menggunakan sampel untuk mewakili populasi. Maka, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representative (mewakili). Besaran sampel yang akan diambil ditentukan menggunakan rumus Slovin yaitu :

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

n : Ukuran sampel total

e : Tingkat kesalahan (error margin) 5%

N : Ukuran populasi

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 385 kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang dengan presentasi 5% dan hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuian, adapun perhitunganya sebagai berikut :

$$\boldsymbol{n = \frac{N}{1 + N.(0.05)^2}}$$

$$\boldsymbol{n = \frac{385}{1 + 385.(0.0025)}}$$

$$\boldsymbol{n = \frac{385}{1 + 0,9625}}$$

$$\boldsymbol{n = \frac{385}{1,9625}}$$

$$\boldsymbol{n = 196\ \text{Responden}}$$

Berdasarkan perhitungan sampel diatas minimal responden dalam penelitian ini sebanyak 196 kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yan terdiri dari tiga jurusan yaitu Teknika, Talk (Ketatalaksanaan Angkatan Laut Kepelabuhan, dan Nautika, sehingga mempermudah peneliti dalam pengolahan dan memperoleh hasil pengujian yang akurat.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling merupakan suatu metode yang digunakan untuk membantu peneliti dalam memilih sebagian elemen dalam jumlah yang besar dalam populasi untuk menentukan ukuran sampel Som (1995) Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan menggunakan jenis *single-stage cluster random sampling,* karena populasi penelitian ini menggunakan semua elemen setiap cluster yang mana masih dalam satu tingkatan dengan 3 jurusan yang berbeda. Teknik *cluster random sampling* dilakukan ketika populasi tidak terdiri dari individu-individu, melainkan kelompok individu dengan cara membagi populasi menjadi kelompok-kelompok alami dan memilih secara acak *cluster* yang akan menjadi sampel. Jenis *single-stage cluster random sampling* mamilih *cluster* secara acak kemudian semua individu dalam *cluster* yang terpilih menjadi sampel penelitian menggunakan semua elemen dalam cluster sampling sebagai anggota sampel (Zulfikar, *et.al.,* 2024). Adapun karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

a. Tercatat sebagai kadet aktif di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang
b. Kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang

Teknik *cluster random sampling* guna menentukan jumlah *cluster* (kelas) yang dipilih digunakan rumus sebagai berikut :

$$K = \frac{n}{\bar{C}}$$

K : jumlah cluster (kelas) yang perlu diambil

n : jumlah total sampel yang dibutuhkan / ukuran sampel total

$\bar{C}$:rata-rata jumlah individu per kelas

Dapat diketahui total minimal individu yang harus dijadikan sampel menurut rumus slovin sebanyak 196 kadet dengan total populasi 385 yang berasal dari 17 kelas, maka jumlah kelas atau *cluser* yang diambil sebagai berikut :

$$\bar{C} = \frac{N}{Nc}$$

$$\bar{C} = \frac{385}{17} \approx 23 \text{ kadet per kelas}$$

$$K = \frac{n}{\bar{C}}$$

$$K = \frac{196}{23} \approx 9 \text{ kelas}$$

Sehingga diperoleh hasil hitung bahwa peneliti perlu memilih 9 kelas secara acak dari total 17 kelas. Jumlah kelas setiap jurusan sebagai berikut :

1. Nautika (6 kelas): NA, NB, NC, ND, NE, NF : 136 kadet
2. Teknika (6 kelas): TA, TB, TC, TD, TE, TF : 138 kade
3. TALK (5 kelas): KA, KB, KC, KD, KE : 111 kadet

Untuk itu, setelah nanti didapatkan 9 kelas terpilih, semua kadet dalam kelas akan dijadikan sampel tanpa seleksi individu tambahan. Pada hal ini peneliti akan mengambil secara merata yaitu 3 kelas Teknika TB, TD dan TE, 3 Kelas Nautika NF, NC, dan , NE, serta 3 kelas TALK/KALK KB, KC, dan KE.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu cara yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data yang dibutuhkan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen pengukuran psikologi yang berupa skala psikologi. Instrument skala psikologi digunakan karena variabel dalam penelitian ini adalah *hardiness, self-efficacy* dan *academic burnout,* yang mana ketiganya termasuk atribut psikologi yang bersifat talent atau tidak tampak. Skala psikologi digunakan untuk mengungkapkan data tentang antribut psikologi dengan karateristik tertentu seperti kepribadian, sikap dan kemampuan kognitif (Wahyu, 2016)

Pada penelitian ini, peneliti akan mengolah data dengan pemberian nilai terhadap angket yang disebarkan kepada responden dengan menggunakan skala *likert.* Skala ini dipergunakan untuk mengukur fenomena yang sedang terjadi berlandaskan presepsi, sikap, dan pendapat yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesesuaianya (Wahyu, 2016). Skala

likert memudahkan peneliti untuk mengukur dan meneliti kesetujuan dan ketidaksetujuan respondan.

Pertanyaan disusun menjadi dua komponen yaitu yang sifatnya positif (*favorable)* dan sikapnya negatif (*unfavorable).* Peneliti menggunakan alternatif jawaban yang terdiri dari 4 pilihan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) guna menghilangkan kelemahan yang terjadi dalam skala lima tingkat, dengan tiga alasan yaitu : 1) kategori *undecided* (ragu-ragu), bisa membuat responden merasa belum punya jawaban atau belum dapat memutuskan sehingga memilih netral atau ragu-ragu, 2) adanya stimulus kata netral menjadikan kecenderungan memilih jawaban tengah, 3) adanya pilihan jawaban netral menyebabkan hilangnya banyak data penelitian sehingga dapat mengurangi informasi yang dapat diajarkan pada responden (melihat cenderung jawaban ke arah setuju atau tidak setuju). Alternatif jawaban yang disediakan dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut :

Tabel 3.2 Tabel Skala Likert

Favorable (pernyataan positif)			**Unvaforable (pernyataan negatif)**		
Sangat Sesuai	SS	4	Sangat Sesuai	SS	1
Sesuai	S	3	Sesuai	S	2
Tidak Setuju	TS	2	Tidak Setuju	TS	3
Sangat Tidak Setuju	STS	1	Sangat Tidak Setuju	STS	4

Peneliti mengembangkan skala baru secara independen untuk mengukur variabel-variabel yang diinvestigasi dengan menggunakan aspek-aspek yang ditentukan dalam teori tanpa memodifikasi atau menggunakan skala alat ukur dari penelitian lain. Selain itu, peneliti mengembangkan skala baru agar pernyataan di setiap item sedapat mungkin menyesuaikan kondisi subjek penelitian secara personal sebagai pelajar di kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Terdapat tiga skala yang akan digunakan dalam penelitian ini, skala yang akan digunakan yaitu :

1. Skala *Academic Burnout*

   Skala *academic burnout* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh oleh Maslach & Leiter (2016) yaitu kelelahan

emosional (*exchaustion*), depersonalisasi (*cynicism*), dan penurunan prestasi pribadi (*inefficcay*) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Ketiga aspek *academic burnout* tersebut akan digunakan sebagai dasar penyusunan sebuah item dalam skala pengukuran. Adapun *blueprint* skala *academic burnout* sebagai berikut :

Tabel 3.3 Blue Print Skala *Academic burnout*

Aspek	Indikator	*Favorable*	*Unfavorable*	Jml
Kelelahan emosional (*exchaustio*)	Merasa kehabisan energi untuk belajar	5,23	1, 19	4
	Sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas	13, 31	9, 27	4
	Merasa terbebani dengan kewajiban akademik	17, 35	6, 24	4
Depersonalisasi (*cynicism*)	Tidak peduli terhadap nilai/hasil belajar	10, 28	14, 32	4
	Menjadi apatis atau masa bodoh terhadap perkuliahan	7, 25	2, 20	4
	Menghindari tanggung jawab akademik	18, 36	11, 29	4
Penurunan prestasi pribadi (*inefficacy*)	Merasa tidak kompeten dalam menyelesaikan tugas	4, 22	8, 26	4
	Merasa tidak puas dengan pencapaian akademik	12, 30	16, 34	4
	Meragukan kemampuan diri untuk berhasil di perkuliahan	15, 33	3, 21	4
Jumlah		**18**	**18**	**36**

2. Skala *Hardiness*

Skala *hardiness* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kobasa (dalam Yolandah & Rozali, 2021) yang terdiri dari aspek komitmen, kontrol, dan tantangan yang telah disesuaikan dengan kondisi subjek penelitian yaitu kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Adapun blueprint skala *hardiness* sebagai berikut :

Tabel 3.4 *Blue Print* Skala *Hardiness*

Aspek	**Indikator**	***Favorable***	***Unfavorable***	**Jml**
Kontrol	Merasa mampu mengendalikan reaksi terhadap tekanan akademik	1, 10	6, 15	4
	Mampu membuat keputusan dan mengambil tanggung jawab atas tindakan sendiri	21, 30	26, 35	4
	Percaya bahwa usaha pribadi berpengaruh terhadap hasil (tidak menyerah pada keadaan)	7, 16	2, 11	4
Komitmen	Terlibat secara aktif dan konsisten dalam kegiatan akademik atau pelatihan	22, 31	27, 36	4
	Memiliki rasa tanggung jawab tinggi terhadap tugas dan kewajiban	3, 12	8, 17	4
	Memandang tantangan atau tekanan sebagai bagian dari proses hidup yang bermakna	23, 32	19, 28	4
Tantangan	Memandang masalah sebagai peluang untuk	9, 18	4, 13	4

	belajar dan berkembang			
	Tidak takut menghadapi perubahan atau hal baru dalam kegiatan akademik	24, 33	20, 29	4
	Merasa tertantang untuk mengatasi hambatan dalam proses belajar	5, 14	25, 34	4
Jumlah		***18***	***18***	**36**

3. Skala *Self-efficacy*

Skala *self-efficacy* mengacu pada aspek- aspek yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Johanda et al., 2019) yang terdiri dari *level, generality,* dan *strength* yang telah disesuaikan dengan kondisi subjek penelitian yaitu kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Adapun blueprint skala *hardiness* sebagai berikut :

Tabel 3.5 *Blue Print* Skala *Self-efficacy*

Aspek	**Indikator**	***Favorable***	***Unfavorable***	**Jml**
Level	Percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang sederhana hingga kompleks	1, 36	5,32	4
	Berani mencoba tugas atau tanggung jawab baru meskipun menantang	9,28	13, 24	4
	Mampu menilai batas kemampuan diri dalam menghadapi	18, 19	2,35	4

	tekanan akademik			
Generality	Keyakinan bahwa pengalaman sukses sebelumnya dapat diterapkan dalam situasi baru	14, 23	7, 30	4
	Konsistensi dalam menunjukkan kepercayaan diri di berbagai bidang akademik	3, 24	10, 27	4
	Keyakinan untuk berhasil dalam situasi baru atau belum pernah dihadapi	11, 26	4, 33	
Strength	Konsistensi keyakinan meski gagal atau mengalami tekanan	8, 29	16, 21	4
	Keyakinan yang tidak mudah goyah dalam situasi menantang	17. 20	12, 25	4
	Kecenderungan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan	15, 22	6, 31	4
Jumlah		***18***	***18***	**36**

F. Validitas, Uji Beda Item dan Reabilitas Alat Ukur

Sebelum skala ini di disebar, terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan instrumen berupa uji validitas dan uji reliabilitas. Uji coba instrumen sangat dibutuhkan untuk mengetahui reliabilitas dan validitas instrumen pengukuran. Validitas berarti instrument dapat mengukur variabel dengan tepat, sedangkan reliabilitas berarti instrumen menghasilkan hasil yang konsisten pada populasi atau sampel yang sama.

1. Validitas Alat Ukur

Validitas dipakai untuk mengukur valid atau sah tidaknya suatu item dalam sebuah kuesioner. Maka dapat diartikan instrumen bisa dikatakan valid apabila mampu mengukur variabel yang diinginkan sehingga pengukurannya dapat dipercaya dan suatu kuesioner bisa dikatakan valid apabila item dalam kuesioner dapat mengungkapkan sesuatu yang akan diukur. Validitas ini mengukur sejauh mana ketepatan serta kecermatan suatu instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya dengan hasil ukur pengukuran tersebut adalah besaran yang secara akurat memperlihatkan kenyataan kondisi sesungguhnya dari yang diukur tersebut.

Uji validitas pada penelitian ini berfokus pada validitas konstruk, yaitu validitas yang mempertanyakan sejauh mana item soal dapat mengukur apa yang hendak diukur sesuai dengan definisi teoritis dengan bagaimana konsep tersebut dioperasionalisasikan dalam alat ukur. Penentuan validitas konstruk dimulai dari penelaahan teoritik dari suatu konsep dari variabel yang hendak diukur, berawal dari perumusan konstruk, penentuan aspek serta indikator, hingga penjabaran dan penulisan butir-butir instrument. Selanjutnya butir-butir instrumen diperiksa oleh para ahli yang membidangi nya (*expert judgement*). Untuk keperluan penelitian ini, dosen pembimbing skripsi berperan sebagai evaluator, memberikan expert judgment untuk menilai validitas isi dari skala *hardiness*, skala *self efficacy*, dan skala *academic burnout*. Tujuan dari penilaian ini adalah untuk memastikan bahwa setiap item yang ada dalam skala penelitian ini sesuai dengan apa yang ingin diukur.

2. Uji Daya Beda Item

Dosen pembimbing diminta untuk mengevaluasi berbagai aspek, seperti kejelasan bahasa yang digunakan, kesesuaian isi dengan indikator setiap aspek, serta jumlah item yang terdapat dalam skala. Menurut Sugiyono (2017), setiap item perlu diuji korelasinya dengan skor total variabel (*corrected-item total correlation).* Sebuah item sebaiknya memiliki korelasi (r) dengan skor total masing-masing ≥ 0,30 dengan melihat nilai. Apabila indeks korelasi item < 0,30 item tersebut dinyatakan gugur atau tidak valid atau dieliminasi. sebaliknya, item yang mempunyai indeks korelasi item total > 0,30 atau = 0,30 dinyatakan valid atau dapat digunakan analisis lebih lanjut. Perangkat lunak SPSS untuk Windows akan digunakan untuk menghitung tingkat validitas dalam penelitian ini. Dengan cara ini, penelitian ini bertujuan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan benar-benar dapat menggambarkan fenomena yang sedang diteliti.

a. *Academic Burnout*

b. *Hardiness*

c. *Self-efficacy*

3. Realibilitas Alat Ukur

Reliabilitas Sugiyono (2017) merujuk pengertian bahwa instrumen yang dipakai pada penelitian memperoleh informasi yang dipercaya sebagai alat pengumpulan data. Hasil pengukuran dikatakan memiliki reliabel yang tinggi apabila dalam beberapa kali percobaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang relatif sama dan selama aspek yang diukur dalam diri subjek belum berubah. Sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh salmina & adyansyah (2017) menyatakan bahwa tes bisa dikatakan reliabel apabila memberikan hasil yang sama ketika diteskan pada kelompok yang sama dalam waktu atau kesempatan yang berbeda. Jadi mengacu pada konsistensi hasil pengukuran yang dihasilkan pada alat ukur. Dalam menguji reliabilitas instrumen penelitian, peneliti

menggunakan aplikasi SPSS untuk mengetahui koefisien reliabilitas dengan teknik *Alpha-Cronbach* sebagai berikut :

a. Jika nilai Alpha Cronbach > 0,60 maka instrumen penelitian dapat dinyatakan reliabel.
b. Jika nilai Alpha Cronbach < 0,60 maka instrumen penelitian dapat dinyatakan tidak reliabel.
c. Nilai yang lebih mendekati 1,00 menunjukkan tingkat reliabilitas yang lebih tinggi, dan sebaliknya berarti menunjukkan reliabilitas yang lebih rendah.

Tabel 3.6 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas

Rentang Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,19	Sangat lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 - 0799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

G. Hasil Coba Alat Ukur

1. Hasil Uji Daya Beda Aitem

Peneliti telah malaksanakan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah respon 81 orang. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS dengan menggunakan nilai corrected item total correlation di mana standar yang ditetapkan adalah (rxy) ≥ 0,30 untuk setiap item.

a. *Academic Burnout*

Pengukuran skala kesiapan kerja untuk uji coba menggunakan aitem yang berjumlah 36. Responden yang ada pada uji coba penelitian ini adalah kadet tingkat II PIP Semarang yang berada diluar sampel yang berjumlah 81 kadet. Setelah mendapatkan data, kemudian data diolah menggunakan SPSS dan didapatkan hasil dari *corrected item-total* correlation terdapat 19

aitem dinyatakan layak atau sah karena memiliki nilai ≥ 0,30 dan dinyatakan memiliki daya beda yang tinggi. Sedangkan 17 yang gugur dari skala memiliki nilai < 0,30. Adapun aitem yang gugur dari skala kesiapan kerja, yaitu pada aitem nomor 1,2,3,6,8,9,11,13,14,16,19,20,24,26,29,32 dan 34.

Berikut adalah *blue print* dari skala kesiapan kerja yang akan dijadikan alat ukur penelitian :

Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala *Academic Burnout*

Aspek	Indikator	*favorable*	*unfavorable*	Jml
Kelelahan emosional (*exchaustion*)	Merasa kehabisan energi untuk belajar	5, 23	1*,19*	4
	Sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas	13*, 31	9*, 17	4
	Merasa terbebani dengan kewajiban akademik	17, 35	6*, 24*	4
Depersonalisasi (*cynicism*)	Tidak peduli terhadap nilai/hasil belajar	10, 28	14*, 32*	4
	Menjadi apatis atau masa bodoh terhadap perkuliahan	7, 25	2*, 20*	4
	Menghindari tanggung jawab akademik	18, 36	11*, 29*	4
Penurunan prestasi pribadi (*inefficacy*)	Merasa tidak kompeten dalam menyelesaikan tugas	4, 22	8*, 26*	4
	Merasa tidak puas dengan pencapaian	12, 30	16*, 34*	4

	akademik			
	Meragukan kemampuan diri untuk berhasil di perkuliahan	15, 33	3*, 21	4
Jumlah		**18**		**36**

*Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur*

b. *Hardiness*

Pengukuran skala *hardiness* untuk uji coba menggunakan aitem berjumlah 36. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah kadet tingkat II PIP Semarang diluar sampel penelitian yang berjumlah 81 kadet. Setelah mendapatkan data, kemudian data diolah menggunakan bantuan SPSS dan mendapatkan hasil dari corrected item-total correlation terdapat 22 aitem dinyatakan layak atau sah karena memiliki nilai ≥ 0,30 dan dinyatakan memiliki daya beda yang tinggi. Sedangkan 14 yang gugur dari skala memiliki nilai < 0,30. Adapun aitem yang gugur dari skala kesiapan kerja, yaitu pada aitem nomor 1,5,9,10,12,16,18,21,22,23,24,31,32, dan 33.

Berikut adalah *blue print* dari skala kecerdasan emosional yang akan dijadikan alat ukur pada penelitian:

Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Skala *Hardiness*

Aspek	**Indikator**	***Unfavorable***	***favorable***	**Jml**
Kontrol	Merasa mampu mengendalikan reaksi terhadap tekanan akademik	1*, 10*	6, 15	4
	Mampu membuat keputusan dan mengambil tanggung jawab atas tindakan sendiri	21*, 30	26, 35	4
	Percaya bahwa usaha pribadi berpengaruh	7, 16*	2, 11	4

	terhadap hasil (tidak menyerah pada keadaan)			
Komitmen	Terlibat secara aktif dan konsisten dalam kegiatan akademik atau pelatihan	22*, 31*	27, 36	4
	Memiliki rasa tanggung jawab tinggi terhadap tugas dan kewajiban	3, 12*	8, 17	4
	Memandang tantangan atau tekanan sebagai bagian dari proses hidup yang bermakna	23*, 32*	19, 28	4
Tantangan	Memandang masalah sebagai peluang untuk belajar dan berkembang	9*, 18*	4, 13	4
	Tidak takut menghadapi perubahan atau hal baru dalam kegiatan akademik	24*, 33*	20, 29	4
	Merasa tertantang untuk mengatasi hambatan dalam proses belajar	5*, 14	25, 34	4
Jumlah		***18***	***18***	**36**

*Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur*

c. *Self-Efficcay*

Pengukuran skala *self-efficacy* untuk uji coba menggunakan aitem berjumlah 36. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah kadet tingkat II PIP Semarang diluar sampel penelitian yang berjumlah 81 kadet. Setelah mendapatkan data, kemudian data diolah menggunakan bantuan SPSS dan mendapatkan hasil dari

corrected item-total correlation terdapat 26 aitem dinyatakan layak atau sah karena memiliki nilai ≥ 0,30 dan dinyatakan memiliki daya beda yang tinggi. Sedangkan 10 aitem dinyatakan tidak layak karena memiliki nilai < 0,30 dan dinyatakan gugur, adapun aitem yang gugur adalah 1,8,9,11,17,19,22,26,28 dan 29.

Berikut adalah blue print dari skala internal locus of control yang akan dijadikan alat ukur pada penelitian:

Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Skala *Self Efficacy*

Aspek	**Indikator**	***Favorable***	***Unfavorable***	**Jml**
Level	Percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang sederhana hingga kompleks	1*, 36	5,32	4
	Berani mencoba tugas atau tanggung jawab baru meskipun menantang	9*,28*	13, 24	4
	Mampu menilai batas kemampuan diri dalam menghadapi tekanan akademik	18, 19	2,35	4
General ity	Keyakinan bahwa pengalaman sukses sebelumnya dapat diterapkan dalam situasi baru	14, 23	7, 30	4
	Konsistensi dalam menunjukkan kepercayaan diri di berbagai	3, 24	10, 27	4

	bidang akademik			
	Keyakinan untuk berhasil dalam situasi baru atau belum pernah dihadapi	11*, 26*	4, 33	
Strength	Konsistensi keyakinan meski gagal atau mengalami tekanan	8*, 29*	16, 21	4
	Keyakinan yang tidak mudah goyah dalam situasi menantang	17*. 20	12, 25	4
	Kecenderungan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan	15, 22*	6, 31	4
Jumlah		***18***	***18***	**36**

Catatan: aitem yang terdapat tanda merupakan aitem yang gugur*

2. Hasul Uji Reabilitas Alat Ukur

   a. *Academic Burnout*

   Tabel Perolehan nilai reliabilitas alat ukur *Academic Burnout*

Tabel 3.10 Reliabilitas

Skala *Academic Burnout* Sebelum Uji Coba

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	36

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada alat ukur variabel *academic burnout* dengan memasukkan seluruh aitem tanpa adanya pengguguran aitem diperoleh hasil 0.913 dan setelah itu dilakukan pengguguran aitem yang tidak memenuhi validitas dan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.11 Reliabilitas

Skala *Academic Burnout* Sesudah Uji Coba

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.972	19

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada alat ukur variabel *academic burnout* diatas diperoleh hasil 0.972 setelah gugur 17 item yang berarti nilai Cronbach's Alpha memenuhi syarat lebih dari 0.60 yang memiliki arti skala kecerdasan ini dinyatakan reliable.

b. *Hardiness*

Tabel Perolehan nilai reliabilitas alat ukur *Hardiness*

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala *Hardiness* Sebelum Coba

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	36

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada alat ukur variabel *hardiness* diatas diperoleh hasil 0.931 setelah gugur 14 item yang berarti nilai Cronbach's Alpha memenuhi syarat lebih dari 0.60 yang memiliki arti skala kecerdasan ini dinyatakan reliable.

Tabel 3.13 Reliabilitas Skala *Academic Burnout* Sesudah Uji Coba

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.966	22

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada alat ukur variabel *hardiness* diatas diperoleh hasil 0.966 yang berarti nilai Cronbach's Alpha memenuhi syarat lebih dari 0.60 yang memiliki arti skala kecerdasan ini dinyatakan reliable.

c. *Self-Efficacy*

Tabel Perolehan nilai reliabilitas alat ukur *Self-Efficacy*

Tabel 3.14 Reliabilitas Skala *Self-efficacy* Sebelum Uji Coba

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	36

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada alat ukur variabel *self-efficacy* diatas diperoleh hasil 0.938 setelag gugur 10 item yang berarti nilai Cronbach's Alpha memenuhi syarat lebih dari 0.60 yang memiliki arti skala kecerdasan ini dinyatakan reliable.

Tabel 3.15 Reliabilitas Skala *Self-Effiicacy* Sesudah Uji Coba

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.954	26

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada alat ukur variabel *self-efficacy* diatas diperoleh hasil 0.954 yang berarti nilai Cronbach's Alpha memenuhi syarat lebih dari 0.60 yang memiliki arti skala kecerdasan ini dinyatakan reliable.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2018:161), uji normalitas dilakukan untuk memeriksa apakah dalam model regresi, variabel gangguan atau residual mengikuti distribusi normal. Tujuan ini adalah untuk mengetahui apakah residual terdistribusi normal melalui analisis uji statistik Kolmogorov-Smirnov dan analisis grafis. Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal dengan melihat nilai pada baris Asymp. Sig (2-tailed). Namun tetap sesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

Hasil penelitian dianggap berdistribusi normal atau memenuhi uji normalitas jika nilai signifikansi untuk variabel residual lebih dari 0.05 atau 5%. Sebaliknya, jika nilai tersebut kurang dari 0.05 atau 5%, maka data tidak mengikuti distribusi normal atau tidak lulus uji normalitas. Analisis grafis menunjukkan jika data tersebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal atau histogramnya menampilkan distribusi normal, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas.

b. Uji Liniearitas

Disini uji linearitas dilakukan dengan bantuan statistik SPSS for windows. Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen bersifat linier (garis lurus). Dapat dikatakan linear jika hasil perhitungan spss pada bagian signifikansi *linearity* < 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan terikat. (Nisfiannoor, 2009: 92)

c. Uji Multikolinearitas

Menurut Ghozali (2018:107) Uji Multikolinieritas bertujuan untuk menilai apakah dalam model regresi terdapat hubungan antara variabel-variabel independen. Dalam model regresi yang baik, seharusnya tidak ada hubungan antara variabel independen. Jika variabel-variabel independen saling berkorelasi, maka mereka dianggap tidak ortogonal. Untuk mengetahui adanya multikolinieritas dalam model regresi, dapat dilihat dari nilai tolerance dan faktor inflasi varians (VIF).

Tolerance mengukur variasi dari variabel independen terpilih yang tidak bisa dijelaskan oleh variabel independen lainnya. Oleh karena itu, nilai tolerance yang rendah berbanding lurus dengan nilai VIF yang tinggi (karena VIF = 1/tolerance). Batasan yang biasanya digunakan untuk menunjukkan adanya multikolinieritas adalah nilai tolerance > 0,10 dan VIF < 10.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan regresi linier berganda, yang bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan. Regresi linier berganda memungkinkan peneliti untuk melihat seberapa besar variabel independen dapat memprediksi atau memengaruhi variabel dependen secara kolektif. Menurut Sugiyono (2019), metode ini sangat relevan dalam penelitian yang melibatkan lebih dari satu variabel bebas. Proses ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS for Windows. Dalam tahap pengambilan keputusan, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat signifikan. Sebaliknya, jika nilai Sig. lebih besar dari 0,05, maka dapat diartikan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan (Sugiyono, 2014). Pada pengujian hipotesis 1 untuk melihat pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout*, dapat menggunakan nilai t-test dan 65 signifikansi pada tabel coefficients. Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 maka H1 diterima, yang berarti *hardiness* memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Pada pengujian hipotesis 2 (H2) untuk melihat pengaruh *self-efficacy* berpengaruh pada *academic burnout* dapat menggunakan nilai t-test dan signifikansi. Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 maka H2 diterima, yang berarti *self-efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Sedangkan pada pengujian H3 yang bertujuan untuk melihat apakah *hardiness* dan *self-efficacy* secara bersama-sama mempengaruhi *academic burnout*, dapat menggunakan hasil ANOVA pada tabel yang menunjukkan uji F. Jika nilai signifikansi uji F < 0,05, maka H3 diterima, menunjukkan bahwa kedua variabel independen bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* kadet. Untuk uji selanjutnya yang digunakan pada regresi linier berganda terdapat nilai Adjusted R Square pada output SPSS yang menunjukkan seberapa besar variabel *hardiness* dan *self-efficacy* secara bersama-sama mampu berkontribusi pada variabel *academic burnout*. Semakin tinggi

hasilnya, semakin besar pengaruh kedua variabel tersebut terhadap *academic burnout.*

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

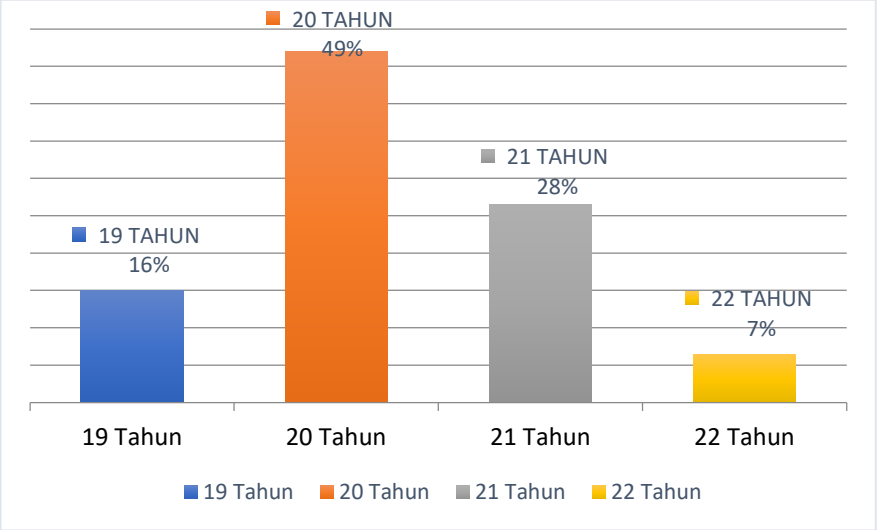
1. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini merupakan kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang tercatat sebagai kadet aktif di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang dari 3 Jurusan yaitu Nautika, Teknika, dan TALK/KALK, dengan sampel yang didapatkan dalam penelitian sebanyak 207 kadet. Berikut merupakan sebaran subjek dalam penelitian ini berdasarkan:

a. Usia Subjek

Berdasarkan usia, subjek penelitian ini tersebar dalam usia 19, 20, 21, dan 22 tahun. Berikut diagram sebaran subjek berdasarkan usia tersaji dalam gambar 1 sebagai berikut:

Gambar 2. Diagram Sebaran Subjek Berdasarkan Usia



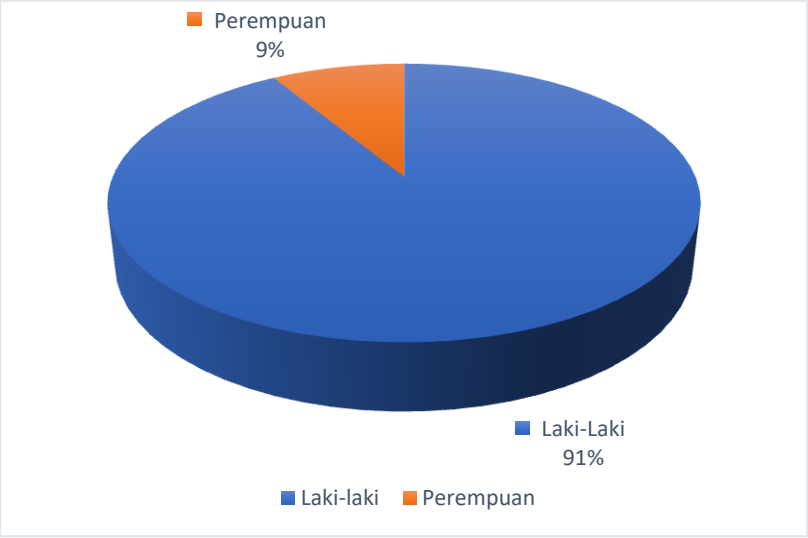
Dari gambar 2 diatas, disimpulkan bahwa terdapat 16% subjek berusia 19 tahun atau sejumlah 30 subjek, 49% subjek berusia 20 tahun atau sejumlah 94 subjek, 28% subjek berusia 21 tahun atau sejumlah 53 subjek, dan 7% subjek berusia 22 tahun atau

sejumlah 13 subjek. Dari sebaran ini menunjukkan sebagian besar subjek berusia 20 tahun.

b. Jenis kelamin Subjek

Berdasarkan jenis kelamin, subjek penelitian ini tersebar menjadi dua jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berikut diagram sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin tersaji dalam gambar 2 sebagai berikut:

Gambar 3.Diagram Sebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



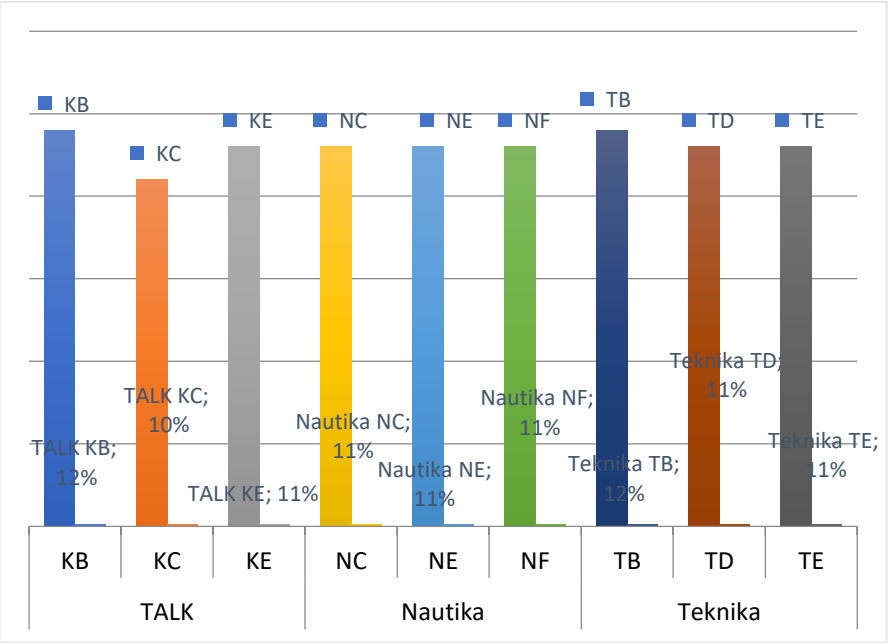
Dari gambar 2 diatas, disimpulkan bahwa 9% subjek berjenis kelamin perempuan atau sejumlah 18 subjek, sedangkan 91% subjek berjenis kelamin laki-laki atau sejumlah 189 subjek. Sehingga subjek penelitian ini didominasi oleh laki-laki.

c. Kelas Subjek

Berdasarkan kelas, subjek dalam penelitian ini terdiri dari 9 kelas dari seluruh jurusan Teknika, Nautika, dan TALK/KALK, dengan 3 kelas di setiap jurusan, antara lain kelas KB, KC, KE untuk jurusan TALK/KALK, kelas NC, NE, NF untuk jurusan Nautika, dan kelas TB, TD, TE untuk jurusan Teknika, sebagaimana yang telah ditentukan peneliti sesuai dengan ketentuan pemilihan sampel pada teknik *cluster random sampling.* Untuk memahami lebih lanjut sebaran subjek berdasarkan kelas, berikut diagram

sebaran subjek berdasarkan kelas tersaji pada gambar 3 sebagai berikut :

Gambar 4. Diagram Sebaran Subjek Berdasarkan Kelas

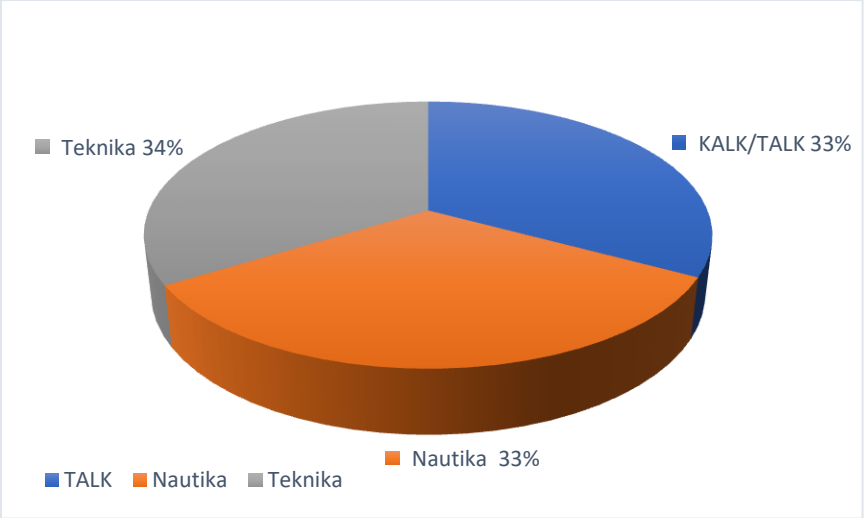


Dari hasil ini disimpulkan bahwa kelas NE, NC, NF, TE, KE, TD memiliki sebaran jumlah subjek yang sama yakni masing-masing 23 subjek atau masing-masing 11% dari total subjek, sementara dari kelas TB dan KB juga memiliki sebaran jumlah subjek yang sama yakni 24 subjek atau masing-masing 12% dari total subjek. Sisanya 10% subjek atau sejumlah 21 subjek berasal dari kelas KC. Hasil ini menunjukkan subjek penelitian ini didominasi oleh kelas TB dan KB, sementara jumlah subjek paling sedikit berasal dari kelas KC.

d. Jurusan Subjek

Berdasarkan jurusan, subjek tersebar pada jurusan yang ada di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang antara lain jurusan Nautika, Teknika, dan Ketatalaksanaan Angkutan Laut dan Kepelabuhanan (TALK/KALK). Berikut diagram sebaran subjek berdasarkan jurusan sebagaimana pada gambar 4:

Gambar 5. Diagram Sebaran Subjek Berdasarkan Jurusan



Sehingga apabila dilihat dari jumlah subjek setiap jurusan, 34% dari total subjek atau sejumlah 70 subjek berasal dari jurusan Teknika, 33% dari total subjek atau sejumlah 68 subjek berasal dari jurusan Ketatalaksanaan Angkutan Laut dan Kepelabuhanan (TALK/KALK), dan 33% dari total subjek atau sejumlah 69 subjek berasal dari jurusan Nautika. Hasil ini menunjukkan jurusan Teknika mendominasi dalam subjek penelitian ini.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Masing-masing variabel dalam penelitian ini akan dikategorisasikan berdasarkan nilai skor minimum (Min), maksimum (Max), rata-rata (Mean), dan standar deviasinya (SD). Selanjutnya, setiap variabel akan dikategorisasikan pada 5 tingkat yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Proses pengelompokan ini dilakukan menggunakan aplikasi SPSS. Untuk itu, diperlukan nilai skor masing-masing variabel sebagaimana disajikan pada tabel 4.1 berikut :

Tabel 4.1 Deskripsi Data

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Academic Burnout	207	19	74	39,64	14,984
Hardiness	207	34	88	65,05	13,964
Self-Efficacy	207	60	104	80,54	13,044
Valid N (listwise)	207				

hasil uji deskriptif pada tabel 4.1 di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1) Variabel Y (*Academic Burnout*) menunjukkan nilai minimum sebesar 19 dan nilai maksimum sebesar 74. Sedangkan nilai rata-rata (Mean) sebesar 39,64 dan standar deviasi (SD) sebesar 14,984
2) Variabel X1 (*Hardiness*) menunjukkan nilai minimum sebesar 34 dan nilai maksimum sebesar 88. Sedangkan nilai rata-rata (Mean) sebesar 65,05 dan standar deviasi sebesar 13,964
3) Variabel X2 (*Self-Efficacy*) menunjukkan nilai minimum sebesar 60 dan nilai maksimum sebesar 104. Sedangkan nilai rata-rata (Mean) sebesar 80,54 dan standar deviasi sebesar 13,044

Untuk mengetahui deskripsi di masing-masing variabel, dilakukan perhitungan berdasarkan pada skor hipotetik, yang mana hasil skor hipotetik ini dikelompokkan menjadi 5 kategori. Hal ini karena jumlah sampel yang besar. Kategorisasi dihitung berdasarkan statistik hipotetik, sehingga diperlukan mean teoritik (M) dan standar deviasi populasi. Standar deviasi (SD) populasi dihitung dengan cara mencari rentang skor yaitu skor maksimal yang mungkin diperoleh responden dengan skor minimal yang mungkin diterima responden, kemudian rentang skor tersebut dibagi 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi (Azwar, 2021). Untuk itu, peneliti menggunakan pedoman kategorisasi skor sebagai berikut:

Tabel 4.2 Pedoman Kategorisasi Skor

Kategorisasi	Rumus
Sangat Rendah	X ≤ M - 1,5SD
Rendah	M - 1,5SD < X ≤ M - 0,5SD
Sedang	M - 0,5SD < X ≤ M + 0,5SD
Tinggi	M+ 0,5SD < X ≤ M + 1,5SD
Sangat Tinggi	M+ 1,5SD < X

a. Kategorisasi Skor pada Variabel Y (*Academic Burnout*)

Setelah dilakukan perhitungan menggunakan pedoman kategorisasi skor sebagaimana pada tabel 4.2. Dengan nilai mean (M) sebesar 39,64 dan standar deviasi (SD) sebesar 14,984 maka diperoleh kategorisasi skor subjek berdasarkan tingkatan tertentu. Berikut hasil kategorisasi skor pada variabel Y (*academic burnout*):

Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Academic Burnout

Kriteria	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
X ≤ 17,17	Sangat rendah	0	0%
17,17< X ≤ 32,15	Rendah	64	31%
32,15 < X ≤ 47,13	Sedang	100	48%
47,13 < X ≤ 62,12	Tinggi	20	10%
62,12 < X	Sangat tinggi	23	11%

Berdasarkan hasil perhitungan sesuai dengan tabel 4.3 di atas terhadap 207 Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, diperoleh kesimpulan bahwa:

1) Tidak ada kadet yang berada pada tingkat *academic burnout* yang sangat rendah
2) Kadet dengan tingkat *academic burnout* yang rendah berjumlah sebanyak 64 atau 31% dari total subjek,
3) Kadet dengan tingkat *academic burnout* yang sedang berjumlah sebanyak 100 atau 48% dari total subjek,

4) Kadet dengan tingkat *academic burnout* yang tinggi berjumlah sebanyak 20 atau 10% dari total subjek,
5) Kadet dengan tingkat *Academic Burnout* yang sangat tinggi berjumlah sebanyak 23 atau 11% dari total subjek.

b. Kategorisasi Skor pada Variabel X1 (*Hardiness*)

Setelah dilakukan perhitungan menggunakan pedoman kategorisasi skor sebagaimana pada tabel 4.2. Dengan nilai mean (M) sebesar 65,05 dan standar deviasi (SD) sebesar 13,964 maka diperoleh kategorisasi skor subjek berdasarkan tingkatan tertentu. Berikut hasil kategorisasi skor pada variabel X1 (*hardiness*):

Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Hardiness

Kriteria	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X \leq 44,10$	Sangat rendah	21	10%
$44,10 < X \leq 58,07$	Rendah	24	12%
$58,07 < X \leq 72.03$	Sedang	99	48%
$72,03 < X \leq 85,99$	Tinggi	50	24%
$85,99 < X$	Sangat tinggi	13	6%

Berdasarkan hasil perhitungan sesuai dengan tabel 4.4 di atas terhadap 207 Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, diperoleh kesimpulan bahwa:

1) Kadet dengan tingkat *hardiness* yang sangat rendah berjumlah sebanyak 21 atau 10% dari total subjek,
2) Kadet dengan tingkat *hardiness* yang rendah berjumlah sebanyak 24 atau 12% dari total subjek,
3) Kadet dengan tingkat *hardiness* yang sedang berjumlah sebanyak 99 atau 48% dari total subjek,
4) Kadet dengan tingkat *hardiness* yang tinggi berjumlah sebanyak 50 atau 24% dari total subjek,
5) Kadet dengan tingkat *hardiness* yang sangat tinggi berjumlah sebanyak 13 atau 6% dari total subjek.

c. Kategorisasi Skor pada Variabel X2 (*Self-Efficacy*)

Setelah dilakukan perhitungan menggunakan pedoman kategorisasi skor sebagaimana pada tabel 4.2. Dengan nilai mean (M) sebesar 80,54 dan standar deviasi (SD) sebesar 13,044 maka diperoleh kategorisasi skor subjek berdasarkan tingkatan tertentu. Berikut hasil kategorisasi skor pada variabel X2 (*Self-Efficacy*):

Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Self-Efficacy

Kriteria	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X \leq 60,97$	Sangat rendah	8	4%
$60,97 < X \leq 74,01$	Rendah	68	33%
$74,01 < X \leq 87,06$	Sedang	81	39%
$87,06 < X \leq 100,10$	Tinggi	16	8%
$100,10 < X$	Sangat tinggi	34	16%

Berdasarkan hasil perhitungan sesuai dengan tabel 4.5 di atas terhadap 207 Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, diperoleh kesimpulan bahwa:

1) Kadet dengan tingkat *self-efficacy* yang **sangat rendah** berjumlah sebanyak 8 kadet atau 4% dari total subjek,
2) Kadet dengan tingkat *self-efficacy* yang **rendah** berjumlah sebanyak 68 kadet atau 33% dari total subjek,
3) Kadet dengan tingkat *self-efficacy* yang **sedang** berjumlah sebanyak 81 kadet atau 39% dari total subjek,
4) Kadet dengan tingkat *self-efficacy* yang **tinggi** berjumlah sebanyak 16 kadet atau 8% dari total subjek,
5) Kadet dengan tingkat *self-efficacy* yang **sangat tinggi** berjumlah sebanyak 34 kadet atau 16% dari total subjek.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang layak untuk digunakan dalam penelitian merupakan data yang berdistribusi normal. Sementara normal atau tidaknya distribusi data dapat dilakukan dengan uji formal dengan melihat signifikansi pada tabel *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria jika nilai signifikansi lebih besar sama dengan 0,05 (sig. ≥ 0,05) berarti data berdistribusi normal hipotesis diterima. Oleh sebab jumlah sampel yang cukup besar >100 sampel, peneliti menggunakan Monte Carlo Sig. 2 tailed (Mehta & Patel, 2010). Hasil uji normalitas dilakukan dengan ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

			Unstandardized Residual
N			207
Normal Parameters[a,b]	Mean		,0000000
	Std. Deviation		9,62673795
Most Extreme Differences	Absolute		,094
	Positive		,094
	Negative		-,066
Test Statistic			,094
Asymp. Sig. (2-tailed)			,000[c]
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		,077[d]
	95% Confidence Interval	Lower Bound	,041
		Upper Bound	,114

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. Based on 207 sampled tables with starting seed 926214481.

Berdasarkan tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi Monte Carlo sebesar 0,077 menunjukkan signifikansi > 0,05 sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Untuk mengetahui hubungan variabel terikat (Y), yaitu *Academic Burnout*, dengan variabel bebas (X1) yaitu *Hardiness* dan (X2) yaitu *Self-efficacy* memiliki hubungan yang linier, diperlukan uji linearitas. Uji linieritas dipergunakan untuk memperlihatkan linieritas yang terdapat pada antar variabel penelitian. Ada dua kriteria dari uji linieritas ini yaitu dengan nilai signifikansi dari *deviation from linearity* > 0.05 (tidak ada penyimpangan dari linearitas) dan melihat nilai signifikansi *linearity* < 0,05. Namun peneliti diperbolehkan mengambil salah satu dari kedua kriteria tersebut yang memenuhi (Liu dkk., 2009). Sehingga dalam penelitian ini, dilakukan uji linearitas dengan melihat nilai signifikansi *linearity*. Sehingga uji linieritas disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas

Variabel X1 (*Hardiness*) terhadap Y (Academic Burnout)

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
*Academic Burnout * Hardiness*	Between Groups	(Combined)	487,587	42	11,609	12,966	,000
		Linearity	284,725	1	284,725	318,006	,000
		Deviation from Linearity	202,862	41	4,948	5,526	,000
	Within Groups		11464,307	146,837	164	,895	
	Total		46251,546	634,424	206		

Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas

Variabel X2 (Self-Efficacy) terhadap Y (Academic Burnout)

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Self-Efficacy	Between Groups	(Combined)	240,069	39	6,156	2,607	,000
		Linearity	16,402	1	16,402	6,946	,009
		Deviation from Linearity	223,666	38	5,886	2,493	,000
	Within Groups		20,005	394,355	167	2,361	
	Total		105,980	634,424	206		

Dari hasil uji linieritas yang telah disajikan pada tabel diatas, diperoleh kesimpulan bahwa pada tabel 4.9 uji linearitas variabel X1 dan Y dengan nilai signifikansi dari *Linearity* sebesar 0,000 < 0,05 yang artinya ada hubungan yang linear antara variabel X1 *(hardiness)* dan Y *(academic burnout).* Sehingga memenuhi uji linieritas karena memiliki hubungan yang searah. Sedangkan pada tabel 4.10 uji linieritas variabel X2 dan Y menunjukkan nilai signifikansi dari *Linearity* sebesar 0,009 < 0,05, artinya ada hubungan yang linear antara variabel X2 *(self-efficacy)* dengan variabel Y *(academic burnout).* Sehingga memenuhi uji linieritas karena memiliki hubungan yang searah. Pada kedua tabel nilai signifikansi *deviation from linearity* mendapatkan nilai 0.000 < 0.05 yang berarti simpangan dari kelinieran memiliki garis yang linier. Hal tersebut terjadi ketika data tersebut bersifat multiinterpretatif yang artinya hubungan antara XY yang deviasinya terhadap linieritas signifikan akan tetapi memiliki kemiringan yang tinggi jika diterapkan dengan pola linier (linieritas signifikan). Pada tabel tersebut model linier memiliki dasar yang kuat karena mampu menghasilkan model yang menjelaskan Y oleh X yang signifikan. Pada data tersebut model linier dapat dilakukan (Liu dkk., 2009).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan linier antar variabel independen pada suatu model regresi. Regresi yang dikatakan terdapat multikolinearitas jika terdapat fungsi linear yang lengkap antara beberapa atau semua variabel. Kriteria adanya multikolinieritas adalah jika nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 dan *Tolerance* > 0,100, maka tidak terjadi multikolinieritas. Namun, model regresi yang baik, seharusnya tidak terjadi korelasi yang tinggi antar variabel Independen yakni variabel X1 *(hardiness)* dan X2 *(self-efficacy)*. Hasil dari SPSS dan uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel 4.11 di bawah ini:

Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	17,654	1,116		15,824	,000		
	Hardiness	-,806	,049	-,781	-16,594	,000	,917	1,091
	Self-Efficacy	-,945	,115	-,386	-8,200	,000	,917	1,091

a. Dependent Variable: Self-Efficacy

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas sebagaimana disajikan pada tabel diatas, diketahui bahwa nilai *Variance Inflation Factor (*VIF) variabel X1 *(hardiness)* 1,091 dan nilai *Tolerance* dari variabel X1 *(hardiness)* menunjukkan nilai 0,917. Ini menunjukkan nilai *Tolerance* > 0,1 dan nilai VIF dari variabel X1 < 10.

Sedangkan nilai *Variance Inflation Factor (*VIF) variabel X2 *(self-efficacy)* sebesar 1,091. Ini menunjukkan nilai VIF dari variabel X2 < 10 dan telah memenuhi kriteria, kemudian nilai *Tolerance* dari variabel X2 *(self-efficacy)* menunjukkan nilai 0,917, ini menunjukkan nilai *Tolerance* > 0,1. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas atau tidak terjadi

korelasi yang tinggi antar variabel Independen. Sehingga model regresi ini memenuhi kriteria model regresi yang baik.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *hardiness* dan *self-efficacy* terhadap *academic burnout* Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh antara 2 variabel independen terhadap 1 variabel dependen dan memberikan prediksi pada perubahan nilai variabel dependen jika nilai variabel independen meningkat ataupun menurun dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22. Penelitian ini melibatkan tiga variabel yaitu *hardiness* (X1), *self-efficacy* (X2), dan *academic burnout* (Y). Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Uji hipotesis dilakukan melalui tahapan berikut:

Tabel 4.10 Hasil Koefisien Analisis Regresi Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17,654	1,116		15,824	,000
	Hardiness	-,806	,049	-,781	-16,594	,000
	Self-Efficacy	-,945	,115	-,386	-8,200	,000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Uji t merupakan uji koefisien parsial individual yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel independen secara individual berhubungan dengan variabel dependen. Dasar pengambilan keputusan atau interpretasi adalah H0 diterima jika nilai signifikansi > 0,05, sebaliknya H0 ditolak jika nilai signifikansi < 0,05

Berdasarkan hasil uji t sebagaimana telah disajikan pada tabel 4.14 diatas, diperoleh nilai sig. variabel X1 *(hardiness)* sebesar 0.000 ($p<0.05$) yang memperlihatkan hasil bahwa hipotesis 1 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari *hardiness* terhadap

academic burnout Kadet Tingkat II Politeknik Pelayaran Ilmu Pelayaran Semarang. Sedangkan nilai signifikansi variabel X2 (*hardiness*) sebesar 0.000 (p<0.05) yang memperlihatkan bahwa hipotesis 2 diterima dengan artian terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-efficacy* terhadap *academic burnout* Kadet Tingkat II Politeknik Pelayaran Ilmu Pelayaran Semarang.

Tabel 4.11 Uji F Simultan

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	371,410	2	185,705	144,038	,000[b]
	Residual	263,014	204	1,289		
	Total	634,424	206			

a. Dependent Variable: Academic Burnout
b. Predictors: (Constant), Self-Efficacy, *Hardiness*

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen. Signifikan berarti pengaruh yang dihasilkan dapat diterapkan (digeneralisasikan) pada populasi. Dasar keputusan atau interpretasinya adalah H0 diterima jika nilai signifikansi > 0,05, dan sebaliknya H0 ditolak jika nilai signifikansi < 0,05.

Berdasarkan hasil uji F simultan pada tabel 4.15 tersebut diperoleh hasil nilai Sig. sebesar 0.000 (p<0.05) maka berkesimpulan bahwa variabel independen yaitu *academic burnout* dan *hardiness* secara stimultan atau secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel dependen yaitu *self-efficacy* dengan pengambilan keputusan model regresi dinyatakan FIT jika nila Sig. (<0.05). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dibuktikan bahwa **hipotesis 3 diterima**.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari koefisien regresi di atas, maka dapat terdapat persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = B_0 + B_1X_1 + B_2X_2$$

$$Y = 17,654 + (-0,806)X1 + (-0,945)X2$$

Keterangan:

Y adalah *Academic Burnout* (variabel dependen),

X_1 adalah *hardiness* (variabel independen 1),

X_2 adalah *self-efficacy* (variabel independen 2),

B_1 dan B_2 adalah koefisien regresi yang menunjukkan pengaruh masing-masing prediktor terhadap outcome

B_0 adalah konstanta

Sehingga diperoleh bahwa nilai konstanta yang diperoleh adalah 17,654. Maka variabel *hardiness* dan *self-efficacy* berpengaruh secara langsung terhadap *Academic Burnout.* Konstanta menunjukkan bahwa jika *hardiness* (X1) dan *self-efficacy* (X2) nilainya adalah 0, maka *academic burnout* (Y') nilainya adalah 17,654.

Nilai koefisien regresi variabel X1 (*hardiness*) bernilai negatif (-) sebesar -0,806, artinya jika nilai variabel bebas lainnya nilainya tetap dan nilai *Hardiness* mengalami kenaikan 1%, maka *academic burnout* (Y') akan mengalami penurunan sebesar 0,806. Koefisien negatif artinya menunjukkan hubungan yang yang negatif antara *hardiness* dan *academic burnout*. Sehingga *hardiness* berpengaruh terhadap *academic burnout* sebesar -0,806.

Sedangkan nilai koefisien regresi variabel X2 negatif (-) sebesar -0,945, artinya jika nilai variabel bebas lainnya nilainya tetap dan nilai *self-efficacy* mengalami kenaikan 1%, maka *academic burnout* (Y') akan mengalami penurunan sebesar 0,945. Koefisien negatif artinya menunjukkan hubungan yang negatif antara *self-efficacy* dan *academic burnout*. Sehingga *self-efficacy* berpengaruh terhadap *academic burnout* sebesar -0,945.

Tabel 4.12 Hasil Uji Analisis Regresi Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,765[a]	,585	,581	1,13547

a. Predictors: (*Constant*), *Self-Efficacy*, *Hardiness*

b. Dependent Variable: *Academic Burnout*

Analisis koefisien determinasi pada model regresi berganda digunakan untuk mengetahui apakah persentase variasi variabel independen yang digunakan dalam model dapat menjelaskan variasi variabel dependen. Nilai koefisien determinasi berkisar angka 0 hingga 1, semakin dekat dengan angka 1 maka variabel independen (X) hampir memberikan semua informasi berkaitan dengan yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen (Y). Hasil analisis keputusan dapat dilihat pada output *model summary* dari hasil analisis regresi berganda.

Berdasarkan tabel hasil uji koefisien determinasi pada tabel di atas, diperoleh bahwa nilai Adjusted R Square sebesar 0,581 sehingga persentase *hardiness* dan *self-efficacy* terhadap *Academic Burnout* kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang adalah sebesar 58,1 %. Dapat dikatakan bahwa prediktor *academic burnout* Kadet Tingkat II Politeknik Pelayaran Ilmu Pelayaran Semarang 58,1 % bergantung pada *hardiness* dan *self-efficacy.* Sedangkan untuk prediktor lainnya yakni sebesar 41,9 % berasal dari variabel lainnya yang tidak diuji dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* dan *self-efficacy* terhadap *academic burnout* Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Berdasarkan kategorisasi *academic burnout* pada 207 subjek, Sebagian besar kadet mengalami kelelahan akademik sedang, dan seperempat dari total subjek berada di tingkat yang mengkhawatirkan (tinggi–sangat tinggi). Sebagian besar kadet yang berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 100 kadet (48%), sedangkan kadet dengan tingkat *Academic Burnout* yang rendah berjumlah sebanyak 64 kadet atau 31% dari total subjek, kadet dengan tingkat *academic burnout* yang tinggi berjumlah sebanyak 20 kadet atau 10% dari total subjek, dan kadet dengan tingkat *academic burnout* yang sangat tinggi berjumlah sebanyak 23 kadet atau 11% dari total subjek, sementara tidak ada kadet yang berada pada tingkat *academic burnout* yang sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* kadet

hampir dari setengah dari total subjek tersebar pada tingkatan sedang, sehingga setiap kadet rentan mengalami *academic burnout* yang berpotensi berkembang ke arah yang lebih serius jika tidak ditangani.

Pada kategorisasi *hardiness*, kadet dengan tingkat *hardiness* yang sedang berjumlah sebanyak 99 kadet atau 48% dari total subjek, diikuti oleh kadet dengan tingkat *hardiness* yang tinggi berjumlah sebanyak 50 kadet atau 24% dari total subjek, sedangkan kadet dengan tingkat *hardiness* yang rendah berjumlah sebanyak 24 kadet atau 12% dari total subjek. kadet dengan tingkat *hardiness* yang sangat rendah berjumlah sebanyak 21 kadet atau 10% dari total subjek. Sedangkan kadet dengan tingkat *hardiness* yang sangat tinggi berjumlah sebanyak 13 kadet atau 6% dari total subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa sekitar seperempat kadet memiliki ketahanan pribadi yang relatif baik. Meskipun hanya sebagian kecil (6%) yang sangat tinggi, apabila dilihat secara keseluruhan, hasil kategori sangat rendah dan rendah yang berjumlah 45 kadet atau sebesar 22%, menunjukkan bahwa hampir seperempat kadet berpotensi memiliki daya tahan pribadi (*hardiness*) yang lemah, dan mungkin lebih rentan terhadap stres akademik atau tekanan sosial. Hal ini apabila dibandingkan dengan hasil *academic burnout* yang dialami kadet menunjukkan bahwa masalah *academic burnout* yang artinya kadet lebih rentan terhadap *academic burnout* atau kelelahan akademik.

Sementara itu, hasil kategorisasis *self-efficacy* menunjukkan bahwa kategori sedang mendominasi yakni sebanyak 81 kadet atau 39% dari total subjek, kemudian diikuti oleh kadet dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah berjumlah sebanyak 68 kadet atau 33% dari total subjek. kadet dengan tingkat *self-efficacy* yang sangat tinggi berjumlah sebanyak 34 kadet atau 16% dari total subjek. Sementara kategori tingkat *self-efficacy* yang tinggi berjumlah sebanyak 16 kadet atau 8% dari total subjek, dan kategori paling sedikit berada pada tingkat *self-efficacy* yang sangat rendah berjumlah sebanyak 8 kadet atau 4% dari total subjek. Hasil ini menunjukkan lebih dari sepertiga kadet *memiliki* ***self-efficacy*** di tingkat sedang ke rendah, yang artinya *self-efficacy* mereka cenderung lemah dan berpotensi mengalami penurunan motivasi belajar atau resiliensi akademik. Untuk memahami keterkaitan dan

faktor antara ketiga variabel ini, peneliti telah melakukan pengujian terkait *hardiness* dan *self-efficacy* sebagai prediktor *academic burnout* yang akan dibahas sebagai berikut:

a. Pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang

Hasil uji regresi *hardiness* dengan signifikansi sebesar 0.000 ($p<0.05$), menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari *hardiness* terhadap *academic burnout* pada Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, dengan nilai koefisien regresi yang menunjukkan nilai sebesar -0,806.

Dalam teori Kobasa, *hardiness* terdiri dari tiga aspek/komponen utama yaitu *commitment*, *control* dan *challenge*. Pertama, *Commitment* (komitmen terhadap tugas) mengacu pada sejauh mana individu terlibat dan merasa bertanggung jawab atas aktivitas yang mereka jalani, termasuk dalam konteks akademik maupun non akademik. Kadet yang memiliki tingkat komitmen tinggi cenderung tetap terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar meskipun menghadapi tekanan. Mereka tidak mudah menyerah dan lebih mampu menjaga motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, sehingga risiko burnout berkurang. Kedua, *control* (kemampuan mengendalikan situasi) menunjukkan keyakinan individu bahwa mereka memiliki kendali atas hasil dari situasi yang dihadapi. Kadet dengan kontrol yang tinggi merasa lebih mampu mempengaruhi jalannya studi dan hasil yang diperoleh. Rasa memiliki kendali ini membantu mereka merasa lebih siap menghadapi stres akademik, mengurangi rasa putus asa, dan mencegah timbulnya kelelahan emosional. Ketiga, *challenge* (pandangan bahwa tantangan adalah peluang belajar) mencerminkan sikap mental positif terhadap perubahan dan tantangan. Kadet yang memiliki aspek challenge yang kuat akan melihat kesulitan akademik bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai kesempatan untuk berkembang dan belajar. Hal ini membuat mereka lebih adaptif terhadap tekanan, sehingga terhindar dari gejala depersonalisasi dan penurunan pencapaian diri.

Hasil konstanta negatif dalam analisis regresi memperkuat temuan bahwa hardiness dan academic burnout memiliki hubungan yang saling bertolak belakang. Kadet dengan hardiness tinggi mampu memaknai tekanan akademik sebagai sesuatu yang bisa diatasi, sehingga mereka lebih tahan terhadap dampak negatif tekanan tersebut.

Kadet dengan tingkat *hardiness* tinggi biasanya mampu menghadapi tekanan dengan lebih baik (Kobasa, 1979). Hasil konstanta yang negatif menunjukkan bahwa *hardiness* denan *academic burnout* pada Kadet II PIP Semarang saling bertolak belakang. Artinya mereka dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung memiliki *academic burnout* yang rendah, begitupula sebaliknya, kadet yang memiliki tingkat *hardiness* yang rendah cenderung memiliki kecenderungan *academic burnout* yang tinggi.

Data statistik yang diberikan menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *hardiness* yang sedang (48%) dan tinggi (24%). Sementara itu, tingkat *academic burnout* yang sedang juga mendominasi (48%), diikuti oleh tingkat *academic burnout* yang rendah (31%). Jika dibandingkan, terdapat kecenderungan bahwa individu dengan *hardiness* tinggi lebih mampu mengelola tekanan akademik dan mengalami tingkat burnout yang lebih rendah. Selain itu, ketika *hardiness* rendah, kadet cenderung melihat tantangan akademik sebagai ancaman daripada peluang. Hal ini menunjukkan bahwa *hardiness* berperan sebagai faktor protektif terhadap *academic burnout,* terutama dalam konteks tekanan akademik yang tinggi.

Hubungan *hardiness* dengan penurunan *academic urnout* juga dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Meng & Jia menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki hubungan positif dengan keterlibatan akademik, yang pada akhirnya meningkatkan prestasi akademik dan mengurangi risiko burnout. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *hardiness* tinggi lebih mampu mempertahankan keterlibatan akademik mereka, sehingga mereka lebih sedikit mengalami kelelahan emosional dan kehilangan minat terhadap

studi mereka (Meng & Jia, 2022). Bahkan penelitian yang dilakukan oleh Hutami et al., menemukan bahwa pelatihan *hardiness* dapat secara efektif mengurangi burnout akademik pada mahasiswa. Program pelatihan ini membantu kadet dalam mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, meningkatkan ketahanan mental, dan memperkuat keyakinan mereka dalam menghadapi tantangan akademik (Hutami et al., 2020).

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa *hardiness* dengan aspek-aspeknya berperan penting dalam menurunkan tingkat *academic burnout* pada Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Semarang. Kadet dengan tingkat *hardiness* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik karena memiliki komitmen terhadap tugas, kontrol atas situasi, dan pandangan positif terhadap tantangan. Hal ini membuat mereka lebih tahan terhadap kelelahan emosional dan penurunan motivasi belajar. Dukungan dari data dan penelitian sebelumnya memperkuat bahwa *hardiness* menjadi faktor protektif yang efektif dalam menjaga keterlibatan akademik serta ketahanan mental kadet di tengah tuntutan pendidikan yang tinggi.

b. Pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang

Hasil uji regresi *self-efficacy* dengan signifikansi sebesar 0.000 ($p<0.05$), menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang dengan nilai koefisien regresi yang menunjukkan nilai sebesar 0,945.

Academic Burnout, sebagaimana dijelaskan oleh (Maslach & Jackson, 1981), merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri dalam konteks akademik. Burnout terjadi akibat tekanan yang terus-menerus dan ketidakmampuan individu dalam mengelola stres akademik. Jika kita melihat data yang diperoleh, mayoritas kadet mengalami tingkat *academic burnout* yang sedang hingga tinggi, dengan 48% berada pada tingkat sedang dan 21% pada tingkat tinggi atau sangat tinggi. Sementara itu, hanya 31% kadet yang memiliki tingkat

academic burnout yang rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar kadet mengalami tekanan akademik yang cukup besar, yang mana dipengaruhi oleh keyakinan mereka terhadap kemampuan diri yang rendah.

Hasil tersebut sangat relevan apabila melihat hasil konstanta regresi yang bernilai negatif terhadap *self-efficacy*, yang artinya ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan academic burnout, sebab Bandura (1997) pertama kali menggambarkan konsep *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan. Tingkat *self-efficacy* yang tinggi memungkinkan seseorang untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, sementara tingkat *self-efficacy* yang rendah dapat membuat individu merasa tidak mampu mengatasi kesulitan akademik. Sehingga dalam penelitian ini apabila kadet mengalami *self-efficacy* yang rendah maka *academic burnout* mereka cenderung tinggi. Hasil ini sesuai pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Özhan, 2021), ditemukan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*. Artinya, apabila *self-efficacy* tinggi maka *academic burnout* cenderung rendah. Maka individu dengan *self-efficacy* tinggi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, memiliki ketahanan mental yang lebih baik, dan mampu mengatasi tekanan akademik dengan lebih efektif.

Sebaran tingkat *self-efficacy* yang ditemukan dalam penelitian ini juga mendukung dugaan adanya hubungan negatif dengan *Academic Burnout*. Sebanyak 37% kadet memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah dan sangat rendah, menunjukkan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan, memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat *academic burnout*. Berdasarkan berbagai penelitian, *self-efficacy* yang tinggi dapat membantu individu dalam mengelola stres akademik, meningkatkan motivasi belajar, dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Sementara hanya 24% kadet Kadet II PIP Semarang yang memiliki *self-efficacy* tinggi atau sangat tinggi, yang berarti hanya sebagian kecil dari populasi penelitian yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan mereka sendiri dalam

mencapai keberhasilan akademik. Ini sejalan dengan temuan Bandura yang menyatakan bahwa pengalaman kegagalan yang berulang kali akan menurunkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya. Ketika kadet merasa tertekan dengan tugas akademik yang berat dan mengalami kelelahan psikologis, mereka menjadi kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas mereka, yang mengarah pada rendahnya *self-efficacy* (Bandura, 1997).

Menurut teori Job Demands-Resources Model Demerouti et al. (2001) burnout muncul ketika tuntutan akademik tinggi tidak diimbangi dengan sumber daya yang cukup, seperti dukungan sosial, strategi coping, dan keseimbangan hidup. Kurangnya sumber daya ini berkontribusi terhadap penurunan *self-efficacy*, karena kadet merasa tidak mampu menangani tuntutan akademik yang ada. Hal ini tercermin dalam data yang menunjukkan bahwa 37% kadet memiliki *self-efficacy* yang rendah dan sangat rendah.

Sebaran usia dan jenis kelamin juga dapat berkontribusi terhadap hubungan antara *self-efficacy* dan *academic burnout*. Hal ini apabila dihubungkan dengan adanya data bahwa mayoritas subjek penelitian ini adalah laki-laki (91%) maka hal ini sangat mungkin terjadi karena laki-laki cenderung memiliki strategi koping yang berbeda dibandingkan perempuan, yang bisa mempengaruhi cara mereka menghadapi burnout dan keyakinan diri mereka (Schaufeli et al., 2006)

Dengan usia dominan 20 tahun (49%), juga menjadi pertimbangan penting dalam memahami keterkaitan antara *self-efficacy* dan *academic burnout*. Sebab usia ini merupakan fase peralihan yang sering dikaitkan dengan meningkatnya tuntutan akademik serta tekanan dalam mempersiapkan masa depan, yang dapat menyebabkan tingginya angka *academic burnout*. Dengan kondisi ini, apabila kadet tidak memperoleh penanganan yang mumpuni, *self-efficacy* berdampak negatif terhadap kemampuan menangani tantangan selama proses belajar secara keseluruhan. Yang mana usia 20 tahun juga merupakan periode transisi akademik dan kehidupan yang krusial, di mana tuntutan akademik

cenderung tinggi dan mulai muncul kekhawatiran tentang masa depan. Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan ini dapat menyebabkan burnout lebih tinggi dan menurunkan *self-Efficacy*.

Dalam teori tentang stres dan coping menyatakan bahwa individu merespons stres dengan dua cara utama: *problem-focused coping* (mengatasi penyebab stres secara langsung) dan *emotion-focused coping* (mengelola emosi akibat stres) (Lazarus & Folkman, 1984). Teori tersebut apabila ditelaah lebih lanjut dengan hasil penelitian (Arhin et al., 2023) menunjukkan bahwa efikasi diri dapat memoderasi pengaruh *academic burnout* terhadap reaksi stres. Artinya, kadet dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih mampu mengelola dampak negatif dari *academic burnout,* sehingga reaksi stres mereka lebih terkendali. Sebaliknya, kadet dengan *self-efficacy* yang rendah lebih rentan mengalami stres yang lebih besar akibat *academic burnout*.

Self-efficacy terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *level, generality*, dan *strength*. Aspek *level* merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini mampu diselesaikan oleh individu, kadet dengan *level* tinggi merasa mampu menghadapi tugas akademik yang kompleks, sementara yang memiliki *level* rendah mudah menyerah saat menghadapi tantangan. Aspek *generality* mengacu pada sejauh mana keyakinan diri atas pengalaman atau pembelajaran yang sudah dilalui tersebut dapat diterapkan di berbagai konteks, kadet dengan *generality* luas merasa percaya diri tidak hanya dalam konteks akademik, tetapi juga dalam praktik lapangan atau komunikasi sosial. Sementara itu, *strength* menggambarkan seberapa kuat atau konsisten keyakinan tersebut dalam menghadapi tekanan atau kegagalan, kadet dengan *strength* tinggi tidak mudah goyah saat mengalami kesulitan akademik.

Dalam konteks penelitian ini, kadet dengan *self-efficacy* yang rendah mungkin kurang mampu menggunakan strategi coping yang efektif, sehingga memperburuk *academic burnout* mereka. Selain itu, teori ini juga menjelaskan bahwa individu yang terus-menerus menghadapi tekanan tanpa strategi coping yang memadai cenderung mengalami efek psikologis

negatif yang dapat merusak motivasi dan keyakinan diri mereka. Jika kadet tidak memiliki *self-efficacy* yang tinggi untuk mekanisme untuk mengurangi dampak burnout, maka mereka lebih rentan mengalami *academic burnout*, seperti yang terlihat dalam data penelitian ini. Dengan demikian, hasil penelitian Arhin et al. (2023) memperkuat gagasan bahwa meningkatkan *self-efficacy* dapat menjadi strategi penting dalam mengurangi dampak negatif *academic burnout.* Sejalan dengan hal tersebut, *self-efficacy* ini mampu meningkatkan kesejahteraan pada diri seseorang (Mudzkiyyah et al, 2022). Selain itu, *self-efficacy* berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan akademik, yang pada akhirnya mengurangi risiko burnout akademik. Kadet yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung lebih mampu mengatasi tantangan akademik dan mempertahankan motivasi belajar, sehingga mereka lebih sedikit mengalami kelelahan emosional dan kehilangan minat terhadap studi mereka (Weny et al., 2024).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif terhadap *Academic Burnout*. Kadet yang mengalami tingkat keyakinan diri yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan kelelahan akademik. Temuan ini sejalan dengan berbagai teori teori *self-efficacy* dari Bandura, model burnout dari Maslach, serta teori stres dan koping dari Lazarus. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai faktor protektif terhadap *academic burnout*, terutama dalam konteks tekanan akademik yang tinggi.

c. Pengaruh *hardiness* dan *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang

Hasil uji regresi *hardiness* dan *self-efficacy* terhadap *academic burnout* dengan signifikansi sebesar 0.000 ($p<0.05$), menunjukkan bahwa kedua variabel secara simultan atau bersama-sama memberi pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* pada Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Dengan nilai koefisien regresi yang menunjukkan nilai negatif menunjukkan bahwa *hardiness* dan *self-*

efficacy berpengaruh terhadap *academic burnout* pada Kadet Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Semarang.

Hardiness merupakan konsep yang dikembangkan oleh Kobasa (1979) sebagai bentuk ketahanan psikologis seseorang dalam menghadapi stres, dengan tiga komponen utama: *commitment*, *control*, dan *challenge*. Dari data yang diperoleh, mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat *hardiness* dalam kategori sedang (48%) dan tinggi (24%), namun masih terdapat sekitar 22% yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar kadet memiliki kapasitas adaptif yang cukup baik, masih ada proporsi signifikan yang rentan terhadap tekanan akademik.

Kadet dengan *hardiness* tinggi lebih mampu mengelola tekanan melalui pandangan bahwa tantangan merupakan kesempatan untuk berkembang termasuk tekanan akademik (Maddi, 2006; Meng & Jia, 2022). Korelasi positif ini juga terlihat pada kadet yang mengalami *academic burnout* rendah (31%) dan sedang (48%). Sementara itu, kadet dengan *Hardiness* rendah lebih banyak mengalami *burnout* tinggi hingga sangat tinggi (21%), yang mencerminkan lemahnya konrol dan komitmen terhadap tugas .

Selain *hardiness*, *self-efficacy* juga terbukti secara statistik memberikan kontribusi terhadap *academic burnout*. Dari data deskriptif, diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self-efficacy* sedang (39%) dan rendah (33%). Artinya, kepercayaan diri untuk mengatasi tantangan akademik belum sepenuhnya terbentuk dengan kuat pada sebagian besar kadet. Hanya 24% yang berada pada tingkat tinggi dan sangat tinggi. Sementara kadet dengan *self-efficacy* tinggi memiliki ketahanan mental yang lebih besar dan strategi koping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami *burnout*. Hasil ini konsisten dengan temuan Hutami et al. (2020) yang menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* melalui pelatihan psikologis dapat menurunkan tingkat *academic burnout* secara signifikan.

Dalam konteks demografi, penelitian ini didominasi oleh kadet laki-laki (91%), dengan rentang usia 19–22 tahun dan mayoritas berusia 20 tahun (49%). Meskipun tidak dilakukan analisis lebih lanjut terhadap perbedaan gender dan usia, dominasi laki-laki dan kelompok usia remaja akhir menunjukkan pentingnya pendekatan psikologis yang sesuai dengan karakteristik perkembangan dan sosial mereka. Menurut Erikson, usia ini berada pada tahap pencarian identitas dan peningkatan tuntutan kemandirian, sehingga tekanan akademik dapat memicu kelelahan mental jika tidak dibarengi dengan penguatan *hardiness* dan *self-efficacy* (Hurlock, 1980; Perkembangan Psikososial Erik H. Erikson, 2024).

Apabila melihat hasil nilai koefisien determinasi, *hardiness* dan s*elf-efficacy* bernilai 0,581, yang berarti bahwa 58,1% variabilitas atau perubahan pada *academic burnout* dapat dijelaskan oleh variabel *hardiness* dan *self-efficacy* secara simultan. Dengan kata lain, kombinasi kedua faktor psikologis ini memiliki kontribusi yang kuat dan signifikan dalam memengaruhi tingkat *burnout* yang dialami oleh Kadet Tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Nilai Adjusted R Square yang lebih dari 50% ini menunjukkan bahwa model regresi ini memiliki daya prediksi yang cukup tinggi dalam dunia psikologi dan pendidikan. Sehingga *hardiness* dan *self-efficacy* selain berfungsi sebagai perisai dalam ketahanan mental, juga sebagai pemicu keterlibatan aktif dalam proses belajar untuk Kadet II PIP Semarang. Kendati demikian, masih terdapat 41,9% variabel lain di luar *hardiness* dan *self-efficacy* yang juga memengaruhi *academic burnout* baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Artinya, intervensi terhadap burnout tidak bisa hanya terfokus pada aspek individual, tetapi juga perlu memperhatikan konteks sosial dan sistem pendidikan yang melingkupi para kadet.

Jika ditelaah lebih lanjut dari hasil regresi parsial (uji t) pada masing-masing variabel, diperoleh bahwa *self-efficacy* memiliki nilai koefisien regresi yang lebih besar dibandingkan hardiness**,** yaitu sebesar -0,945 untuk *self-efficacy* dan -0,806 untuk hardiness**.** Ini mengindikasikan bahwa secara individu**,** *self-efficacy* merupakan variabel yang paling

berpengaruh terhadap academic burnout dalam model ini. Hal ini dapat dimaknai bahwa keyakinan kadet terhadap kemampuan mereka sendiri dalam menghadapi tugas-tugas akademik memiliki peran yang lebih kuat dalam menurunkan tingkat kelelahan akademik, dibandingkan dengan aspek ketahanan psikologis yang mencakup cara pandang terhadap tantangan dan kontrol. Dalam konteks ini, penguatan *self-efficacy* menjadi kunci penting dalam intervensi yang bertujuan menurunkan academic burnout. *Self-efficacy* yang tinggi tidak hanya berfungsi sebagai pelindung terhadap tekanan akademik, tetapi juga sebagai pendorong keterlibatan aktif dan produktif dalam proses pembelajaran.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara *hardiness* dan *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pada penelitian ini hanya melibatkan subjek dari satu tingkat pendidikan dan satu institusi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi ke seluruh populasi kadet pelayaran atau mahasiswa di institusi lain dengan karakteristik yang berbeda. Selanjutnya data dikumpulkan melalui instrumen kuesioner *self-report*, yang memungkinkan adanya bias persepsi dari responden, seperti kecenderungan untuk menjawab secara sosial diharapkan (*social desirability* bias) atau memiliki potensi kelemahan, karena jawaban yang diberikan oleh responden bisa saja tidak sepenuhnya jujur atau objektif, melainkan dipengaruhi oleh keinginan untuk terlihat baik atau sesuai norma sosial. Selain itu, penelitian ini hanya memfokuskan pada dua variabel independen, yaitu *hardiness* dan *self efficacy*, padahal *academic burnout* kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, tekanan lingkungan belajar, maupun kondisi psikologis individu yang tidak diteliti lebih lanjut dalam studi ini. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan dengan hati-hati, dan diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang mempertimbangkan cakupan subjek yang lebih luas serta pendekatan yang lebih mendalam.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Hardiness* berkontribusi dalam menurunkan tingkat *academic burnout*, yang berarti bahwa keberadaan *hardiness* mampu memengaruhi sejauh mana kadet mengalami kelelahan akademik. Dengan demikian, *hardiness* berperan sebagai faktor pelindung yang efektif dalam meminimalkan dampak negatif dari tekanan akademik, sebagaimana dibuktikan oleh nilai signifikansi yang diperoleh dalam analisis data yaitu signifikansi sebesar 0.000 ($p<0.05$) dengan nilai koefisien regresi yang menunjukkan nilai sebesar -0,806 dan nilai constant 17,654.

2. Pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Academic Burnout* pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Temuan ini didukung oleh nilai signifikansi yaitu sebesar 0.000 ($p<0.05$) yang menunjukkan bahwa keyakinan kadet terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik berperan dalam menentukan tingkat kelelahan akademik yang mereka alami. Kadet dengan *self-efficacy* yang kuat cenderung memiliki daya tahan pribadi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan

akademik, sehingga *self-efficacy* menjadi faktor penting yang memengaruhi munculnya academic burnout. Dengan nilai koefisien regresi yang menunjukkan nilai sebesar -0,945 dan nilai constant 17,654.

3. Pengaruh secara simultan *hardiness* dan *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

   Terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan dari *hardiness* dan *self-efficacy* terhadap *Academic Burnout* pada kadet tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0.05$) dan koefisien determinasi (R) sebesar 0,581 atau sebesar 58,1% yang menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut memberikan kontribusi yang kuat dan signifikan terhadap academic burnout. Temuan ini menegaskan bahwa *hardiness* dan *self-efficacy* memengaruhi tingkat *academic burnout*, sehingga keduanya perlu mendapat perhatian dalam proses pembinaan dan pendidikan kadet.

B. Saran

1. Bagi Kadet Tingkat II, diharapkan para kadet dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres akademik dengan memperkuat aspek *hardiness*, seperti sikap komitmen, kontrol, dan tantangan, serta meningkatkan *self-efficacy* melalui pengembangan kepercayaan diri terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Hal ini dapat dilakukan melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan organisasi, pelatihan manajemen waktu, serta bimbingan psikologis jika diperlukan.
2. Bagi Pihak Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, disarankan agar institusi memberikan dukungan dalam bentuk program pengembangan karakter dan pelatihan psikologis yang menekankan pada peningkatan ketahanan mental (*hardiness*) dan keyakinan diri (*self efficacy*) kadet. Lembaga juga dapat menyediakan layanan konseling atau mentoring yang berkelanjutan dan mudah diakses oleh kadet, guna mendeteksi dan

menangani dini tanda-tanda *academic burnout* sebagai bentuk pendampingan dalam menghadapi tekanan akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan melibatkan subjek dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi tingkat pendidikan kadet maupun dari institusi pelayaran lainnya, guna meningkatkan generalisasi temuan. Selain itu, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *hardiness, self efficacy,* dan *academic burnout*, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan desain longitudinal (mengamati subjek yang sama secara berulang dalam jangka waktu tertentu) agar lebih mendalam atau metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Hal ini bertujuan untuk melengkapi data kuantitatif dengan eksplorasi lebih dalam terhadap pengalaman subjektif kadet. Mengingat instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berbasis self-report, maka pada penelitian berikutnya diharapkan dapat dilengkapi dengan data observasi atau wawancara agar hasilnya lebih objektif dan valid. Selanjutnya, variabel yang diteliti masih terbatas, penelitian mendatang juga dapat mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi academic burnout, seperti dukungan sosial, kecerdasam emosional , strategi coping atau kondisi psikologis lainnya, sehingga model yang dihasilkan menjadi lebih komprehensif.
4. Bagi Praktisi Psikologi Pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang intervensi yang ditujukan untuk menurunkan tingkat burnout pada mahasiswa atau kadet, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi yang bercorak semi-militer. Intervensi dapat difokuskan pada pelatihan penguatan *hardiness* dan peningkatan *self-efficacy* melalui pendekatan yang kontekstual dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

Aguayo, R., Canadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Canadas-De la Fuente, G. A., Ramirez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International journal of environmental research and public health*, *16*(5), 707. https://doi.org/10.3390/ijerph16050270

Ahmadi, S. (2020). Academic self-esteem, academic self-efficacy and academic achievement: A path analysis. *J. Foren. Psy*, *5*(155), 10–35248.

Alfina Chairani, & Tatiyani. (2024). Hubungan antara lingkungan kerja dan konsep diri dengan burnout pada guru SMK Negeri 53 Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*,*4*(1),58–65. https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i1.3274

Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Psikohumaniora*,*2*(1),1–28. https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/article/view/1357

Alsaad, A., Alkhalaf, A. B., Alali, K. M., Alibrahim, J. H., Almahdi, I. S., & Ali Alsaad, C. (2021). Burnout prevalence and associated risk factors among KFU students, Alhasa, Saudi Arabia Medical Science. *Discovery Scientific Society*, *25*(107), 146–156. www.discoveryjournals.org

Annatagia, L., & Kusrohmaniah, S. (2017). *Hardiness* and burnout among elementary school teachers. *Internatioanl Conference on Language, Education, Humanities and Innovation*, *11*(1), 170–175. https://icsai.org/procarch/6iclehi/6iclehi-061.pdf

Ardi, D. R. A. (2017). *Hubungan hardiness dengan burnout pada karyawan Bank*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Arhin, D., Adu-Mensah, J., Adom, D., & Annan-Brew, R. (2023). Academic burnout, self-efficacy, and emotional stress reaction of learners: Conditional Process Analysis. *International Journal of Membrane Science*

and Technology, *10*(1), 1304–1316. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15379/ijmst.v10i1.2849

Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficac dan academic burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, *1*(2), 81. https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418

Bandura, A. (1997). Self-efficacy the exercise of control (Fifth Printing, 2002). *New York: W.H. Freeman & Company Baron,*.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. W. H. Freeman and Company.https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf?auto=download

Bandura, A. (2005). Theories of Personality. sixt edition. *Social Cognitive Theory*. The Mc Graw-Hill Companies.

Biremanoe, M. E. (2021). Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, *3*(2), 165–172. https://ejurnal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2809/0

Brateanu, A., Switzer, B., Scott, S. C., Ramsey, J., Thomascik, J., Nowacki, A. S., & Colbert, C. Y. (2020). Higher grit scores associated with less burnout in a cohort of internal medicine residents. *The American Journal of the Medical Sciences*, *360*(4), 357–362.

Daud, M., siswanti, D. N., Nugraha, D. Y., & Surijah, E. A. (2024). How do grit and academic stress influence academic performance? The role of academic self-efficacy as mediator and moderator variable. *Psikohumaniora*, *9*(2), 233–252. https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.22692

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, *86*(3), 499–512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499

Fahmi, A. R., & Widyastuti, W. (2018). Hubungan antara *hardiness* dengan burnout pada santri pondok pesantren persatuan islam putra bangil. *Jurnal Psikologi Poseidon (Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Psikologi Kemaritiman)*, *1*(1), 66–73.

Farkhah, S. B. (2022). Pengaruh academic burnout terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *2*(01), 47–57.

Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors affecting student's burnout in online learning. *Jurnal Neo Konseling*, *3*(2), 32. https://doi.org/10.24036/00567kons2021

Febrina, I., Ayu, R., Nursita, D., Putri, R., Ragil, D., Putri, P., Ayu, G., Fatchul, A., Dwi, P., Avif, Y., Oktavia, P., Hanif, E., & Yuwono, S. (2019). Efek dari QS Ali Imran: 139 terhadap self-efficacy siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *24*, 73–92. https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art6

Feist, J., & Feist, G. J. (2010). Teori kepribadian (edisi ketujuh). *Jakarta: Penerbit Salemba Humanika*.

Fitria, A., Rahma, E. A., & Aini, D. K. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan self-regulated learning pada mahasiswa perantau. *PSIMPHONI*, *5*(1), 31-37.

Greindl, A. J. (2020). The role of workload, social support, and psychosocial training as predictors of burnout among university students. *Star*, 1–47.

Hamka. (1983). *Tafsir al-Azhar Juz 13 Surat 13*. Pustaka Panjimas, Jakarta.

Hurlock, E. B. (1980). *Development Psychology: A Life-Span Approach* (5th ed.). McGraw Hill.

Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). Burnout research: Emergence and scientific investigation of a contested diagnosis. *SAGE Open*, *7*(1). https://doi.org/10.1177/2158244017697154

Helfajrin, M., & Ardi, Z. (2020). The relationship between burnout and learning motivation in full-day school students at SMPN 34 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, *2*(3), 1–7. https://doi.org/10.24036/00309kons2020

Herliany, K. (2023). Hardiness pada mahasiswa yang berwirausaha. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, *1*(2), 240–264.

Hutami, N. R., Sugara, G. S., Arumsari, C., & Adiputra, S. (2020). Hardiness training model to reduce burnoutin college student. *3*, 3469–3474. http://www.ijstr.org/final-print/mar2020/*Hardiness*-Training-Model-To

Reduce-Burnoutin-College-Student.pdf

Islami, S. (2019). *Fenomena burnout pada mahasiswa kedokteran tingkat satu: studi kasus di fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret.*

Istiningtyas, L. (2014). Kepribadian tahan banting (hardiness personality) dalam Psikologi Islam. *Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah*, *14*(1), 81–97. http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/JIA/index%0Ahttp://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/JIA/article/view/463.

kerlinger P & Lein, M. R. (1986). Differences in winter range among age-sex clasees of Snowy Owls Nyctea scandiaca in North America. *Ornis Scandinavica*, 1–7.

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, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into *hardiness* . *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(1), 1–11. https://doi.org/https:///doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. In M. D. , Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). Springer. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215

Leupold, C. R., Lopina, E. C., & Erickson, J. (2020). Examining the effects of core self-evaluations and perceived organizational support on academic burnout among undergraduate students. *Psychological Reports*, *123*(4), 1260–1281.

Liu, J., Chow, S., & Hsieh, T. (2009). Deviations from linearity in statistical 93

evaluation of linearity in assay validation. *Journal of Chemometrics: A Journal of the Chemometrics Society*, 23(9), 487–494. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cem.1242

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, *1*(3), 160–168. https://doi.org/10.1080/17439760600619609

Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap

penyesuaian diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(2), 275–282.

Maramis, J. R., & Cong, J. (2019). Relationship of hardiness personality with nurse burnout. *Abstract Proceedings International Scholars Conference*, *7*(1), 434–446.

Mardliyah, A., & Rahmandani, A. (2018). *Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang*. *7*(Nomor 4), 310–320.

Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, *12*(5), 189–192.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, *2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, *93*(3), 498.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, *15*(2), 103–111.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 397–422.

Mehta, C. R., & Patel, N. R. (2013). *IBM SPSS Exact Tests*. IBM Corporation. https://www.ibm.com/docs/en/SSLVMB_27.0.0/pdf/en/IBM_SPSS_Exact_Tests.pdf

Meng, Qian, & Jia, Wenxiu. (2022). Influence of psychological hardiness on academic achievement of university students: The mediating effect of academic engagement. *WORK*, *74*(4), 1515–1525. https://doi.org/10.3233/WOR-211358

Merry; Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, *6*(1), 6–13. http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI

Mudjahid, Q. (2017). *Pengaruh karakter kerja keras terhadap Academic Burnout mahasiswa yang sedang menempuh skripsi pada perguruan tinggi swasta di Kabupaten Banyumas*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding

school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *7*(1), 27-38.

Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, *8*(02), 201–2011.

Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness (a study with reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering*, *2*(1), 34–40. https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243

Murtafiah, N. H. (2022). Manajemen pengendalian kinerja pendidik dalam meningkatkan mutu pembelajaran pada lembaga pendidikan islam. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(6), 4614–4618.

Muti'in, C., & Suryanti, H. H. S. (2024). Hubungan antara tingkat hardiness dengan academic burnout pada siswa kelas IX di SMP Budi Utomo Surakarta Tahun Pelajaran 2023/2024. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, *3*(4), 55–63.

Nada, N. A., & Yasmin, M. (2023). kontribusi hardiness terhadap academic burnout pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. *Causalita: Journal of Psychology*, *1*(2), 44–60.

Nofriza, F., Sagita, D. D., Fitniwilis, F., Meilyawati, V., & Yunus, A. (2022). Academic burnout among students during the COVID 19 pandemic: A Gender-Based Analysis. *Ta'dib*, *25*(2), 197. https://doi.org/10.31958/jt.v25i2.6557

Novianti, R. (2021). Academic burnout pada proses pembelajaran daring. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, *8*(2), 128–133. https://doi.org/10.33653/jkp.v8i2.656

Nurlan, F. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif*. CV. Pilar Nusantara.

Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *3*(2), 119–130. https://doi.org/10.30653/001.201932.93

Özhan, M. B. (2021). Academic self-efficacy and school burnout in university students: Assessment of the mediating role of grit. *Current Psychology*, *40*(9), 4235–4246. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02023-9

Perkembangan Psikososial Erik H. Erikson. (2024). https://lmsspada.kemdiktisaintek.go.id/pluginfile.php/558947/mod_resource/content/1/Psikososial%20Eric%20E.pdf

Permatasari, N., Sutanto, L., & Ismail, N. S. (2021). Hubungan efikasi diri terhadap tingkat kejenuhan akademik: Studi empiris pembelajaran daring semasa COVID-19. *Jurnal Sosio Sains*, *7*(1), 36–50.

Putri, B. V. F. M., Amalia, E., & Sari, Di. P. (2021). Hubungan antara burnout dan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa kedokteran Universitas Mataram. *Prosiding Sanintek Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Mataram*, *3*(November 2020), 282–292.

Rahmati, Z. (2015). The Study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *171*(1996), 49–55. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087

Ramadhan, M. R., Rizal, G. L., & Fikry, Z. (2022). Tingkat burnout akademik pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Attadib: Journal of Elementary Education*, *6*(2), 255–264.

Rosyidah, F. K. (2020). *Hubungan antara penyesuaian akademik pada mahasiswa jurusan Farmasi di Universitas X Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Sadaria, S. A., Razak, A., & Akmal, N. (2024). *Pengaruh efikasi diri terhadap academic burnout pada mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar*. *2*, 24–30.

Sandvik, A. M., Hansen, A. L., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2015). Psychopathy, anxiety, and resiliency–Psychological hardiness as a mediator of the psychopathy–anxiety relationship in a prison setting. *Personality and Individual Differences*, *72*, 30–34.

Sari, D. P., Yana, Y., & Wulandari, A. (2021). Pengaruh self-efficacy dan motivasi belajar terhadap hasil belajar matematika siswa MTs Al-Khairiyah Mampang Prapatan di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, *13*(1), 1–11. https://doi.org/10.37640/jip.v13i1.872

Sarwono, E. A. (2022). *Hubungan antara hardiness dengan academic burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skrip*si. -.

Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, *66*(4), 701–716. https://doi.org/10.1177/0013164405282471

Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2006). Self-efficacy development in adolescence. self-efficacy beliefs of adolescents, *5*(1), 71–96.

Shabrina, S., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara hardiness dan daily spiritual experience dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 930-937.

Shihab, M. Q., & Al-Misbah, T. (2002). Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an. *Jakarta: Lentera Hati*.

Som, R. K. (1995). *Practical Sampling Techniques.* CRC Press.

Sugiyono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. *Bandung: Alfabeta*, 1–11.

Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. UNJ PRESS.

Sunawan, S., Amin, Z. N., Hafina, A., & Kholili, M. (2021). The differences of students' burnout from level of education and duration daily online learning during COVID-19 pandemics. *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*, 3723–3729.

Swagery, R. V., Hikmatul, H., & Husna, A. (2017). Hardiness pada wanita karir single parent yang memiliki anak tunarungu. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, *15*(2).

Wahyu, W. (2016). *Skala psikologi*. *November*, 1–12.

Wahyuni, S., Agustina, H., & Munthe, R. A. (2023). The relationship between personality and academic burnout: Exploring the influence of psychological well-being and demographic factors. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, *4*(2), progres. https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i2.18687

Weny, P. S., Noviekayati, I., & Titi Pratitis, N. (2024). Academic resilience and self-efficacy with academic burnout of working students. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*, *4*(4), 904–909. https://doi.org/10.62225/2583049x.2024.4.4.3127

Wibowo, M. P., Suroso, & Arifiana, isrida Y. (2023). Academic burnout pada mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Bagaimana peranan efikasi diri?. *INNER: Journal of Psychological Research*, *3*(3), 401-411.

Yolandah, & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh hardiness terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa SMP di DKI Jakarta. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, *1*(1), 91–101.

You, J. W. (2018). Testing the three-way interaction effect of academic stress, academic self-efficacy, and task value on persistence in learning among Korean college students. *Higher Education*, *76*(5), 921–935.

Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora*, *4*(1), 65–76. https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196

Zulfikar, R., Sari, F.P., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Jumini, S., Nurjanah, Annisa, S., Kusumawardhani, O.B., Mutiah, R., Linggi, A.I., & Fadilah, H. (2024). Metode penelitian kuantitatif (Teori, Metode, dna Praktik). Bandung : *Penerbit Widina Media Utama*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Blue Print Penelitian Sebelum Uji Coba

1. Blue Print *Academic Burnout*

Tabel Blueprint Academic Burnout

Aspek	Indikator	No	F/ UF	*Favorable*	Skor nilai				Jumlah
					STS	TS	S	SS	
					1	2	3	4	
Kelelahan emosional (*exchaustion)*	Merasa kehabisan energi untuk belajar	1	UF	*Saya tetap merasa bersemangat dalam menjalani kegiatan akademik meskipun jadwal kegiatan padat*					4
		5	F	*Saya merasa kelelahan secara fisik dan mental setelah mengikuti pelajaran dan pelatihan di kampus*					
		19	UF	*Saya mampu mengatur energi agar tidak kelelahan saat belajar dan menjalani aktivitas sebagai 'kadet'*					
		23	F	*Saya merasa terkuras tenaga untuk menyelesaikan tugas akademik dan menjalani kegiatan ekstrakulikuler*					
	Sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas	9	UF	*Saya dapat tetap fokus mengerjakan tugas walaupun sedang menghadapi tekanan sebagai 'kadet'*					
		27	F	*Kelelahan fisik membuat saya tidak bisa fokus saat*					

				mengerjakan tugas					4
		13	UF	*Saya mampu menjaga konsentrasi belajar di tengah padatnya aktivitas pelatihan*					
		31	F	*Konsentrasi saya mudah terganggu ketika belajar di tengah tekanan kegiatan 'kadet'*					
	Merasa terbebani dengan kewajiban akademik	6	UF	*Saya mampu mengatur kewajiban akademik agar tidak menjadi beban*					4
		17	F	*Saya merasa terbebani dengan tugas-tugas yang harus diselesaikan setiap pekan*					
		24	UF	*Tantangan akademik saya anggap sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai beban*					
		35	F	*Setiap kali saya memikirkan tugas kuliah, saya merasa stres dan tidak bersemangat*					
Depersonalisasi (*cynicism*)	Tidak peduli terhadap nilai/hasil belajar	14	UF	*Saya merasa bangga jika mampu meningkatkan capaian akademik saya*					4
		10	F	*Saya tidak terlalu memperdulikan hasil evaluasi akademik saya.*					
		32	UF	*Saya tetap berusaha meraih nilai terbaik meskipun tekanan pelatihan cukup tinggi*					

		28	F	*Saya tidak peduli apakah nilai saya baik atau buruk selama bisa lulus saja*					
	Menjadi apatis atau masa bodoh terhadap perkuliahan	2	UF	*Saya selalu berusaha terlibat aktif dalam kegiatan perkuliahan akademik atau non akademik, walaupun sedang lelah*					4
		7	F	*Saya merasa kurang memperhatikan terhadap apa yang diajarkan dalam perkuliahan*					
		20	UF	*Saya merasa tertantang untuk tetap mengikuti pembelajaran walau dalam tekanan disiplin 'kadet'.*					
		25	F	*Saya mengikuti kelas hanya untuk memenuhi kewajiban, bukan untuk belajar*					
	Menghindari tanggung jawab akademik	11	UF	*Saya berkomitmen menyelesaikan setiap tugas meskipun jadwal pelatihan sangat padat*					
		18	F	*Saya sering menghindari tugas karena merasa tidak sanggup menyelesaikannya*					
		29	UF	*Saya tetap menajalankan kewajiban akademik meskipun dalam keadaan lelah*					4
		36	F	*Saya lebih memilih mengabaikan laporan atau tugas daripada menghadapi stres tambahan*					

Penurunan prestasi pribadi (*inefficacy*)	Merasa tidak kompeten dalam menyelesaikan tugas	8	FU	*Saya yakin dapat menyelesaikan setiap tugas akademik meski dalam tekanan pelatihan*					4
		4	F	*Saya merasa tidak cukup mampu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dosen*					
		26	UF	*Saya merasa mampu menangani tanggung jawab akademik sebagai 'kadet' pelayaran*					
		22	F	*Saya merasa tidak kompeten terhadap tanggung jawab yang harus saya selesaikan*					
	Merasa tidak puas dengan pencapaian akademik	16	UF	*Saya cukup puas dengan hasil belajar yang saya capai selama ini.*					4
		12	F	*Saya merasa kecewa dengan hasil akademik saya meskipun telah belajar*					
		34	UF	*Saya merasa pencapaian akademik saya sebanding dengan usaha yang saya lakukan*					
		30	F	*Saya tidak pernah puas dengan nilai atau pencapaian saya di kampus*					
	Meragukan kemampuan diri untuk	3	UF	*Saya percaya diri mampu menyelesaikan studi di PIP Semarang dengan baik.*					

	berhasil di perkuliahan	15	F	*Saya ragu, apakah saya bisa menyelesaikan pendidikan ini dengan sukses*					4
		21	UF	*Saya yakin dapat menjadi perwira pelayaran yang andal melalui proses akademik ini*					
		33	F	*Saya merasa kemampuan saya terlalu rendah untuk meraih keberhasilan akademik*					

2. Blue Print Academic Burnout

Tabel Blue Print *Hardiness*

Aspek	Indikator	No	F/ UF	Favorable	Skor nilai				jml
					STS	TS	S	SS	
					1	2	3	4	
Control (kontrol)	Merasa mampu mengendalikan reaksi terhadap tekanan akademik	1	F	Saya tetap tenang meskipun menghadapi banyak tekanan tugas sebagai 'kadet'					
		6	UF	Tekanan akademik membuat saya mudah panik dan kehilangan kendali.					4
		10	F	Saya dapat mengelola stres akademik tanpa merasa kelelahan berlebihan					
		15	UF	Saya mudah cemas dan lelah ketika beban akademik menumpuk					
	Mampu membuat keputusan dan mengambil tanggung jawab atas tindakan sendiri	21	F	Saya terbiasa mengambil keputusan sendiri saat menghadapi tantangan akademik					
		26	UF	Saya cenderung menghindari tanggung jawab atas kesalahan dalam tugas kuliah					
		30	F	Saya bertanggung jawab atas setiap keputusan akademik yang saya ambil					4
		35	UF	Saya sering mengandalkan orang lain dalam mengambil keputusan akademik penting					
	Percaya bahwa usaha pribadi berpengaruh terhadap hasil (tidak menyerah pada keadaan)	7	F	Saya yakin bahwa usaha saya dalam belajar akan memberikan hasil yang memuaskan					
		2	UF	Saya merasa tidak ada gunanya berusaha, karena hasilnya tidak pernah sesuai harapan					
		16	F	Saya tetap bersemangat belajar meskipun hasil sebelumnya belum					4

				memuaskan					
		11	UF	Saya cepat merasa lelah dan ingin menyerah ketika nilai saya menurun					
Commitment (komitmen)	Terlibat secara aktif dan konsisten dalam kegiatan akademik atau pelatihan	22	F	Saya berusaha aktif mengikuti setiap kegiatan akademik dan pelatihan di kampus					
		27	UF	Saya menghindari kegiatan kampus yang menurut saya terlalu melelahkan.					
		31	F	Saya merasa terlibat penuh dalam berbagai aktivitas perkuliahan dan pelatihan					4
		36	UF	Saya tidak terlibat dalam kegiatan akademik atau pelatihan kecuali jika diwajibkan					
	Memiliki rasa tanggung jawab tinggi terhadap tugas dan kewajiban	3	F	Saya menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh karena itu bagian dari tanggung jawab saya sebagai 'kadet'					
		8	UF	Berulang kali saya abai menyelesaikan tugas tepat waktu, karena tidak merasa itu urgen					
		12	F	Saya memiliki tekad untuk menuntaskan tuga akademik dengan sebaik mungkin					4
		17	UF	Saya mengabaikan tugas-tugas akademik yang menurut saya terlalu berat					
	Memandang tantangan atau tekanan sebagai bagian dari proses hidup yang bermakna	23	F	Saya melihat tuntutan di kampus sebagai kesempatan untuk berkembang menjadi pribadi yang tangguh					
		19	UF	Saya merasa tekanan dari perkuliahan hanya membuat saya stres dan ingin menyerah					
		32	F	Saya memaknai kesulitan belajar sebagai bagian penting dari proses pendidikan					

		28	UF	Saya tidak melihat manfaat dari kesulitan akademik yang saya hadapi					4
Chalenge (tantangan)	Memandang masalah sebagai peluang untuk belajar dan berkembang	9	F	Saya menganggap tekanan akademik sebagai kesempatan untuk mengasah kemampuan saya					4
		4	UF	Saya merasa tekanan akademik dalam kegiatan belajar hanya menghambat kemajuan saya					
		18	F	Masalah yang saya hadapi di perkuliahan membantu saya tumbuh menjadi lebih tangguh					
		13	UF	Saya melihat hambatan akademik sebagai beban yang menyulitkan, bukan suatu hal untuk berkembanng					
	Tidak takut menghadapi perubahan atau hal baru dalam kegiatan akademik	24	F	Saya antusias mencoba pendekatan baru dalam menyelesaikan tugas dan belajar					4
		20	UF	Saya menghindari pendekatan belajar yang berbeda karena merasa ragu akan hasilnya					
		33	F	Saya merasa tenang dan mudah menyesuaikan diri ketika menghadapi perubahan dalam metode pembelajaran					
		29	UF	Sistem pembelajaran yang berubah memicu perasaan tidak nyaman bagi saya					
	Merasa tertantang untuk mengatasi hambatan dalam proses belajar	5	F	Saat mengalami kesulitan dalam belajar, saya merasa termotivasi untuk mencari solusi					
		25	UF	Hambatan belajar membuat saya ingin menyerah					
		14	F	Hambatan dalam proses belajar justru memotivasi saya untuk berusaha lebih keras					
		34	UF	Saya merasa frustasi ketika					

				menghadapi tantangan dalam memahami materi					

3. Blue Print Sef Efficacy

Tabel Blue Print Academic Burnout

Aspek	Indikator	No.	F/ UF	Favorable	Skor nilai				jml
					STS	TS	S	SS	
					1	2	3	4	
Level	Percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang sederhana hingga kompleks	1	F	Saya mampu menyelesaikan tugas baik dari yang mudah maupun menantang					4
		5	UF	Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan saya saat menyelesaikan tugas kuliah					
		36	F	Saya yakin dengan kemampuan diri saya untuk menyelesaikan tugas kuliah yang menantang					
		32	UF	Saya merasa ragu dalam menyelesaikan tugas kuliah yang sulit					
	Berani mencoba tugas atau tanggung jawab baru meskipun menantang	9	F	Saya tidak ragu untuk mengambil tanggung jawab baru dalam kegiatan akademik					4
		13	UF	Saya cenderung menghindari tugas baru karena takut gagal					
		28	F	Saya bersedia mencoba tantangan akademik baru meskipun terasa sulit					
		24	UF	Saya merasa kurang yakin untuk mencoba hal baru dalam perkuliahan					
	Mampu menilai batas kemampuan diri dalam menghadapi tekanan akademik	18	F	Saya paham kapan waktunya untuk minta dukungan saat menghadapi tugas akademik yang terlalu menantang					4
		2	UF	Saya menuntut terlalu banyak dari diri sendiri tanpa menyadari batas kemampuan					

		19	F	Saya tahu batas kemampuan saya saat menghadapi banyak tekanan akademik					
		35	UF	Saya merasa sulit untuk mengetahui kapan harus meminta bantuan saat menghadapi tekanan dalam belajar					
Generality	Keyakinan bahwa pengalaman sukses sebelumnya dapat diterapkan dalam situasi baru	14	F	Saya merasa pengalaman akademik saya akan membantu saya menyelesaikan tantangan sekarang atau yang akan datang.					4
		7	UF	Saya merasa pengalaman sukses sebelumnya tidak banyak membantu dalam situasi akademik yang baru					
		23	F	Keberhasilan saya di masa lalu membuat saya lebih percaya diri menghadapi tugas akademik berikutnya					
		30	UF	Saya ragu apakah pencapaian saya sebelumnya bisa berguna dalam tantangan akademik yang berbeda					
	Konsistensi dalam menunjukkan kepercayaan diri di berbagai bidang akademik	3	F	Saya percaya diri dalam mengerjakan berbagai tugas kuliah yang saya hadapi					4
		10	UF	Saya merasa ragu ketika menghadapi mata kuliah atau tugas yang berbeda dari biasanya					
		34	F	Saya yakin dengan kemampuan saya di berbagai aspek kegiatan akademik sebagai ‘kadet’					
		27	UF	Tugas yang bervariasi membuat saya kurang yakin pada kemampuan diri sendiri					
	Keyakinan untuk berhasil dalam situasi	11	F	Saya yakin bisa berhasil meskipun menghadapi tugas akademik yang belum pernah saya temui sebelumnya					

	baru atau belum pernah dihadapi	4	UF	Saya merasa takut gagal ketika menghadapi tantangan akademik yang asing bagi saya.					4
		26	F	Saya tidak ragu mencoba hal baru dalam proses pembelajaran karena percaya dengan kemampuan saya					
		33	UF	Saya meragukan kemampuan saya jika harus menghadapi situasi baru dalam proses pendidikan di Politeknik Ilmu Pelayaran					
Stenght	Konsistensi keyakinan meski gagal atau mengalami tekanan	8	F	Saya optimis pada kemampuan diri untuk berhasil meskipun menghadapi tekanan tugas yang berat					4
		16	UF	Saya merasa ragu pada kemampuan diri untuk berhasil ketika menghadapi banyak tekanan akademik					
		29	F	Saya percaya bahwa kegagalan sementara tidak menghalangi saya untuk mencapai tujuan akademik di Politeknik Ilmu Pelayaran					
		21	UF	Ketika mengalami kegagalan dalam tugas, saya merasa kehilangan motivasi untuk melanjutkan					
	Keyakinan yang tidak mudah goyah dalam situasi menantang	17	F	Saya tidak kehilangan rasa percaya diri walau sedang berhadapan dengan situas yang menantang dan sulit dalam perkuliahan					4
		12	UF	Ketika menghadapi tantangan akademik yang berat, saya meragukan kemampuan diri					
		20	F	Saya merasa yakim untuk mengatasi segala tantangan akademik yang saya hadapi di PIP Semarang					
		25	UF	Saya merasa ragu ketika berhadapan dengan tugas yang berat di kampus					

	Kecenderungan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan	15	F	Setelah mengalami kegagalan dalam ujian atau tugas, saya cepat bangkit dan mencoba memperbaiki kesalahan saya					4
		6	UF	Setelah gagal dalam ujian atau tugas, saya merasa kesulitan untuk bangkit dan melanjutkan					
		22	F	Saya melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang dalam perjalanan akademik saya					
		31	UF	Saya terjebak dalam perasaan kecewa dan sulit untuk melanjutkan setelah mengalami kegagalan akademik					

Lampiran 2 : Blue Print Penelitian dan Skala Penelitian Setelah Uji Coba

1. Hasil Uji Coba Skala *Academic Burnout*

Tabel Blue Print *Academic Burnout* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	*favorable*	*unfavorable*	Jml
Kelelahan emosional (*exchaustion*)	Merasa kehabisan energi untuk belajar	5, 23	1*,19*	4
	Sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas	13*, 31	9*, 17	4
	Merasa terbebani dengan kewajiban akademik	17, 35	6*, 24*	4
Depersonalisasi (*cynicism*)	Tidak peduli terhadap nilai/hasil belajar	10, 28	14*, 32*	4
	Menjadi apatis atau masa bodoh terhadap perkuliahan	7, 25	2*, 20*	4

	Menghindari tanggung jawab akademik	18, 36	11*, 29*	4
Penurunan prestasi pribadi (*inefficacy*)	Merasa tidak kompeten dalam menyelesaikan tugas	4, 22	8*, 26*	4
	Merasa tidak puas dengan pencapaian akademik	12, 30	16*, 34*	4
	Meragukan kemampuan diri untuk berhasil di perkuliahan	15, 33	3*, 21	4
Jumlah		**18**		**36**

Tabel skala kesiapan kerja setelah uji coba

ANGKET ***ACADEMIC BURNOUT***					
No	AITEM	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa tidak cukup mampu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dosen				
2.	Saya merasa kelelahan secara fisik dan mental setelah mengikuti pelajaran dan pelatihan di kampus				
3.	Saya merasa kurang memperhatikan terhadap apa yang diajarkan dalam perkuliahan				
4.	Saya tidak terlalu memperdulikan hasil evaluasi akademik saya.				
5.	Saya merasa kecewa dengan hasil akademik saya meskipun telah belajar				
6.	Saya ragu, apakah saya bisa menyelesaikan pendidikan ini dengan sukses				
7.	Saya merasa terbebani dengan tugas-tugas yang harus diselesaikan setiap pekan				
8.	Saya sering menghindari tugas karena merasa tidak sanggup menyelesaikannya				
9.	Saya yakin dapat menjadi perwira pelayaran yang andal melalui proses akademik ini				
10.	Saya merasa tidak kompeten terhadap tanggung jawab yang harus saya selesaikan				
11.	Saya sering merasa terkuras tenag/energi untuk menyelesaikan tugas akademik dan menjalani kegiatan ekstrakulikuler				

12.	Saya mengikuti kelas hanya untuk memenuhi kewajiban, bukan untuk belajar				
13.	Kelelahan fisik membuat saya tidak bisa berkonsentrasi saat mengerjakan tugas				
14.	Saya tidak peduli apakah nilai saya baik atau buruk selama bisa lulus saja				
15.	Saya tidak pernah puas dengan nilai atau pencapaian saya di kampus				
16.	Konsentrasi saya mudah terganggu ketika belajar di tengah tekanan kegiatan 'kadet'				
17.	Saya merasa kemampuan saya terlalu rendah untuk meraih keberhasilan akademik				
18.	Setiap kali saya memikirkan tugas kuliah, saya merasa stres dan tidak bersemangat				
19.	Saya lebih memilih mengabaikan laporan atau tugas daripada menghadapi stres tambahan				

2. Hasil Uji Coba Skala *Hardiness*

Tabel Blue Print *Hardiness* Setelah Uji Coba

Aspek	**Indikator**	***Unfavorable***	***favorable***	**Jml**
Kontrol	Merasa mampu mengendalikan reaksi terhadap tekanan akademik	1*, 10*	6, 15	4
	Mampu membuat keputusan dan mengambil tanggung jawab atas tindakan sendiri	21*, 30	26, 35	4
	Percaya bahwa usaha pribadi berpengaruh terhadap hasil (tidak menyerah pada keadaan)	7, 16*	2, 11	4
Komitmen	Terlibat secara aktif dan konsisten dalam kegiatan akademik atau pelatihan	22*, 31*	27, 36	4
	Memiliki rasa tanggung jawab	3, 12*	8, 17	4

	tinggi terhadap tugas dan kewajiban			
	Memandang tantangan atau tekanan sebagai bagian dari proses hidup yang bermakna	23*, 32*	19, 28	4
Tantangan	Memandang masalah sebagai peluang untuk belajar dan berkembang	9*, 18*	4, 13	4
	Tidak takut menghadapi perubahan atau hal baru dalam kegiatan akademik	24*, 33*	20, 29	4
	Merasa tertantang untuk mengatasi hambatan dalam proses belajar	5*, 14	25, 34	4
Jumlah		***18***	***18***	**36**

Tabel skala *Hardiness* setelah uji coba

ANGKET ***HARDINESS***					
No	AITEM	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa tidak ada gunanya berusaha karena hasilnya tidak pernah sesuai harapan				
2.	Saya menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh karena itu bagian dari tanggung jawab saya sebagai 'kadet'				
3.	Saya merasa masalah dalam kegiatan belajar hanya menghambat kemajuan saya				
4.	Tekanan akademik membuat saya mudah panik dan kehilangan kendali.				
5.	Saya yakin bahwa usaha saya dalam belajar				

	akan memberikan hasil yang memuaskan				
6.	Berulang kali saya abai menyelesaikan tugas tepat waktu, karena tidak merasa itu urgen				
7.	Saya cepat merasa lelah dan ingin menyerah ketika nilai saya menurun				
8.	Saya melihat hambatan akademik sebagai beban yang menyulitkan, bukan suatu hal untuk berkembanng				
9.	Hambatan dalam proses belajar justru memotivasi saya untuk berusaha lebih keras				
10.	Saya mudah cemas dan lelah ketika beban akademik menumpuk				
11.	Saya mengabaikan tugas-tugas akademik yang menurut saya terlalu berat				
12.	Saya merasa tekanan dari perkuliahan hanya membuat saya stres dan ingin menyerah				
13.	Saya kerap menghindari pendekatan belajar yang berbeda karena merasa ragu akan hasilnya				
14.	Hambatan belajar sering membuat saya ingin menyerah				
15.	Saya cenderung menghindari tanggung jawab atas kesalahan dalam tugas kuliah				
16.	Saya menghindari kegiatan kampus yang menurut saya terlalu melelahkan.				
17.	Saya tidak melihat manfaat dari kesulitan akademik yang saya hadapi				
18.	Sistem pembelajaran yang berubah memicu perasaan tidak nyaman bagi saya				
19.	Saya bertanggung jawab atas setiap keputusan akademik yang saya ambil				

20.	Saya merasa frustasi ketika menghadapi tantangan dalam memahami materi				
21.	Saya sering mengandalkan orang lain dalam mengambil keputusan akademik penting				
22.	Saya tidak terlibat dalam kegiatan akademik atau pelatihan kecuali jika diwajibkan				

3. Hasil Uji Coba Skala Self Efficacy

Tabel Blue Print *Self-efficacy* Setelah Uji Coba

Aspek	**Indikator**	***Favorable***	***Unfavorable***	**Jml**
Level	Percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang sederhana hingga kompleks	1*, 36	5,32	4
	Berani mencoba tugas atau tanggung jawab baru meskipun menantang	9*,28*	13, 24	4
	Mampu menilai batas kemampuan diri dalam menghadapi tekanan akademik	18, 19	2,35	4
General ity	Keyakinan bahwa pengalaman sukses sebelumnya dapat diterapkan dalam situasi baru	14, 23	7, 30	4
	Konsistensi dalam menunjukkan kepercayaan diri di berbagai bidang	3, 24	10, 27	4

	akademik			
	Keyakinan untuk berhasil dalam situasi baru atau belum pernah dihadapi	11*, 26*	4, 33	
Strength	Konsistensi keyakinan meski gagal atau mengalami tekanan	8*, 29*	16, 21	4
	Keyakinan yang tidak mudah goyah dalam situasi menantang	17*. 20	12, 25	4
	Kecenderungan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan	15, 22*	6, 31	4
Jumlah		***18***	***18***	**36**

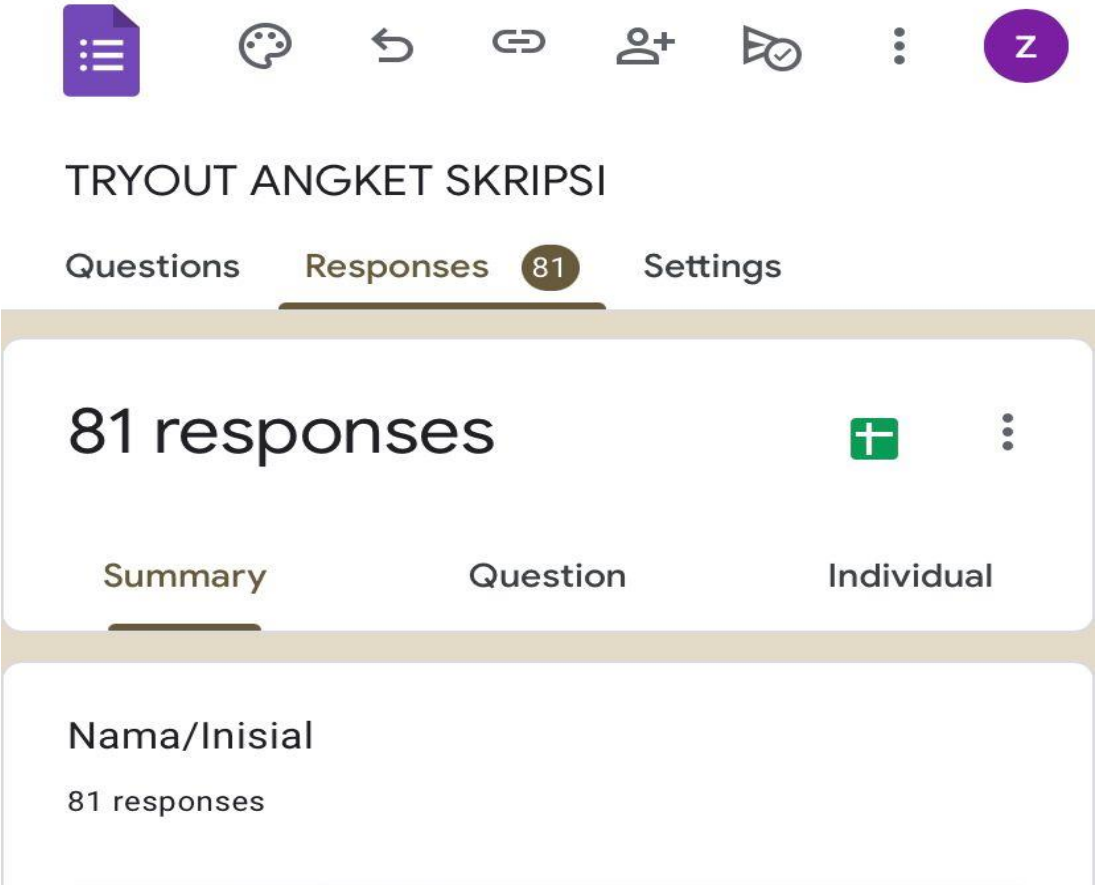
Tabel Skala *Self-efficacy* Setelah Uji Coba

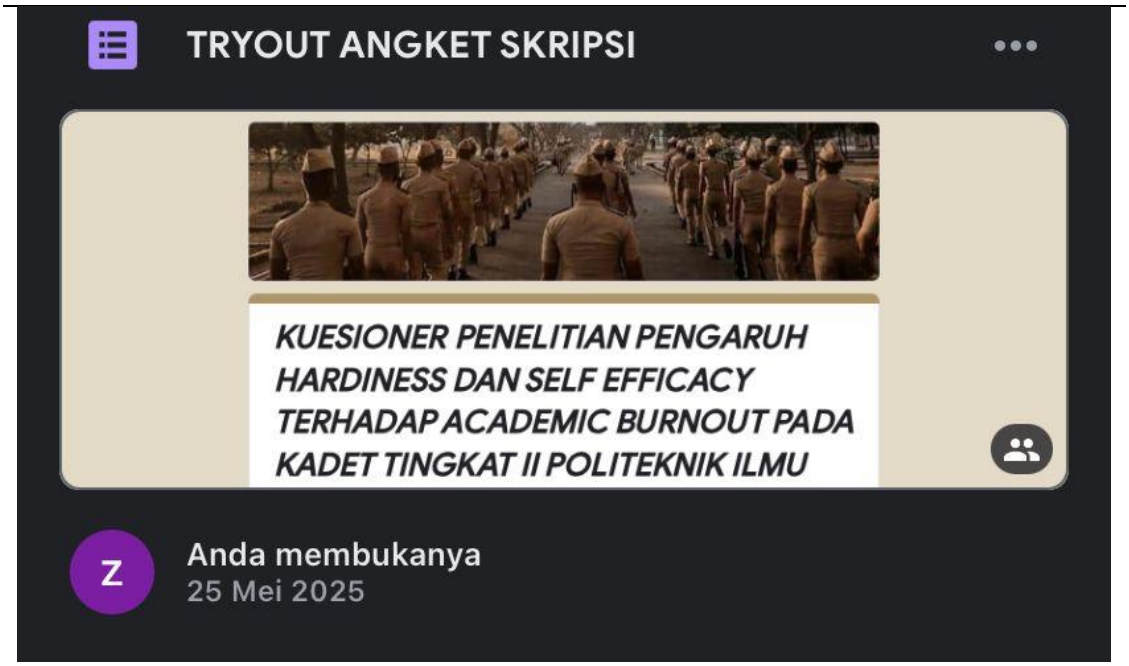
ANGKET ***SELF-EFFICACY***					
No	AITEM	SS	S	TS	STS
1.	Saya menuntut terlalu banyak dari diri sendiri tanpa menyadari batas kemampuan				
2.	Saya percaya diri dalam mengerjakan berbagai tugas kuliah yang saya hadapi				
3.	Saya merasa takut gagal ketika menghadapi tantangan akademik yang asing bagi saya				
4.	Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan saya saat menyelesaikan tugas kuliah				
5.	Setelah gagal dalam ujian atau tugas, saya merasa kesulitan untuk bangkit dan melanjutkan				
6.	Saya merasa pengalaman sukses sebelumnya				

	tidak banyak membantu dalam situasi akademik yang baru				
7.	Saya merasa ragu ketika menghadapi mata kuliah atau tugas yang berbeda dari biasanya				
8.	Ketika menghadapi tantangan akademik yang berat, saya meragukan kemampuan diri				
9.	Saya cenderung menghindari tugas baru karena takut gagal				
10.	Saya merasa pengalaman akademik saya akan membantu saya menyelesaikan tantangan sekarang atau yang akan datang				
11.	Setelah mengalami kegagalan dalam ujian atau tugas, saya cepat bangkit dan mencoba memperbaiki kesalahan saya				
12.	Saya merasa ragu pada kemampuan diri untuk berhasil ketika menghadapi banyak tekanan akademik				
13.	Saya paham kapan waktunya untuk minta dukungan saat menghadapi tugas akademik yang terlalu menantang				
14.	Saya merasa yakim untuk mengatasi segala tantangan akademik yang saya hadapi di PIP Semarang				
15.	Ketika mengalami kegagalan dalam tugas, saya merasa kehilangan motivasi untuk melanjutkan				
16.	Keberhasilan saya di masa lalu membuat saya lebih percaya diri menghadapi tugas akademik berikutnya				
17.	Saya merasa kurang yakin untuk mencoba hal baru dalam perkuliahan				
18.	Saya merasa ragu ketika berhadapan dengan				

	tugas yang berat di kampus				
19.	Tugas yang bervariasi membuat saya kurang yakin pada kemampuan diri sendiri				
20.	Saya ragu apakah pencapaian saya sebelumnya bisa berguna dalam tantangan akademik yang berbeda				
21.	Saya terjebak dalam perasaan kecewa dan sulit untuk melanjutkan setelah mengalami kegagalan akademik				
22.	Saya merasa ragu dalam menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				
23.	Saya meragukan kemampuan saya jika harus menghadapi situasi baru dalam proses pendidikan di Politeknik Ilmu Pelayaran				
24.	Saya yakin dengan kemampuan saya di berbagai aspek kegiatan akademik sebagai ‘kadet’				
25.	Saya merasa sulit untuk mengetahui kapan harus meminta bantuan saat menghadapi tekanan dalam belajar				
26.	Saya yakin dengan kemampuan diri saya untuk menyelesaikan tugas kuliah yang menantang				

Lampiran 3 : Bukti Uji Coba di Google Form





Lampiran 4 : Uji Validitas dan Reabilitas

2. Aitem *Academik Burnou*t

a. Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	72.0617	264.709	.110	.913
P02	72.0741	264.694	.118	.913
P03	72.1975	264.460	.172	.913
P04	70.5679	242.598	.683	.907
P05	70.6296	240.111	.754	.905
P06	72.0494	263.323	.178	.913
P07	70.8889	236.100	.761	.905
P08	72.0000	265.275	.073	.914
P09	72.0494	264.873	.120	.913
P10	70.9136	238.530	.763	.905
P11	72.0494	264.273	.127	.913
P12	70.6790	243.621	.669	.907
P13	72.0000	263.625	.159	.913
P14	72.0247	262.549	.175	.913
P15	70.7160	239.181	.743	.905
P16	71.9383	264.959	.080	.914
P17	70.7284	239.325	.769	.905
P18	70.8148	238.303	.744	.905
P19	71.9012	266.240	.012	.915
P20	72.0370	263.261	.189	.913
P21	72.1975	262.685	.301	.912
P22	70.9259	237.119	.814	.904

P23	70.7901	240.893	.775	.905
P24	71.0494	297.373	-.823	.929
P25	71.0370	238.361	.756	.905
P26	72.0000	261.875	.224	.913
P27	70.7531	240.138	.758	.905
P28	71.0741	236.044	.781	.905
P29	71.8642	265.344	.045	.915
P30	70.5432	251.526	.433	.911
P31	70.8395	240.486	.775	.905
P32	72.0370	263.686	.151	.913
P33	70.8889	240.800	.727	.906
P34	71.8765	264.260	.102	.914
P35	70.9506	239.373	.779	.905
P36	70.9753	238.949	.784	.905

b. Reabilitas

Sebelum Uji	Setelah Uji
Reliability Statistics Cronbach's Alpha: .913 N of Items: 36	**Reliability Statistics** Cronbach's Alpha: .972 N of Items: 19

3. Aitem *Hardiness*

a. Uji Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	102.9630	323.161	.219	.931
P02	104.0370	298.511	.702	.927

P03	103.0000	319.675	.341	.931
P04	104.2963	300.011	.698	.927
P05	103.3704	331.586	-.144	.936
P06	104.1235	298.935	.713	.927
P07	103.0000	320.050	.366	.930
P08	104.1235	299.210	.662	.927
P09	103.0494	326.198	.038	.933
P10	103.0741	322.669	.193	.932
P11	104.1728	303.445	.614	.928
P12	103.0617	320.759	.231	.931
P13	104.1481	297.778	.715	.927
P14	103.1235	319.910	.306	.931
P15	104.1235	296.635	.794	.926
P16	103.0741	320.244	.290	.931
P17	104.1728	297.270	.779	.926
P18	103.0247	320.874	.264	.931
P19	104.0617	292.234	.852	.925
P20	104.1605	297.086	.741	.926
P21	103.2963	334.761	-.264	.936
P22	103.0370	322.186	.223	.931
P23	102.9877	322.762	.238	.931
P24	102.9383	323.309	.214	.931
P25	104.1481	293.878	.810	.925
P26	104.0741	293.444	.796	.925
P27	104.2346	295.257	.822	.925
P28	104.2469	298.738	.689	.927
P29	104.1852	295.828	.793	.926
P30	103.0617	318.334	.386	.930
P31	103.1728	322.245	.167	.932

P32	103.2716	323.725	.097	.933
P33	103.1235	322.960	.168	.932
P34	104.1235	298.310	.739	.926
P35	104.1358	295.969	.762	.926
P36	104.1111	297.175	.770	.926

b. Reabilitas

Sebelum Uji	Setelah Uji
Reliability Statistics Cronbach's Alpha: .931 N of Items: 36	**Reliability Statistics** Cronbach's Alpha: .966 N of Items: 22

4. Uji Validitas dan Reabilitas Aitem *Self Efficacy*

a. Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	100.9351	340.904	.271	.938
P02	102.4416	320.802	.657	.935
P03	101.0519	339.550	.302	.938
P04	102.2987	317.370	.730	.934
P05	102.2468	316.846	.711	.934
P06	102.2208	314.911	.750	.934
P07	102.2208	319.543	.653	.935
P08	101.0779	339.704	.253	.938
P09	101.2078	340.483	.169	.939
P10	102.2338	316.550	.701	.934
P11	101.0649	338.772	.273	.938

P12	102.2078	316.798	.742	.934
P13	102.1429	313.335	.785	.933
P14	101.1299	338.325	.312	.938
P15	101.1169	337.657	.339	.937
P16	102.1299	319.036	.667	.935
P17	101.0390	338.617	.298	.938
P18	101.1429	335.519	.405	.937
P19	101.0390	339.459	.283	.938
P20	101.0779	336.731	.404	.937
P21	102.2468	318.530	.666	.935
P22	101.2078	338.456	.242	.938
P23	101.0649	338.825	.311	.938
P24	102.1429	320.545	.620	.935
P25	102.1169	316.605	.707	.934
P26	101.1948	339.896	.203	.939
P27	102.1818	315.914	.713	.934
P28	101.1688	340.511	.190	.939
P29	101.1429	342.650	.105	.939
P30	102.2338	316.576	.700	.934
P31	102.2338	313.418	.800	.933
P32	102.1169	316.341	.730	.934
P33	102.1169	317.499	.700	.934
P34	101.0649	337.009	.365	.937
P35	102.1688	314.168	.801	.933
P36	101.1169	337.026	.354	.937

b. Reabilitas

Sebelum Uji	Setelah Uji
Reliability Statistics Cronbach's Alpha: .938 N of Items: 36	**Reliability Statistics** Cronbach's Alpha: .954 N of Items: 26

Lampiran 5 : Hasil Uji Kategorisasi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Academic Burnout	207	19	74	39,64	14,984
Hardiness	207	34	88	65,05	13,964
Self-Efficacy	207	60	104	80,54	13,044
Valid N (listwise)	207				

1. Skala *Academic Burnout*

Kriteria	**Kategorisasi**	**Frekuensi**	**Persentase**
X ≤ 17,17	Sangat rendah	0	0%
17,17< X ≤ 32,15	Rendah	64	31%
32,15 < X ≤ 47,13	Sedang	100	48%
47,13 < X ≤ 62,12	Tinggi	20	10%
62,12 < X	Sangat tinggi	23	11%

2. Skala *Hardiness*

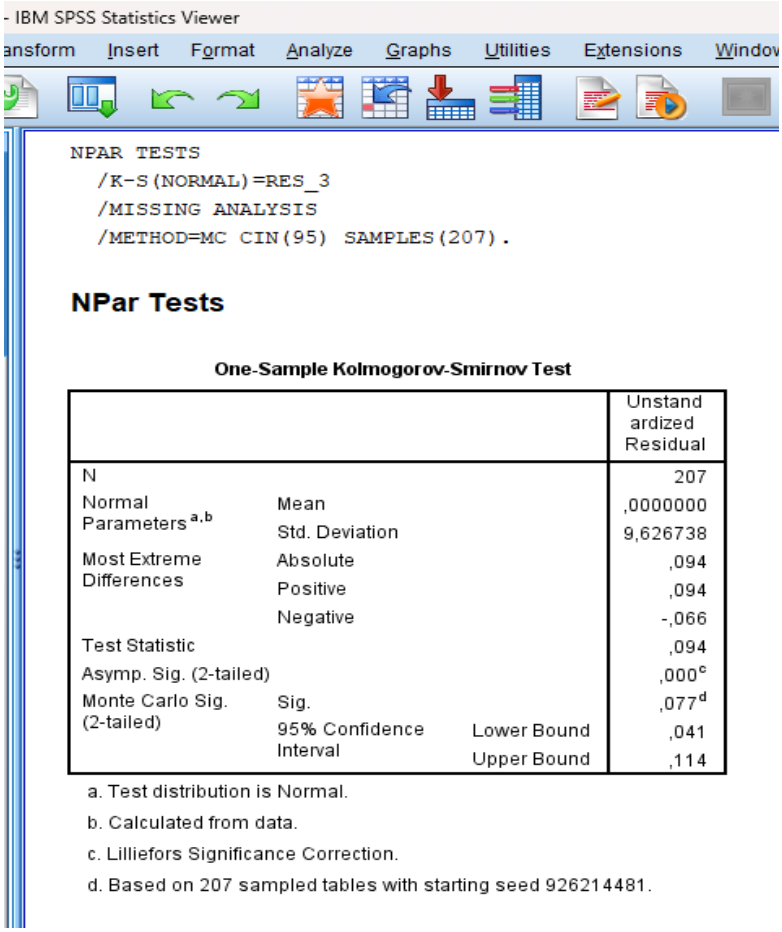
Kriteria	**Kategorisasi**	**Frekuensi**	**Persentase**
X ≤ 44,10	Sangat rendah	21	10%
44,10 < X ≤ 58,07	Rendah	24	12%
58,07 < X ≤ 72.03	Sedang	99	48%
72,03 < X ≤ 85,99	Tinggi	50	24%
85,99 < X	Sangat tinggi	13	6%

3. Skala *Self Efficacy*

Kriteria	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
X ≤ 60,97	Sangat rendah	8	4%
60,97 < X ≤ 74,01	Rendah	68	33%
74,01 < X ≤ 87,06	Sedang	81	39%
87,06 < X ≤ 100,10	Tinggi	16	8%
100,10 < X	Sangat tinggi	34	16%

Lampiran 6 : Hasil Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas



2. Uji Linearitas

b. Hasil Uji Linearitas X1 dan Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Hardiness	Between Groups	(Combined)	487,587	42	11,609	12,966	,000
		Linearity	284,725	1	284,725	318,006	,000
		Deviation from Linearity	202,862	41	4,948	5,526	,000
	Within Groups		146,837	164	,895		
	Total		634,424	206			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Academic Burnout * Hardiness	-,670	,449	,877	,769

c. Hasil Uji Linearitas X2 dan Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Self-Efficacy	Between Groups	(Combined)	240,069	39	6,156	2,607	,000
		Linearity	16,402	1	16,402	6,946	,009
		Deviation from Linearity	223,666	38	5,886	2,493	,000
	Within Groups		394,355	167	2,361		
	Total		634,424	206			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Academic Burnout * Self-Efficacy	-,161	,026	,615	,378

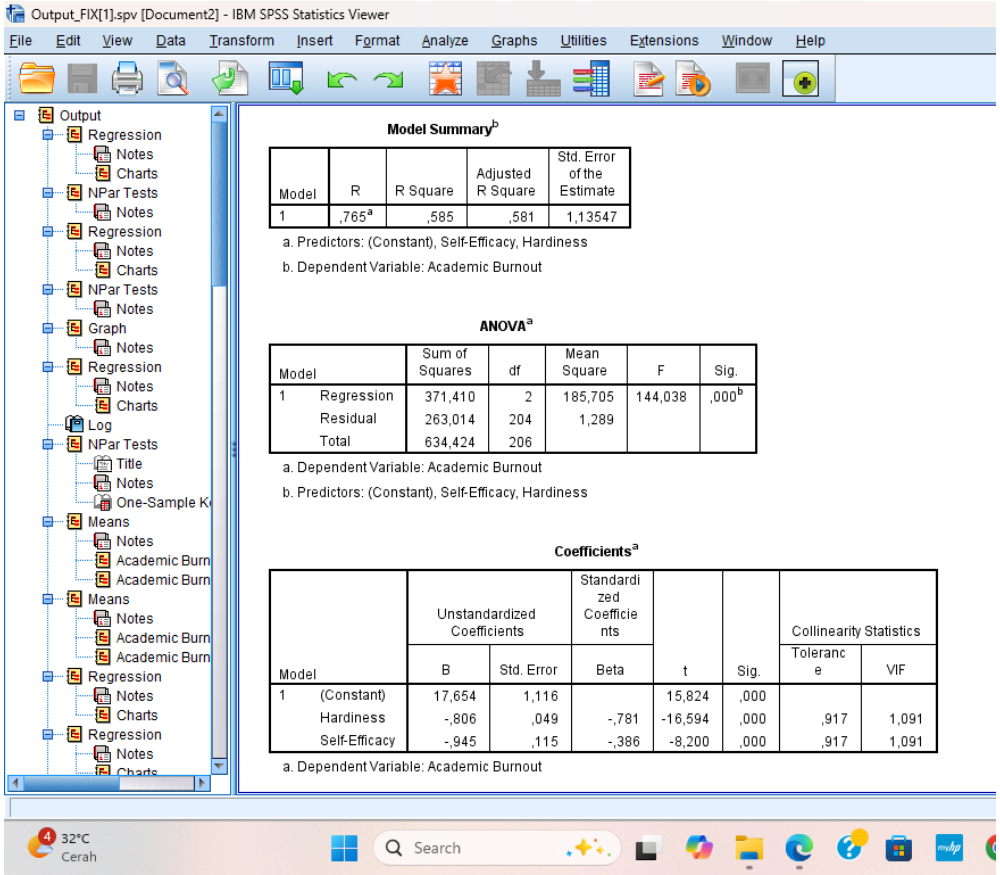
3. Uji Multikolienaritas

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	17,654	1,116		15,824	,000		
	Hardiness	-,806	,049	-,781	-16,594	,000	,917	1,091
	Self-Efficacy	-,945	,115	-,386	-8,200	,000	,917	1,091

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Lampiran 7 : Hasil Uji Hipotesis



Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,765[a]	,585	,581	1,13547

a. Predictors: (Constant), Self-Efficacy, Hardiness

b. Dependent Variable: Academic Burnout

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	371,410	2	185,705	144,038	,000[b]
	Residual	263,014	204	1,289		
	Total	634,424	206			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

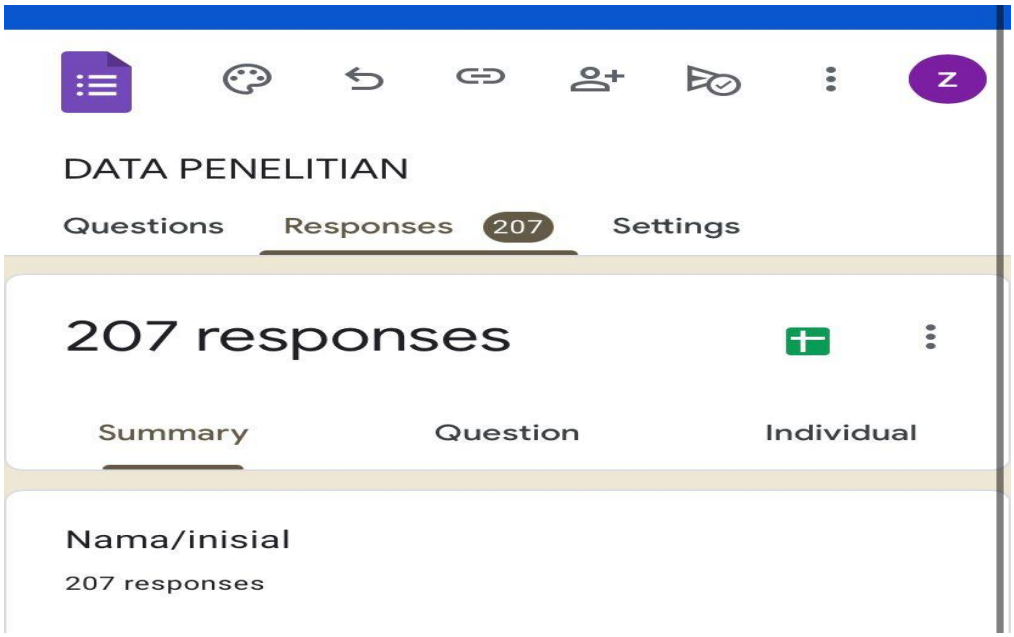
b. Predictors: (Constant), Self-Efficacy, Hardiness

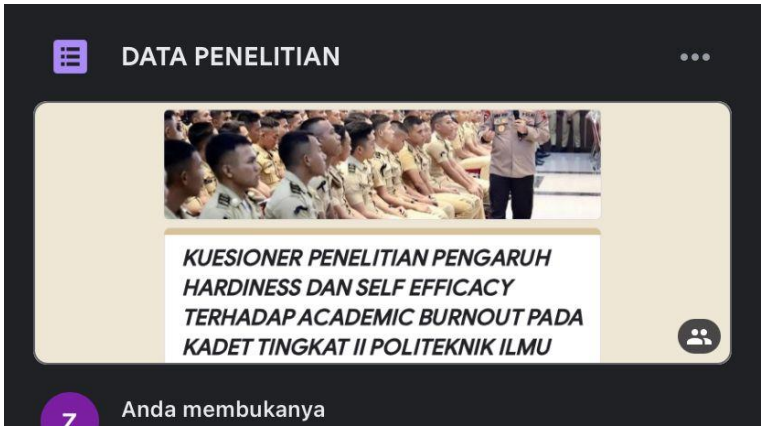
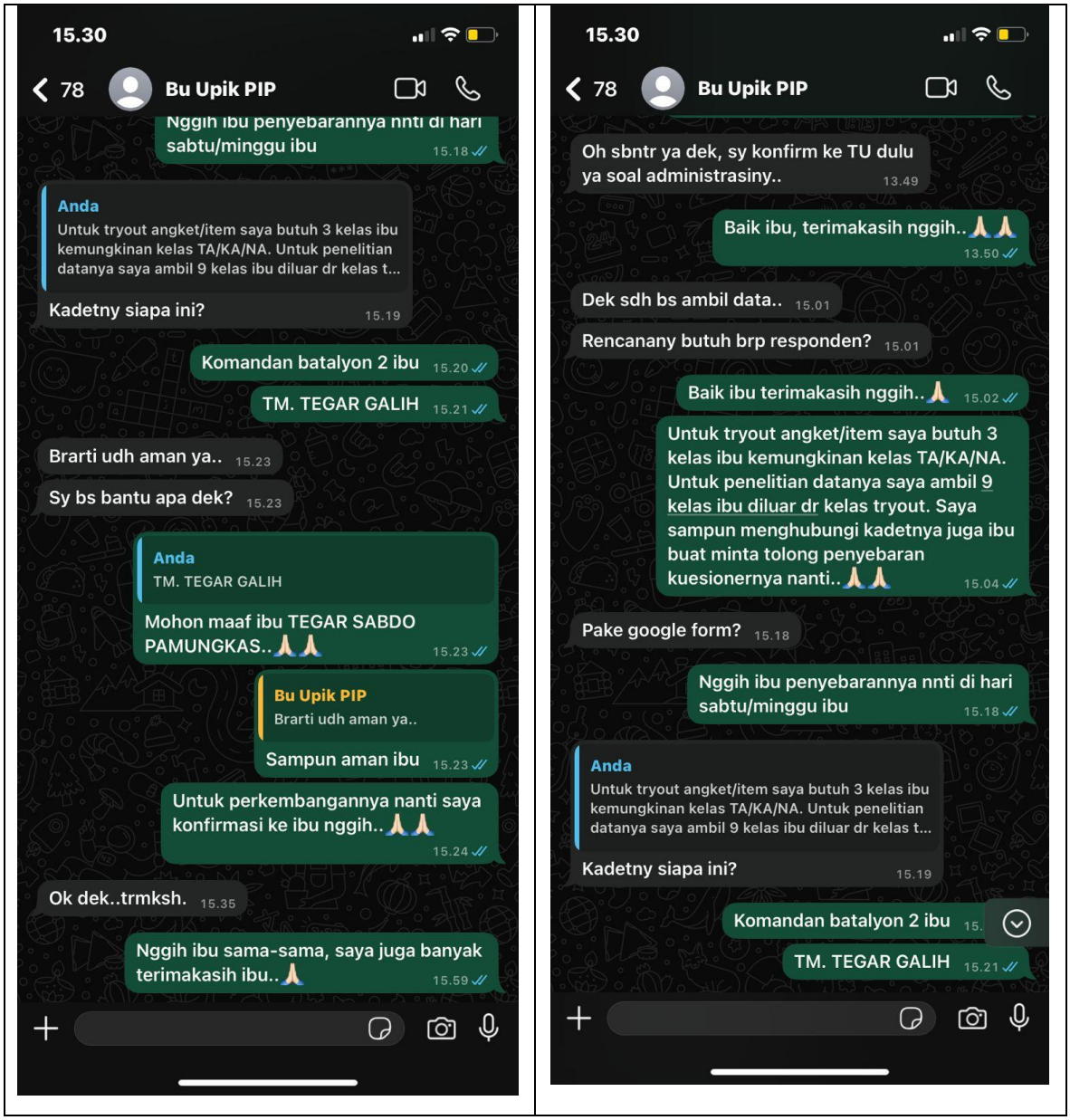
Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	17,654	1,116		15,824	,000		
	Hardiness	-,806	,049	-,781	-16,594	,000	,917	1,091
	Self-Efficacy	-,945	,115	-,386	-8,200	,000	,917	1,091

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Lampiran 8 : Bukti penelitian melalui Google Form





Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian