

Hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Kecenderungan Burnout pada Mahasiswa Pekerja

by N N

Submission date: 29-Jul-2021 09:07AM (UTC+0700)

Submission ID: 1625258391

File name: Psikologi_1511700118_Karunia_Putra_Pratama-1.pdf (522.27K)

Word count: 3734

Character count: 34743

Hubungan antara Kepribadian *Hardiness* dengan Kecenderungan *Burnout* pada Mahasiswa Pekerja

Karunia Putra Pratama

Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., psikolog

Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945

Jalan Semolowaru No. 45, Surabaya

Abstract

¹ This study aims to determine the relationship between personality *hardiness* with burnout tendencies in student workers. This study uses a quantitative method with a sampling technique that is purposive sampling. This study involved 80 active students of the 17 Agustus 1945 University in Surabaya who were employed as participants in the study. Data collection using the Maslach Burnout Inventory scale and the Dispositional Resilience Scale which have been adapted. The data analysis technique used is the Spearman Rho correlation test technique in the SPSS program, and a significant coefficient of 0.00 is obtained. Then the correlation coefficient is -0.692, which means that the *hardiness* and burnout variables have a strong negative relationship. This means that the higher the *hardiness*, the lower the level of burnout in a person. Thus, the hypothesis in this study is that there is a negative relationship between *hardiness* personality and burnout tendencies in working students.

Keywords : *Hardiness* Personality; Burnout; Working College Student

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan burnout pada mahasiswa pekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik sampling yaitu purposive sampling. Penelitian ini melibatkan 80 orang mahasiswa aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berstatus pekerja, sebagai partisipan dalam penelitian. Pengumpulan data dengan menggunakan skala Maslach Burnout Inventory dan skala Dispositional Resilience Scale yang telah diadaptasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji korelasi Spearman Rho pada program SPSS, dan diperoleh koefisien signifikansi sebesar 0,00. Berdasarkan koefisien korelasi $0,000 < 0,005$ tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan Burnout pada mahasiswa pekerja. Kemudian koefisien korelasi sebesar -0,692 yang berarti variabel *hardiness* dan burnout memiliki hubungan negatif yang kuat. Artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah tingkat burnout pada seseorang. Dengan begitu maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan burnout pada mahasiswa pekerja diterima.

Kata Kunci : Kepribadian *Hardiness*; Burnout; Mahasiswa Pekerja.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang. Karena mengenyam pendidikan dapat membantu seseorang mengembangkan diri dan potensi pribadinya sesuai apa yang diharapkan oleh dirinya dan oleh lingkungan. Perguruan Tinggi adalah jenjang pendidikan tertinggi di Indonesia untuk saat ini. Perguruan Tinggi di Indonesia sendiri saat ini telah berkembang dengan pesat, banyak Perguruan Tinggi yang telah menjadi tempat yang memadai untuk proses menimba ilmu. Semakin banyaknya kelas karyawan atau kelas bagi para pekerja merupakan bentuk dari perkembangan Perguruan Tinggi di Indonesia. Sehingga para pekerja yang ingin melanjutkan pendidikannya tidak lagi terkendala dengan jadwal bekerja dan jadwal kuliah yang berbenturan. Kelas karyawan sendiri pada umumnya dibuka pada jam-jam di luar jam kerja. Baik kelas yang dilaksanakan pada malam hari, maupun kelas yang dibuka pada hari sabtu dan minggu. Sementara itu mahasiswa pekerja merupakan individu yang mengenyam pendidikan di Perguruan Tinggi dan berstatus aktif, serta menjalankan usaha maupun bekerja dengan profesi tertentu. Sebagai akademisi, mahasiswa pekerja diharapkan untuk dapat berperan besar bagi masyarakat dan kemajuan Negara. Mahasiswa tentu diharapkan untuk dapat meraih prestasi di bidang akademik dan menjadi pribadi yang lebih baik dalam segi skill maupun pola pikir.

Akan tetapi, berdasarkan data yang dimiliki oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi mengenai Statistik Pendidikan Tinggi pada tahun 2019, jumlah putus kuliah di Indonesia cukup tinggi yaitu berada di angka 8%. Dengan rincian 698.261 mahasiswa putus kuliah, dari total jumlah mahasiswa yaitu 8.314.120. Pada data tersebut, Pulau Jawa menyumbang jumlah mahasiswa putus kuliah tertinggi dengan jumlah 414.901. Sementara itu, Jawa Timur berada di urutan kedua penyumbang mahasiswa putus kuliah tertinggi di Indonesia dengan jumlah 82.020 dan presentase 8%. Data tersebut menunjukkan bahwa menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi bukan merupakan hal yang mudah. Terdapat banyak rintangan dan tantangan bagi mahasiswa. Termasuk bagi mahasiswa pekerja, mengingat mereka harus membagi waktu antara kuliah dan bekerja.

Kuliah sambil bekerja menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Karena selain harus menyelesaikan tugas perkuliahan, mahasiswa juga harus tetap mampu menjaga kinerja dan menyelesaikan tugas dan kewajiban yang dimiliki dalam pekerjaan. Mahasiswa pekerja memiliki tuntutan untuk dapat melakukan manajemen waktu dengan baik, tetap disiplin, serta tetap memperhatikan kebutuhan diri seperti kesehatan agar tetap dapat menjalankan aktivitas kuliah dan bekerja dengan baik. Octavia dan Nugraha (2013) dalam penelitiannya melakukan wawancara terhadap tiga subjek yang merupakan mahasiswa pekerja. Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa jika mahasiswa pekerja tidak mampu menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja secara seimbang maka dapat terjadi beberapa hal seperti fokus pada perkuliahan menurun, motivasi belajar dan kuliah menurun, sering absen atau meninggalkan perkuliahan, menunda untuk mengerjakan tugas kuliah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lenaghan & Sangupta (dalam Yahya & Widjaja, 2019) bahwa konflik peran lantaran harus kuliah dan bekerja dapat menjadi penyebab dari stress, serta memengaruhi intensitas absensi dan tingkat produktivitas dari individu tersebut. Jika terlalu lama menahan tuntutan dan tekanan tersebut, mahasiswa pekerja dapat mengalami peningkatan kecenderungan burnout. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kecenderungan dapat diartikan sebagai kecondongan, kesudian, maupun

ketertarikan yang mengarahkan pada sesuatu. Dalam hal ini kecenderungan burnout dapat diartikan sebagai kecondongan seseorang untuk mengalami burnout. Sementara itu istilah burnout pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberger pada tahun 1974.

Freudenberger mengemukakan bahwa burnout merupakan kondisi di mana individu merasakan kegagalan dan kelesuan dikarenakan berbagai tuntutan yang terlalu dibebankan padanya (dalam Samsudin & Sulaiman, 2020). Lebih lanjut, burnout adalah kondisi ketika individu mengalami penurunan motivasi dalam bekerja dan kelelahan secara emosional akibat tingkat stress atau tekanan yang didapatkan dalam taraf yang tinggi sehingga kurang mampu dikendalikan.

Maslach mengemukakan tiga dimensi dari burnout, yang pertama yaitu kelelahan secara emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan seperti putus asa, frustrasi, jenuh, sedih, mudah merasa lelah, mudah marah, mudah tersinggung, perasaan tertekan dan terjebak dalam pekerjaan. Dimensi kedua adalah depersonalisasi, yaitu kondisi yang mengakibatkan individu cenderung untuk berusaha menjauhi lingkungan social, turunnya kepedulian akan orang-orang sekitar, serta munculnya sikap apatis, dan sinis. Dimensi yang ketiga yaitu penghargaan atas diri sendiri yang rendah, yaitu kondisi ketika individu merasa kinerjanya buruk dan tidak puas akan kinerja dirinya, serta merasa tidak mampu melakukan hal yang bermanfaat baik bagi lingkungan maupun bagi dirinya (dalam Hatta & Noor, 2015).

Leiter dan Maslach (dalam Septilla & Maryanti, 2019) menyebutkan bahwa burnout lebih sering dijumpai pada pekerjaan-pekerjaan yang berada di bidang human service atau pelayanan sosial dibandingkan bidang pekerjaan yang lain. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang melakukan penelitian mengenai burnout pada polisi dan perawat. Di mana Polisi dan Perawat merupakan profesi yang berhubungan dengan pelayanan sosial dan memiliki kesibukan serta tuntutan yang tinggi. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Hanna Harnida pada tahun 2015 mengenai Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Perawat. Sementara itu, Putra & Trihastanti (2017) melakukan penelitian mengenai burnout pada Polisi dengan judul Hubungan antara Gaya Kepemimpinan Melayani dengan Kecenderungan Burnout pada Anggota Detasemen Gegana Satuan Brigade Mobil Polda Jateng. Selain bidang pekerjaan, terdapat beberapa faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi burnout yaitu karakteristik pekerjaan, karakteristik organisasi (Maslach, Schaufelli, dan Leiter, dalam Septilla & Maryanti, 2019).

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan terhadap tiga mahasiswa pekerja, terdapat beberapa fenomena yang mengindikasikan terjadinya burnout pada mahasiswa pekerja. Salah satunya yaitu terganggunya pola tidur dan pola makan. Responden pertama menuturkan jika karena kesibukan dan keterbatasan waktu yang dimiliki, menjadi penyebab sehingga responden harus menunda waktu makan. Tidak jarang juga responden menjadi kehilangan nafsu makan karena rentetan tugas yang harus diselesaikan. Responden juga menyampaikan bahwa pola tidurnya juga turut terdampak, hal ini disebabkan karena responden harus langsung mengikuti perkuliahan setelah pulang kerja dan seringkali responden juga harus menyelesaikan tugas yang dimiliki sesampainya di rumah, baik tugas perkuliahan maupun tugas dari kantor yang belum diselesaikan. Hal tersebut pada akhirnya mengganggu kesehatan responden, responden menyampaikan jika dirinya sempat dirawat di rumah sakit karena gangguan pencernaan dan mengalami kelelahan.

Sementara itu, responden kedua menuturkan bahwa dirinya mengalami kelelahan yang luar biasa sehingga mengakibatkan penurunan minat responden untuk melakukan aktivitas yang disukai. Responden mengeluhkan jika sangat sulit baginya untuk melakukan travelling yang selama ini menjadi hobinya, dikarenakan kesibukan yang tinggi dan kelelahan yang sering dialami sehingga

cenderung malas untuk melakukan aktivitas tersebut. Selain itu, responden juga menyampaikan jika dirinya merasa kesulitan untuk berkonsentrasi serta mengikuti jalannya perkuliahan. Sementara itu, responden ketiga menyampaikan bahwa kesibukan yang luar biasa membuat dirinya tertekan sehingga menyebabkan dirinya mudah marah dan merasa murung. Ketika merasa sangat lelah, responden menyampaikan jika dirinya menjadi sangat malas untuk berkomunikasi dengan orang lain. Hal tersebut diakui menjadi kesulitan tersendiri bagi responden dalam menjalani pekerjaan dan perkuliahan. Akan tetapi, responden menuturkan jika hal tersebut sangat sulit untuk diatasi.

Terkait berbagai persoalan yang harus dihadapi, cara setiap mahasiswa pekerja dalam menyikapi permasalahan maupun tantangan tentu berbeda. Salah satu yang membedakan cara individu dalam menyikapi suatu permasalahan yang dimiliki adalah kepribadian *hardiness* (Schultz & Schultz, dalam Mulyati dan Indriana, 2016). Santrock (2002) menjelaskan bahwa kepribadian *hardiness* adalah suatu bentuk atau karakteristik kepribadian yang bercirikan tiga dimensi, yaitu komitmen, control, dan tantangan. Komitmen adalah merupakan kecenderungan individu untuk mampu terlibat dalam setiap tindakan yang diambil, mampu menentukan keputusan yang sebaiknya diambil, dan tidak mudah tertekan dalam setiap situasi yang menekan. Sementara itu kontrol adalah adanya rasa menerima dan keyakinan pada individu jika dirinya akan mampu menghadapi setiap permasalahan maupun tantangan yang datang. Kemudian dimensi ketiga adalah tantangan, yaitu kecenderungan seseorang menganggap berbagai perubahan dalam hidupnya adalah hal yang wajar dan menganggap masalah yang hadir sebagai sebuah tantangan. Menurut Raharjo (dalam Ayudhia & Kristiana, 2016) kepribadian *hardiness* memiliki fungsi untuk membantu individu melakukan adaptasi dan meminimalisir stress beserta dampak dari stress tersebut.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat diketahui bahwa *burnout* lebih sering ditemukan pada bidang pekerjaan yang berhubungan dengan pelayanan sosial. Selain itu, kepribadian *hardiness* berpengaruh terhadap cara seseorang menghadapi permasalahan dan menghindari kerentanan akan stress. Oleh sebab itu peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *burnout* pada mahasiswa pekerja. Dikarenakan mahasiswa pekerja memiliki beragam pekerjaan yang berbeda serta kewajiban yang sama dalam perkuliahan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang, rumusan masalah yang peneliti ajukan adalah apakah terdapat hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *burnout* pada mahasiswa pekerja

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *burnout* pada mahasiswa pekerja.

Kajian Pustaka

A. Burnout

1) Pengertian Burnout

Burnout pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberger pada tahun 1974. Menurut Freudenberger *burnout* merupakan suatu kondisi ketika individu mengalami kelelahan serta munculnya perasaan gagal akibat menghadapi tuntutan yang terlalu lama dan terlalu banyak dalam

pekerjaan (Samsudin et al, 2020). Sementara itu menurut Leiter & Maslach (dalam Samsudin et al, 2020) burnout adalah reaksi emosi negatif yang terjadi di lingkungan kerja, hal tersebut disebabkan karena tekanan berkepanjangan yang dialami oleh individu. Burnout terdiri dari kelelahan emosi, depersonalisasi, dan turunnya kemampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas maupun kemampuan meraih prestasi.

Sementara itu menurut Santrock (dalam Kartono, 2017) burnout adalah ketika individu memiliki perasaan putus asa yang terjadi akibat stres berkepanjangan akibat pekerjaan dan cenderung berlarut-larut. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Pines dan Aronso (dalam Swasti et al, 2017) yang menyatakan bahwa burnout adalah kelelahan yang dialami individu secara fisik, mental, dan emosional dikarenakan terlibat dalam situasi dengan tuntutan emosional yang tinggi dalam jangka waktu yang panjang. Cordes (dalam Arlinkasari & Akmal, 2017) mengemukakan bahwa burnout merupakan kondisi yang dapat menyebabkan terhambatnya hubungan interpersonal serta menyebabkan munculnya perilaku negatif pada individu. Schaufeli (dalam Kartono, 2017) mengemukakan bahwa burnout terjadi saat terkurasnya emosi dan tenaga individu sebagai bentuk stres kerja. Hal ini disebabkan oleh adanya kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan individu dan tuntutan secara emosional.

Berdasarkan berbagai pendapat yang dikemukakan oleh para ahli tersebut, dapat disimpulkan jika burnout merupakan kondisi ketika individu mengalami kelelahan secara fisik dan emosional yang disebabkan oleh situasi maupun pekerjaan yang penuh tuntutan dan tekanan emosional berkepanjangan sehingga dapat menyebabkan terhambatnya hubungan interpersonal serta timbulnya perilaku-perilaku negatif pada individu tersebut.

2) Dimensi Burnout

Menurut Maslach & Leiter (1997) terdapat tiga dimensi dari burnout, yaitu:

a) Exhaustion (kelelahan)

Merupakan kondisi di mana individu mengalami kelelahan baik secara fisik, mental, dan emosional. Serta perasaan letih yang parah seakan energi terkuras habis dan perasaan kosong yang tidak terhentikan. Ditandai dengan gejala-gejala seperti adanya perasaan tidak bahagia, rendah diri dan gagal (kelelahan secara mental). Merasakan sakit kepala, flu, dan sulit tidur (kelelahan fisik). Serta merasakan tertekan, putus asa, frustrasi, sedih, dan bosan (kelelahan emosional).

b) Depersonalization (depersonalisasi)

Depersonalisasi disebut juga sebagai Cynism karena dimensi burnout ini ditandai dengan munculnya sikap sinis pada orang lain dan kecenderungan untuk mengurangi keterlibatan dalam pekerjaan serta menarik diri dari lingkungan kerja. Perilaku kasar, kurang sensitif, dan kurang perhatian pada orang lain adalah beberapa perilaku yang muncul pada kondisi ini. Hal ini dikarenakan kurangnya penilaian yang positif pada orang lain. Akan tetapi sikap ini dianggap sebagai penyeimbang bagi individu agar terhindar dari rasa kecewa yang disebabkan oleh adanya ketidakpastian dalam pekerjaan.

c) Ineffectiveness (low personal accomplishment)

Merupakan penurunan kemampuan maupun kegagalan seseorang untuk meraih prestasi. Disebabkan oleh munculnya perasaan rendah diri akan kemampuan yang dimiliki dan keberhasilan yang diraih. Penilaian rendah pada diri sendiri tersebut ditandai dengan perasaan belum pernah melakukan hal bermanfaat untuk orang lain serta adanya ketidakpuasan pada kehidupan dan pekerjaan yang dimiliki, serta merasa tidak puas pada dirinya sendiri. Pada akhirnya, individu akan

merasa tidak berdaya sehingga tugas- tugas yang ada dirasa sangat berat. Yang kemudian akan kehilangan kepercayaan pada diri sendiri dan kepercayaan dari orang lain. Hal-hal tersebut yang menjadi penghambat individu meraih prestasi.

3) Sumber Burnout

Cherniss (dalam Cholilah, 2018) juga menjelaskan mengenai sumber burnout dari sisi konflik antar rekan kerja yang pada akhirnya dapat menyebabkan burnout. Kondisi- kondisi berikut adalah kondisi yang potensial dalam menyebabkan konflik antar rekan kerja, yaitu: a) perbedaan nilai dari setiap individu; b) perbedaan persepsi dalam menghadapi suatu hal; c) adanya kecenderungan mengutamakan kepentingan diri sendiri; d) tidak ada atau kurangnya dukungan dari pimpinan maupun atasan. Selain konflik antar rekan kerja, Cherniss juga mengungkapkan bahwa terdapat dua hal lain yang dapat menjadi sumber burnout pada individu dalam sebuah organisasi, yaitu: yang pertama adalah desain organisasi yang kurang baik, yakni organisasi yang memiliki struktur peran yang penuh konflik dan ketidakjelasan; kemudian yang kedua adalah kepemimpinan yang tidak ideal, yakni kepemimpinan yang gagal untuk meningkatkan motivasi serta kinerja individu-individu yang dipimpinnya.

Sementara itu menurut Caputo (dalam Ismayanti et al, 2020) faktor perfeksionisme dapat menjadi sumber burnout. Caputo mengungkapkan jika individu yang perfeksionis sangat rentan mengalami burnout. Individu yang perfeksionis merupakan individu yang menginginkan dan berusaha untuk mencapai kesempurnaan pada apa yang dikerjakannya. Maslach et al (dalam Yunuz Emre Ozturk, 2020) mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan juga dapat menjadi sumber burnout. Hal ini disebabkan karena individu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi kemungkinan dapat menghadapi tanggung jawab lebih serta situasi yang lebih rawan stress. Di sisi lain, Ardic dan Polatci (dalam Yunuz Emre Ozturk, 2020) mengungkapkan bahwa kepribadian dapat mempengaruhi burnout. Individu yang memiliki efikasi diri serta empati yang rendah lebih rentan mengalami burnout.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa sumber burnout terbagi menjadi dua faktor, yaitu faktor individual serta faktor organisasi. Tingkat pendidikan serta kepribadian dapat menjadi sumber burnout dari segi individual. Sementara itu jika diamati dari sisi organisasi, yang dapat menjadi sumber burnout adalah kepemimpinan yang tidak ideal, konflik antar rekan kerja, serta desain organisasi kurang baik sehingga dapat menimbulkan konflik serta ketidakjelasan peran anggota di dalamnya.

B. Kepribadian Hardiness

1) Pengertian Kepribadian Hardiness

Konsep hardiness dikemukakan pertama kali oleh Kobasa, Menurut Kobasa (dalam Kowalski & Schermer, 2018) definisi kepribadian hardiness sebagai sekumpulan ciri atau bentuk kepribadian yang membuat individu memiliki karakter yang mampu bertahan meskipun berada di situasi yang penuh tekanan dan dapat memicu stres. Sehingga membuat individu tersebut menjadi lebih optimis, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres serta meminimalisir efek negatif di dalamnya. Kreitner & Kinicki (2005) mengungkapkan bahwa hardiness merupakan perilaku maupun kemampuan individu dalam menghadapi penyebab stres, dengan mengubah stressor negatif menjadi positif serta menganggap permasalahan yang ada sebagai sebuah tantangan bagi dirinya. Lebih lanjut, Skomorovsky & Sudom (dalam Widhigdo et al, 2020) menyatakan bahwa individu dengan kepribadian hardiness dapat menjalani kegiatan dan kehidupan dengan penuh komitmen

serta menganggap berbagai kesulitan dan perubahan yang terjadi sebagai suatu tantangan yang dapat membantu individu tersebut lebih berkembang.

Sementara itu menurut Cooper (2015) adalah kemampuan individu untuk dapat bertahan dalam situasi stres tanpa merasa tertekan. Atau dengan kata lain individu tersebut dapat bertahan dengan penderitaan. Hal ini didukung oleh pendapat Maddi (2013) yang mengungkapkan bahwa *hardiness* adalah keterampilan maupun pola sikap yang dimiliki individu untuk bertahan dan mengubah lingkungan penuh stres menjadi sebuah kesempatan mengembangkan potensi dirinya. Lebih lanjut Maddi (2013) menjelaskan bahwa *hardiness* adalah suatu kepribadian yang dapat dipelajari oleh individu dari lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan pola sikap maupun karakter yang membuat individu memiliki kemampuan untuk bertahan dalam situasi penuh tekanan dengan mengubah stressor negatif menjadi positif sehingga dapat meminimalisir efek negatif yang mungkin muncul. Individu dengan kepribadian *hardiness* akan menganggap perubahan dan kesulitan yang dihadapi sebagai suatu tantangan yang dapat membantu potensi dalam dirinya lebih berkembang dan tetap menjalani kehidupan dengan penuh komitmen.

2) Komponen Kepribadian Hardiness

Menurut Kobasa & Maddi (1982) terdapat tiga aspek dari kepribadian *Hardiness*, yaitu:

- a) *Commitment*, merupakan kecenderungan atau bagaimana individu mengambil tanggung jawab untuk tetap terlibat dalam situasi maupun kondisi di kehidupannya, termasuk situasi yang dapat menimbulkan stres. Dengan memiliki komitmen penuh, seseorang akan tetap berusaha mengatasi situasi maupun permasalahan yang ada.
- b) *Control*, merupakan kecenderungan maupun kemampuan individu untuk menerima dan yakin dengan kemampuan diri untuk dapat mengontrol dan mempengaruhi kejadian-kejadian di hidupnya.
- c) *Challenge*, merupakan kecenderungan individu melihat perubahan-perubahan dalam kehidupan sebagai hal yang normal terjadi dan menganggap sumber stres sebagai sebuah tantangan yang dapat membantu dalam perkembangan individu tersebut.

Hipotesis

Berdasarkan penjabaran teoritis yang telah peneliti uraikan, maka peneliti mengajukan sebuah hipotesis yaitu terdapat hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *burnout* pada mahasiswa pekerja. Yang berarti semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin rendah kecenderungan *burnout* yang dialami mahasiswa pekerja. Sementara itu semakin rendah kepribadian *hardiness* yang dimiliki, maka akan semakin tinggi kecenderungan *burnout* yang dialami mahasiswa pekerja.

METODE PENELITIAN

Menurut Sutrisno Hadi (2000) metode penelitian merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Hal ini dikarenakan metode penelitian adalah penentu apakah sebuah penelitian dan informasi yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode kuantitatif. Penelitian korelasional bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara dua variabel yang diteliti. (Arifin, 2009). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan *burnout* pada mahasiswa pekerja.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu maupun pihak-pihak yang menjadi sampel dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya adalah subjek penelitian yang dipilih. Teknik sampling atau teknik yang digunakan untuk menentukan subjek penelitian adalah dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016), teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan maupun dengan penetapan kriteria tertentu. Adapun ciri- ciri subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berstatus bekerja serta bersedia mengisi skala pada google form yang disebarakan mulai tanggal 4 Juli hingga 7 Juli 2021.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Azwar (2010) pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang menekankan analisa pada data yang berupa angka-angka (numerikal) yang diolah menggunakan metode statistik. Lebih lanjut, Azwar mengungkapkan bahwa dengan pendekatan kuantitatif akan didapatkan signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan variabel lain berdasarkan koefisien korelasi.

Sementara itu jenis penelitian adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang digunakan untuk mengetahui keterkaitan antara variasi suatu variabel dengan satu atau lebih variabel lain yang didasarkan pada koefisien korelasi (Azwar, 2013). Desain penelitian ini berusaha mencari hubungan antara dua variabel yaitu kepribadian *hardiness* (Variabel X) dan Kecenderungan *Burnout* (Variabel Y).

Pengembangan Alat Ukur

The Maslach Burnout Inventory (MBI) adalah acuan dalam pembuatan skala *burnout* dalam penelitian ini yang kemudian diadaptasi. *The Maslach Burnout Inventory* tersebut memiliki 3 aspek di dalamnya, yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*. Sementara itu model skala yang digunakan adalah skala Likert yang sudah dimodifikasi, yang mencakup item dengan jenis *favorable* dan *unfavorable*. Dalam setiap pernyataan, terdapat empat pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Bobot penilaian skala likert bergerak dari angka 1 – 4. Dengan rincian penilaian untuk masing-masing pernyataan *favorabl* yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Sementara itu untuk item *unfavorable* adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4.

Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan analisa dengan uji *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan SPSS 20 for Windows guna mengetahui apakah sebaran data telah terdistribusi dengan normal. Apabila uji normalitas mendapatkan signifikansi sebesar $>0,05$ maka data terdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Test Statistic	.120
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c	.006

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov, diperoleh signifikansi sebesar 0,006 yang berarti data tidak terdistribusi secara normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antar kedua variabel dalam penelitian linear atau tidak.

Anova Tabel					
	Sum of Squares	df	Square	F	Sig.
BURNOUT (Combined)	10729.900	44	243.861	4.237	<.001

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan SPSS, diperoleh koefisien signifikansi <0,001 yang berarti dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel dalam penelitian ini adalah linear karena memiliki nilai signifikansi <0,05.

HASIL

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan selama 3 hari, yaitu pada tanggal 4 Juli sampai dengan 7 Juli 2021. Sementara itu penyebaran skala dilakukan dengan bantuan *Google form*. Skala yang disebarakan terdiri dari 52 pernyataan pada masing-masing variabel. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan subjek penelitian yang telah ditentukan dengan teknik *Purposive sampling* yang memiliki kriteria Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berstatus pekerja. Selama 3 hari tersebut, terdapat 103 individu yang mengisi skala penelitian ini. Kemudian peneliti melakukan seleksi terhadap partisipan tersebut untuk menyesuaikan kriteria subjek pada penelitian ini, yaitu mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 yang berstatus pekerja. Dari proses seleksi tersebut, diperoleh sejumlah 80 orang yang memenuhi kriteria. Selanjutnya, jawaban dari 80 orang tersebut menjadi sumber data dalam penelitian ini.

		BURNOUT	HARDINESS
Spearman's Rho	BURNOUT	Correlation Coefficient	1.000
		Sig (2-Tailed)	0.000
	HARDINESS	Correlation Coefficient	-0.692
		Sig (2-Tailed)	0.000
		N	80

Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode korelasi Spearman. Dikarenakan pada saat uji prasyarat, diketahui bahwa data terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan metode Spearman, diperoleh hasil koefisien signifikansi sebesar <0,00 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel.

Dikarenakan koefisien korelasi yang memiliki nilai -0,692, maka dapat disimpulkan jika hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang kuat antara kepribadian hardiness dengan kecenderungan burnout pada mahasiswa pekerja telah diterima. Yang berarti semakin tinggi kepribadian hardiness maka semakin rendah kecenderungan

burnout yang dialami mahasiswa pekerja. Sementara itu semakin rendah kepribadian *hardiness* yang dimiliki, maka akan semakin tinggi kecenderungan burnout yang dialami mahasiswa pekerja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap data penelitian, diperoleh hasil yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan Burnout pada mahasiswa pekerja. Yang berarti semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami oleh mahasiswa pekerja. Sementara semakin rendah *hardiness* pada individu, maka semakin tinggi kecenderungan tingkat burnout yang dialami.

Hasil tersebut membuktikan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu terdapat hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan burnout pada mahasiswa pekerja. Hasil tersebut didukung oleh pernyataan Pines dan Aronso (dalam Swasti et al, 2017) yang menyatakan bahwa burnout adalah kelelahan yang dialami individu secara fisik, mental, dan emosional dikarenakan terlibat dalam situasi dengan tuntutan emosional yang tinggi dalam jangka waktu yang panjang.

Penelitian mengenai hubungan Kepribadian *Hardiness* dengan Burnout telah banyak diteliti sebelumnya. Akan tetap kebanyakan penelitian tersebut dilakukan pada subjek yang memiliki pekerjaan yang berhubungan dengan pelayanan masyarakat. Dalam penelitian ini, mahasiswa pekerja dipilih sebagai subjek dikarenakan penelitian yang menghubungkan kedua variabel tersebut pada mahasiswa pekerja belum banyak dilakukan. Selain itu, mahasiswa pekerja cenderung memiliki pekerjaan yang beragam. Sehingga menjadi pertanyaan serta tantangan tersendiri untuk diteliti.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan bersifat negatif antara kepribadian *hardiness* dengan kecenderungan burnout pada mahasiswa pekerja. Yang berarti bahwa kepribadian *hardiness* atau kepribadian tangguh diperlukan mahasiswa pekerja dalam menjalani kegiatan perkuliahan dan pekerjaannya agar dapat berjalan dengan baik. Dikarenakan menjalani perkuliahan serta pekerjaan bersamaan bukan hal yang mudah bagi individu. Menjalani keduanya secara bersamaan berpotensi menimbulkan burnout akibat tuntutan-tuntutan yang berkepanjangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan hasil penelitian yang diperoleh serta pembahasan yang telah peneliti kemukakan, maka dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara kepribadian *hardiness* dengan burnout pada mahasiswa pekerja. Yang artinya, semakin rendah kepribadian *hardiness* maka semakin tinggi kecenderungan *burnout* pada mahasiswa pekerja. Sementara itu, semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin rendah kecenderungan *burnout* yang dialami mahasiswa pekerja. Hal ini berarti hipotesis yang telah peneliti ajukan di awal, yaitu terdapat hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout* pada mahasiswa pekerja dapat diterima.

Saran kepada mahasiswa yang bekerja, diharapkan untuk berani dalam mengambil keputusan, serta berani untuk bertanggung jawab pada setiap keputusan yang diambil. Kemudian

peneliti juga berharap agar subjek penelitian mampu membuat inisiatif dalam setiap situasi kerja maupun dalam perkuliahan.

Selain itu peneliti berharap agar subjek penelitian dapat lebih memiliki sikap yang percaya diri dan optimis ketika subjek penelitian menghadapi setiap permasalahan maupun dalam usahanya mempersiapkan masa depan serta menggapai cita-cita. Tidak lupa peneliti menyarankan untuk senantiasa dalam setiap kegiatan yang dijalani dengan mempersiapkan rencana serta mempersiapkan diri sebelumnya. Peneliti juga berharap ketika subjek penelitian menghadapi sebuah permasalahan yang sulit, subjek penelitian dapat berusaha untuk tetap berpikir positif, berusaha menyesuaikan diri, serta berusaha menyelesaikan permasalahan tersebut. Dengan begitu maka potensi berlarut-larutnya permasalahan dapat diminimalisir. Sebab permasalahan yang berlarut-larut dapat menjadi sumber munculnya burnout pada seseorang.

Disarankan juga bagi peneliti selanjutnya, mengingat bahwa dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan, maka harapannya peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik yang serupa, dapat melaksanakan penelitian tersebut serta menyelesaikannya dengan lebih baik. Peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat lebih mempertegas mengenai data pendukung subjek penelitian, serta memastikan secara lebih rinci status pekerjaan serta status subjek penelitian sebagai mahasiswa. Sehingga gambaran yang diperoleh dapat lebih gamblang.

Selanjutnya, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya yang juga ingin mengambil topik penelitian mengenai hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan burnout pada mahasiswa pekerja, agar dapat memperluas jangkauan serta lebih variatif dalam pengambilan subjek penelitian. Selain itu, kepada peneliti berikutnya yang berkeinginan melakukan penelitian mengenai *burnout* pada mahasiswa pekerja, diharapkan untuk juga memperhatikan variabel-variabel lain yang mempengaruhi *burnout*. Yaitu variabel perfeksionisme, gaya kepemimpinan, serta tingkat pendidikan.

REFERENSI

- ANDI EKA SEPTILLA , NADYA SYIFA MARYANTI. Hardiness dan Burnout pada Petugas Penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri). Mind Set, Desember 2019
- Antoniou, A., S., G., & Cooper, C., L. (2015). Research Companion to Organizational Health Psychology. USA: Edward Elgar Publishing, Inc.
- Arifin, Zainal. 2011. Penelitian Pendidikan. PT. Remaja Rosdakarya: Bandung
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. Humanitas (Jurnal Psikologi), 1(2), 81 - 102.
- Azwar, S. 2012. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifudin. 2009. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Evi Octavia, Sumedi P. Nugraha. HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT DAN WORK-STUDY CONFLICT PADA MAHASISWA YANG BEKERJA. Jurnal Psikologi Integratif, Vol. 1, No. 1, Juni 2013.
- Hardner, L. M. (1999). The hardy personality. Dallas, Texas.
- Hadi, Sutrisno. 2000. Metodologi Penelitian Research. Yogyakarta: Andi Offset. 2000
- Hanna Harnida. Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Perawat. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia Januari 2015, Vol. 4, No. 01, hal 31 - 43
- Indah Roziah Cholilah, H.M As'ad Djalali Djalali, Amanda Pasca Rini. Pengaruh Pelatihan Manajemen Relaksasi Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat Rumah Sakit Daerah Kalisat Jember. PROSIDING SEMINAR NASIONAL DAN CALL FOR PAPER. 2018

- Keksi Girindra Swasti, Wahyu Ekowati, Eni Rahawati. Hubungan Jenis Pekerjaan dengan Burnout pada Wanita Bekerja di Banyumas. "Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan VII". 2017
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168 – 177.
- Kreitner, Robert dan Angelo Kinicki. (2005). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Maramis, J. R., & Cong, J. (2019). Relationship of Hardiness Personality With Nurse Burnout. *Abstract Proceedings International Scholars Conference*, 7(1), 434-446.
- M,S, Samsudin, WSW Sulaiman. Hubungan Antara Tingkah Laku Interpersonal Guru, Kepuasan Kerja dan Kecenderungan Burnout Guru- Guru Tingkat Enam di Perlis. *JURNAL WACANA SARJANA*. Volume 4(1) Januari 2020: 1-9.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg.
- Maslach, C. & Jackson, Susan E, (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour*. vol. 2, 99-113, University of California, Berkeley.
- Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian*. PT. Gramedia: Jakarta. 2007. Azwar, Saifudin, (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar Offset: Yogyakarta
- Pusdatin Kemenristekdikti. *Statistik Pendidikan Tinggi Tahun 2019*. Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Jakarta. Pusdatin Iptek Dikti, Setjen, Kemenristekdikti. 2019
- Putra, Prihastanti. Hubungan antara Gaya Kepemimpinan Melayani dengan Kecenderungan Burnout pada Anggota Detasemen Gegana Satuan Brigadir Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, vol 6. 2017
- S.Mulyati, and Y. Indriana, "HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN HARDINESS DENGAN WORK-FAMILY CONFLICT PADA IBU YANG BEKERJA SEBAGAI TELLER BANK PADA BANK RAKYAT INDONESIA SEMARANG," *Jurnal EMPATI*, vol. 5, no. 3, pp. 577-582, Feb. 2017
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Widhigdo, J. C., Ahuluheluw, J. M., & Pandjaitan, L. N. (2020). The hardiness training to improve psychological well-being of the members of student organization at Universitas Surabaya. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 7(2), 122–139.
- Wiyata, Awaliah. Pengaruh Budaya dan Kepercayaan Merk Terhadap Pengambilan Keputusan Mahasiswa Memilih Kuliah di Institut Manajemen Wiyata Indonesia. *CAKRAWALA – Repository IMWII* Volume 2, April 2019
- Yunus Emre Ozturk, 2020. "A theoretical review of burnout syndrome and perspectives on burnout models," *Bussecon Review of Social Sciences* (2687-2285)

Hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Kecenderungan Burnout pada Mahasiswa Pekerja

ORIGINALITY REPORT

5%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	text-id.123dok.com Internet Source	1%
2	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
3	Submitted to University of Malaya Student Paper	1%
4	koleksidapus.blogspot.com Internet Source	1%
5	www.neliti.com Internet Source	1%
6	eprints.ums.ac.id Internet Source	1%
7	id.123dok.com Internet Source	1%
8	zombiedoc.com Internet Source	1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On