

Hubungan Kepribadian *Hardiness* dengan Akademik Burnout pada Mahasiswa

Khumairah Binti Zahid¹, Dwi Sarwindah Sukiatni², Isrida Yul Arifiana³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: khumairah07.kbz@gmail.com¹, dwisarwindah@untag-sby.ac.id², isrida@untag-sby.ac.id³

Abstract

Academic fatigue is a feeling of tiredness that arises as a result of academic responsibilities. One of the individual factors that cause academic burnout is personality characteristics. Hardiness personality is one type of personality. Hardiness personality is defined as the characteristics of individuals who have personal control, are willing to face challenges, and have commitment. This research is a correlational quantitative research conducted with the aim of knowing the relationship between personality hardiness and academic burnout in students. The population of this research is active undergraduate students at the University of 17 August 1945, Surabaya, class of 2020-2021 who are undergoing hybrid lectures with a sample of 316 students taken using the quota technique. Data analysis using Spearman. The results showed that there was a very significant negative relationship between personality hardiness and academic burnout in students.

Keywords: Academic Burnout, Hardiness Personality, College Student

Abstrak

Akademik burnout merupakan perasaan lelah yang muncul akibat adanya tanggung jawab akademik. Salah satu faktor individu penyebab terjadinya akademik burnout ialah karakteristik kepribadian. Kepribadian *hardiness* merupakan salah satu tipe kepribadian. Kepribadian *hardiness* diartikan sebagai karakteristik individu yang memiliki kendali pribadi, mau menghadapi tantangan, dan memiliki komitmen. Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif korelasional yang dilakukan untuk tujuan mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan akademik burnout pada mahasiswa. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Sarjana Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020-2021 yang tengah menjalani perkuliahan hybrid dengan jumlah sampel 316 mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik kuota. Analisis data dengan menggunakan Spearman. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan akademik burnout pada mahasiswa.

Kata Kunci: Akademik Burnout, Kepribadian *Hardiness*, Mahasiswa

Pendahuluan

Mahasiswa menurut Hartaji (2012) didefinisikan sebagai seseorang yang terdaftar dalam perguruan tinggi dan tengah menjalani proses pendidikan. Mahasiswa biasanya berada pada rentang usia 18 – 25 tahun. Usia tersebut digolongkan sebagai *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* atau dewasa awal adalah salah satu dari tahapan perkembangan yang terjadi pada individu dimana pada tahap ini ditandai dengan orientasi pada tugas, tujuan serta kebiasaan hidup yang jelas dan efisien, kematangan individu, dan objektivitas (Mappiare, 1983; Putri, 2019). Hal tersebut menjadikan individu pada tahapan perkembangan ini, termasuk mahasiswa, mulai berfokus pada pencapaian-pencapaian diri. Situasi ini membutuhkan usaha, energi dan banyak penyesuaian diri yang cukup melelahkan bagi mahasiswa.

Fenomena kelelahan akademik banyak terjadi pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Jiménez-Ortiz., dkk (2019) menunjukkan sebanyak 58% mahasiswa mengalami kelelahan selama menjalani proses perkuliahan diakibatkan adanya kebutuhan untuk berprestasi dan beban tugas. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Alimah., dkk (2016) kelelahan akademik dengan kategori sedang pada mahasiswa disebabkan adanya aktivitas akademik yang cukup padat. Penelitian yang dilakukan oleh Sopiati dan Alimah (2016) juga mengatakan, mayoritas dari mahasiswa keperawatan di salah satu perguruan tinggi Semarang yaitu sebanyak 56,4% tengah mengalami akademik *burnout* dengan derajat keparahan sedang.

Berdasarkan temuan penelitian terdahulu, diketahui bahwa fenomena kelelahan akademik tidak sedikit dialami oleh mahasiswa. Tanggung jawab akademik sebagai mahasiswa diketahui menjadi faktor penyebab utama terjadinya kelelahan akademik pada mahasiswa (Yang, 2004; Chang., dkk 2016; Arlinkasari & Akmal, 2017; Dyah & Hadi, 2020). Selain tanggung jawab akademik, faktor situasional seperti situasi belajar juga dianggap mempengaruhi terjadinya kelelahan akademik Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001). Sejak tahun 2020, tepat setelah Surat Edaran Sekjen Nomor 15 Tahun 2020 mengenai Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19 ditetapkan, diberlakukannya sistem pembelajaran daring. Pembelajaran daring sendiri digambarkan sebagai suatu sistem pembelajaran yang diberikan oleh pihak akademik, salah satunya perguruan tinggi, kepada mahasiswa-mahasiswanya dengan memanfaatkan *platform* digital seperti sosial media, maupun *platform online meeting* lainnya. Akibat dari adanya perubahan sistem pembelajaran yang awalnya dilakukan secara tatap muka kemudian diganti menjadi pembelajaran daring sekaligus merubah pola interaksi mahasiswa akhirnya memaksa mahasiswa untuk semakin berusaha. Hal ini menyebabkan mahasiswa merasa semakin tertekan, jenuh dan kelelahan.

Fenomena-fenomena kelelahan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa akibat adanya perubahan sistem pembelajaran dikarenakan adanya Pandemi Covid-19 telah banyak terjadi. Kajian yang dilakukan oleh Harahap, dkk (2020) dikatakan bahwasanya stres belajar akibat pandemi mengakibatkan kelelahan. Sebanyak 13% siswa diketahui berada di level stres tinggi, 75% berada di level sedang, dan 12% berada di level rendah. Adnan & Anwar (2020) juga mengatakan bahwa pembelajaran daring tidak dapat memberikan hasil yang ideal dikarenakan kendala terkait fasilitas atau akses internet yang kurang memadai serta ketidaktepatan dan ketidakefektifan proses interaksi. Ningsih (2020) mengatakan dalam kajian yang dilakukannya, sebanyak 93,5% mahasiswa memilih belajar secara tatap muka dan sisa 6,5% lainnya memilih melakukan pembelajaran daring dari rumah. Kajian berikutnya dilakukan oleh Argaheni (2020), dikatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran daring dirasa cukup membingungkan sehingga mahasiswa merasa lebih tertekan.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap lima mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa perubahan sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring sebagai salah satu upaya penyesuaian diri akibat adanya Pandemi Covid-19 mendatangkan kelelahan-kelelahan akademik bagi mahasiswa. Kelelahan tersebut diakibatkan banyaknya penugasan sebagai pengganti kelas tatap muka, kendala dalam memahami materi perkuliahan, serta berkurangnya intensitas waktu perkuliahan. Beberapa narasumber bahkan mengalami penurunan pada indeks prestasi.

Temuan terkait beberapa fenomena di atas menunjukkan bahwa perubahan sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring sebagai salah satu upaya penyesuaian diri akibat adanya Pandemi Covid-19 mendatangkan kelelahan-kelelahan akademik baik itu untuk mahasiswa maupun siswa.

Terhitung kurang lebih 1,5 tahun sejak pembelajaran daring diterapkan. Durasi yang tidak sebentar ini memungkinkan munculnya perilaku (*behavior*), pemikiran (kognitif), dan perasaan (afeksi) baru pada mahasiswa sebagai upaya penyesuaian diri dari diberlakukannya kebijakan pembelajaran daring namun sejak pertengahan tahun 2021 kebijakan terkait pembelajaran daring diganti dengan pembelajaran *hybrid*.

Setiap kali perubahan terjadi selalu menuntut dilakukannya penyesuaian diri agar individu mampu beradaptasi. Adaptasi membutuhkan usaha, energi, pengalaman dan sebagainya. Salah satu bentuk perubahan yang juga menuntut dilakukannya penyesuaian diri yaitu terkait perubahan pada sistem pembelajaran. Setiap kali sistem pembelajaran diubah, mahasiswa perlu untuk melakukan penyesuaian diri. Diketahui saat ini mahasiswa kembali dihadapkan pada situasi baru yaitu pembelajaran *hybrid*. Pembelajaran *hybrid* merupakan metode pembelajaran yang mengkombinasikan antara pembelajaran daring dan pembelajaran tatap muka. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk sekali lagi melakukan penyesuaian diri. Pergeseran sistem pembelajaran daring menjadi pembelajaran *hybrid* mungkin untuk mendatangkan respon negatif atau kelelahan-kelelahan akademik baru bagi mahasiswa sama seperti ketika pembelajaran tatap muka diubah menjadi pembelajaran daring.

Peneliti menemukan adanya respon negatif yang beresiko menyebabkan terjadinya kelelahan akademik pada mahasiswa akibat adanya perubahan sistem pembelajaran daring menjadi pembelajaran *hybrid*. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada empat mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran *hybrid*, diketahui pembelajaran *hybrid* berpotensi mendatangkan kelelahan baru bagi mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan munculnya pola interaksi baru pada sebagian mahasiswa yang mulai terbiasa berinteraksi secara daring sehingga pada saat dituntut untuk melakukan interaksi secara langsung menyebabkan mahasiswa merasa tertekan. Beberapa mahasiswa juga mulai merasa nyaman dengan pembelajaran daring dikarenakan mahasiswa tidak perlu jauh-jauh hadir ke kampus. Perasaan nyaman tersebut berakhir dengan rasa malas untuk menghadiri kelas tatap muka.

Hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran daring yang telah berjalan kurang lebih 1,5 tahun telah memunculkan perilaku belajar atau bahkan kebiasaan belajar baru yang kurang sesuai dengan perubahan situasi saat ini yaitu pembelajaran *hybrid* sehingga meningkatkan resiko terjadinya kelelahan akademik pada mahasiswa.

Kelelahan akademik atau akademik *burnout* atau juga disebut dengan *student burnout* merupakan suatu kondisi yang mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya akibat dari proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa yang ditunjukkan dengan adanya perasaan lelah yang intens yang berujung pada rasa frustrasi dan tertekan, rasa enggan dan sikap tidak peduli akan tugas dan lingkungan sekitar, serta kecenderungan pesimistis (Yang, 2004).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya akademik *burnout*, salah satunya yaitu karakteristik kepribadian (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Kepribadian sendiri memiliki beberapa tipe, salah satunya yaitu kepribadian *hardiness*. Maddi (2013) mendefinisikan

kepribadian *hardiness* sebagai kepribadian yang muncul dari dalam individu sebagai pola, sikap dan strategi yang mengubah keadaan stres menjadi peluang menuju pertumbuhan yang digambarkan dalam wujud keyakinan diri untuk mampu mengendalikan situasi-situasi dalam hidup, berdedikasi dan tidak mudah menyerah, serta keterbukaan akan perubahan.

Kepribadian *hardiness* seseorang dapat dilihat dari tiga dimensinya yaitu *control*, *commitment*, dan *challenge* (Kobasa, 1979; Maddi, 2001, 2006; Kreitner & Kinicki, 2005). Dimensi pertama yaitu *control* digambarkan sebagai mahasiswa yang memiliki kontrol akan diri. Berdasarkan aspek ini, mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* kuat adalah mahasiswa yang berusaha mengendalikan situasi akademik yang ada sehingga dapat dikendalikan. Situasi akademik atau perkuliahan yang terkendali membantu mahasiswa untuk terhindar dari perasaan lelah berkepanjangan yang merupakan salah satu aspek dari akademik *burnout*.

Dimensi kepribadian *hardiness* berikutnya yaitu terkait *commitment*. Dimensi ini berkaitan dengan komitmen mahasiswa akan tanggung jawab akademik yang dimiliki. Mahasiswa dengan komitmen tinggi akan berusaha untuk tetap konsisten menekuni tanggung jawab akademik sebagai mahasiswa sekalipun mahasiswa dihadapkan pada situasi yang tidak mudah (Kobasa, 1979; Maddi, 2001, 2006; Kreitner & Kinicki, 2005). Hal tersebut akan membantu mahasiswa terhindar dari resiko depersonalisasi yang merupakan indikator dari aspek *cynism* pada akademik *burnout* (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001; Yang, 2004).

Dimensi terakhir pada kepribadian *hardiness* yaitu *challenge*, digambarkan sebagai suatu keyakinan mahasiswa bahwa perubahan merupakan hal yang mengarahkan mahasiswa pada suatu perubahan diri yang konstruktif. Keyakinan tersebut membantu mahasiswa terhindar dari resiko pesimistik (Kobasa, 1979; Maddi, 2001, 2006; Kreitner & Kinicki, 2005). Pesimistik diketahui merupakan indikator dari aspek *personal inadequacy* yang merupakan aspek dari akademik *burnout* (Yang, 2004).

Smet (2008) menyatakan bahwa salah satu pola kepribadian yang dianggap dapat menjaga individu tetap sehat walaupun tengah mengalami *burnout* adalah kepribadian *hardiness*.

Metode

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu skala kepribadian *hardiness* yang dikembangkan peneliti berdasarkan teori Maddi (2013) berjumlah 24 aitem dengan alternatif pilihan jawaban Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai dan skala akademik *burnout* yang dikembangkan peneliti berdasarkan teori Yang (2004) berjumlah 24 aitem dengan alternatif jawaban sama dengan skala kepribadian *hardiness*.

Populasi penelitian ini berjumlah 5.633 mahasiswa dengan kriteria (1) mahasiswa aktif Sarjana Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020 dan 2021, (2) menjalani perkuliahan secara *hybrid*. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik kuota. Kuota yang ditetapkan sebanyak tidak kurang dari 300 mahasiswa. Diperoleh sampel penelitian sebanyak 316 mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan *Alpha Cronbach* yang dilakukan sebanyak dua kali putaran, diketahui bahwa masing-masing skala kepribadian *hardiness* dan akademik *burnout* memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,892 dan 0,915. Nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh dari kedua skala menunjukkan bahwa kedua alat ukur dalam

penelitian ini adalah reliabel. Data yang diperoleh dari penelitian diolah menggunakan statistik nonparametrik *Spearman* dengan bantuan *software SPSS 25 for Windows*.

Hasil

1. Uji hipotesis

Uji prasyarat yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga uji hipotesis uji korelasi non parametrik *Spearman*.

Tabel 1

Hasil Uji Hipotesis

<i>Correlation Coefficient</i>	p	Keterangan
-0,718	0,000	($p < 0,01$) Sangat Signifikan

Sumber: *Output SPSS Versi 25*

Tabel hasil uji hipotesis di atas memiliki arti ada hubungan yang sangat signifikan antara variabel kepribadian *hardiness* dengan variabel akademik *burnout*. Berdasarkan tabel juga diketahui nilai koefisien korelasi sebesar -0,718. Artinya tingkat kekuatan korelasi antara variabel kepribadian *hardiness* dengan variabel akademik *burnout* adalah kuat. Nilai negatif dari koefisien korelasi di atas menunjukkan arah hubungan antara kedua variabel tersebut. Dapat disimpulkan bahwa variabel kepribadian *hardiness* dengan variabel akademik *burnout* memiliki hubungan yang kuat dengan arah hubungan negatif.

2. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif ini berisikan prosentase norma kategorisasi yang bertujuan untuk mengetahui tingkatan kepribadian *hardiness* dan akademik *burnout* pada subjek penelitian yang terbagi menjadi tiga tingkat yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 2

Hasil Persentase Norma Kategorisasi Kepribadian *Hardiness*

No.	Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi	> 58	44	13,9 %
2.	Sedang	58,5 – 74,5	238	75,3 %
3.	Rendah	< 75	34	10,8 %
Total			316	100 %

Diketahui bahwa mahasiswa tingkat Sarjana Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020 dan 2021 memiliki kepribadian *hardiness* yang dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori sedang, diketahui jumlah persentase sebanyak 75,3% dengan jumlah responden yaitu 238 mahasiswa. Kategori tinggi, jumlah persentase sebanyak 13,9% dengan jumlah responden sebanyak 44 mahasiswa. Terakhir, kategori rendah, prosentasenya berjumlah sebanyak 10,8% dengan jumlah responden 34 mahasiswa.

Tabel 3

Hasil Persentase Norma Kategorisasi Akademik *Burnout*

No.	Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi	> 59,8	44	13,9 %
2.	Sedang	40,5 – 59,3	223	70,6 %
3.	Rendah	< 40	49	15,5 %
Total			316	100 %

Diketahui bahwa mahasiswa tingkat Sarjana Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020 dan 2021 mengalami akademik *burnout* dengan derajat keparahan tinggi, sedang, hingga rendah. Kategori sedang, diketahui jumlah persentase sebanyak 70,6% dengan jumlah responden yaitu 223 mahasiswa. Kategori tinggi, jumlah persentase sebanyak 13,9% dengan jumlah responden sebanyak 44 mahasiswa. Terakhir, kategori rendah, persentase berjumlah sebanyak 15,5% dengan jumlah responden 49 mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan diterimanya hipotesis penelitian yang berbunyi ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepribadian *hardiness* dan akademik *burnout* pada mahasiswa aktif Sarjana Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020 dan 2021.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa kepribadian *hardiness* berkorelasi negatif dengan akademik *burnout* (Zulaima, 2017; Annatagia & Kusrohmaniah, 2017; Fahmi & Widyastuti, 2018; Konsareh & Wijona, 2018; Ananta & Bagiartini, 2021).

Kepribadian *hardiness* seseorang dapat dilihat dari tiga dimensinya yaitu *control*, *commitment*, dan *challenge* (Kobasa, 1979; Maddi, 2001, 2006; Kreitner & Kinicki, 2005). Dimensi pertama yaitu *control* digambarkan sebagai mahasiswa yang memiliki kendali akan diri. Berdasarkan aspek ini, mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* kuat adalah mahasiswa yang berusaha mengendalikan situasi akademik yang ada sehingga dapat dikendalikan. Situasi akademik atau perkuliahan yang terkendali membantu mahasiswa untuk terhindar dari perasaan lelah berkepanjangan yang merupakan salah satu aspek dari akademik *burnout* (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001; Yang, 2004).

Diketahui mahasiswa adalah salah satu individu yang tengah berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Individu pada tahapan perkembangan ini, termasuk mahasiswa memiliki kesadaran akan masa depan sehingga mahasiswa memiliki kecenderungan untuk melibatkan diri pada aktivitas-aktivitas yang mengarahkan pada pengembangan diri. Mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* yang kuat cenderung mampu untuk bisa mengendalikan kesibukan akibat aktivitas-aktivitas yang dimiliki agar tetap terkendali sehingga mahasiswa terhindar dari perasaan lelah berkepanjangan yang berakhir pada perasaan frustrasi. Berbeda dengan mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* yang lemah. Mahasiswa tersebut cenderung kurang mampu mengendalikan aktivitas-aktivitas yang dimiliki sehingga berakhir pada perasaan lelah yang berkepanjangan.

Dimensi kepribadian *hardiness* berikutnya yaitu terkait *commitment*. Dimensi ini berkaitan dengan komitmen mahasiswa akan tanggung jawab akademik yang dimiliki. Mahasiswa dengan

komitmen tinggi akan berusaha untuk tetap konsisten menekuni tanggung jawab akademik sebagai mahasiswa sekalipun mahasiswa dihadapkan pada situasi yang tidak mudah (Kobasa, 1979; Maddi, 2014, 2006; Kreitner & Kinicki, 2005). Hal tersebut akan membantu mahasiswa terhindar dari resiko depersonalisasi yang merupakan indikator dari aspek *cynism* pada akademik *burnout* (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001; Yang, 2004).

Mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* yang kuat akan cenderung konsisten dalam menekuni tanggung jawab akademik yang dimiliki sekalipun diketahui bahwasanya akhir-akhir ini mahasiswa dihadapkan pada situasi-situasi sulit. Berbeda dengan mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* yang lemah. Mahasiswa tersebut akan cenderung menarik diri dari tanggung jawab akademik yang dimiliki dikarenakan kurangnya rasa keterikatan antara diri dengan tanggung jawab akademik yang dimiliki sehingga mahasiswa tersebut cenderung lebih mudah untuk melepas tanggung jawab akademik yang dimiliki.

Dimensi terakhir pada kepribadian *hardiness* yaitu *challenge*, digambarkan sebagai suatu keyakinan mahasiswa bahwa perubahan merupakan hal yang mengarahkan mahasiswa pada suatu perubahan diri yang konstruktif. Keyakinan tersebut membantu mahasiswa terhindar dari resiko pesimistik (Kobasa, 1979; Maddi, 2001, 2006; Kreitner & Kinicki, 2005). Pesimistik diketahui merupakan indikator dari aspek *personal inadequacy* yang merupakan aspek dari akademik *burnout* (Yang, 2004).

Diketahui saat ini mahasiswa beberapa kali dihadapkan pada perubahan-perubahan terkait sistem pembelajaran. Mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* yang kuat akan cenderung memberikan respon yang positif akan perubahan tersebut dikarenakan keyakinan yang dimiliki bahwa perubahan adalah hal yang wajar yang mengarahkan pada pengembangan diri. Berbeda dengan mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* yang lemah. Mahasiswa tersebut akan cenderung merespon perubahan secara negatif dikarenakan sikap pesimis yang dimiliki. Sikap pesimis ini mengarahkan mahasiswa pada perilaku-perilaku yang negatif pula.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian terdahulu, serta penjabaran mengenai dinamika antara variabel kepribadian *hardiness* dengan akademik *burnout* di atas kepribadian *hardiness* terbukti memiliki hubungan negatif dengan akademik *burnout*.

Kesimpulan

Sampel penelitian ini berjumlah 316 subjek yang secara keseluruhan merupakan mahasiswa aktif Sarjana Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020 dan 2021 dan sedang menjalankan proses perkuliahan secara *hybrid*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *sampling kuota*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Nonparametrik *Spearman*. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,0718$ dengan signifikansi $0,000$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang kuat dan sangat signifikan antara kepribadian *hardiness* dan akademik *burnout* pada mahasiswa Sarjana Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020 dan 2021. Artinya, semakin kuat kepribadian *hardiness* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah akademik *burnout*. Sebaliknya, semakin lemah kepribadian *hardiness* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi akademik *burnout*. Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti juga memberikan beberapa saran kepada pihak-pihak terlibat seperti perguruan tinggi serta mahasiswa. Pihak perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan pendampingan kepada mahasiswa untuk tujuan mengurangi atau mengatasi resiko terjadinya akademik *burnout* pada mahasiswa. Bentuk pendampingan yang disarankan bisa berupa pelatihan manajemen diri, pelatihan berpikir positif, dan sebagainya. Bagi mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kualitas diri yang dimiliki agar terhindar dari resiko akademik *burnout* dengan cara melibatkan diri secara utuh dan berkomitmen pada tanggung jawab akademik yang dimiliki serta bersikap terbuka terhadap perubahan yang terjadi.

Referensi

- Adnan, M., & Anwar, K. 2020. Online Learning Amid the COVID-19 Pandemic: Students' Perspectives. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2(1), 45–51.
- Alimah, Swasti, Ekowati (2016) Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*, Vol 11 No 2.
- Ananta, A., & Bagiartini, N. L. P. (2021). Hardiness Personality Towards Burnout Tendency in Health Workers During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Untag Surabaya*.
- Anggreini, C., Daharnis, D., & Karneli, Y. (2019). The Effectiveness of Group Rational Emotive Behavior Therapy to Reduce Student Learning Burnout. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 3(2), 109-114.
- Annatagia, L., & Kusrohmiyah, S. (2017). Hardiness and Burnout Among Elementary School Teacher. *In Internatioanl Conference on Language, Education, Humanities and Innovation* (Vol. 11, No. 1, pp. 170-175).
- Argaheni, N. B. 2020. Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring saat Pandemi COVID-19 terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas Jurnal Psikologi*, 1(2), 81. doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418.
- Asra, Abuzar. & Prasetyo, Achmad. (2015). *Pengambilan Sampel dalam Penelitian Survei*. Jakarta: Rajawali.
- Assa, R.M., Ramadhan, Y.A., & Sari, M.T. Hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Intensi Berwirausaha pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. (2019). *MOTIVASI*, Vol 7 No 1.
- Azwar S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta Pustaka Pelajar

- Bartone, P. T., & Hystad, S. W. (2010). Increasing Mental Hardiness for Stress Resilience in Operational Settings. *Enhancing Human Performance In Security Operations: International and law enforcement perspective*, 257-272.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated The Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events. *American psychologist*, 59(1), 20.
- Burr, J., & Dallaghan, G. L. B. (2019). The Relationship of Emotions and Burnout to Medical Students' Academic Performance. *Teaching and Learning in Medicine*, 31(5), 479-486. doi.org/10.1080/10401334.
- Cazan, A. M. (2015). Learning Motivation, Engagement and Burnout Among University Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 187, 413-417.
- Chambel, M. J., & Curral, L. (2005). Stress in Academic Life: Work Characteristics As Predictors of Student Well-Being and Performance. *Applied Psychology*, 54(1), 135-147.
- Chang, E., Lee, A., Byun, E., Sung, H., & Lee, S. M. (2016). The Mediating Effect of Motivational Types in The Relationship Between Perfectionism and Academic Burnout. *Personality and Individual Differences*, 89, 202-210.
- Chang, E., Lee, A., Byun, E., Sung, H., & Lee, S. M. (2016). The Mediating Effect of Motivational Types in The Relationship Between Perfectionism and Academic Burnout. *Personality and Individual Differences*, 89, 202-210.
- Dyah, M.K.W. & Hadi, W.W. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dan Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, Vol 11, No 1.
- Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. (2016). A Narrative Review on Burnout Experienced by Medical Students and Residents. *Medical Education*, 50(1), 132-149. doi:10.1111/medu.12927.
- Fahmi, R.A & Widyastuti. (2018). Hubungan antara Hardiness dengan Burnout pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil. *Jurnal Psikologi POSEIDON*, Vol 12 No 01.
- Fauzy, Akhmad. (2019). *Metode Sampling*. Banten: Universitas Terbuka.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal Of Social Issues*, Vol 90 No 1.
- Hakim, T. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. 2020. Analisis Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.

- Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizárraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. 2019. Emotional Exhaustion, Burnout, and Perceived Stress in Dental Students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251–4259.
- 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.
- Kim, B., Lee, M., Kim, K., Choi, H., & Lee, S. M. (2015). Longitudinal Analysis of Academic Burnout in Korean Middle School Students. *Stress and Health*, 31(4), 281–289.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Konsareh, S., & Wijono, S. (2018). Hubungan antara Hardiness dengan Burnout pada Perawat RS. Roemani Semarang. *Jurnal Psikohumanika*, 10(1), 79-91.
- Kreitner, & Kinicki. (2005). *Organizational Behavior*. Jakarta: Salemba Empat. 34-56.
- Kristiyanti. B & Rusmawati. D. (2019). Hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Regulasi Emosi pada Penyandang Tunadaksa di Balai Besar Rehabilitasi Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Jurnal Empati*, Vol 8 No 2.
- Law, D W. (2007). Exhaustion in University Students And The Effect Of Coursework Involvement. *Journal of American College Health*, Vol 55 No 4
- Lee, J., Puig, A., Kim, Y. B., Shin, H., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2010). Academic Burnout Profiles in Korean Adolescents. *Stress and Health*, 26(5), 404–416.
- Lianawati, A. (2022). Analisis Deskriptif Burnout Mahasiswa Bimbingan Konseling Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Volume 4 Nomor 2.
- Maddi, S. (2013). *Hardiness Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York: Springer Dordecht Heidelberg. Doi: 10.1007/978-94-007-5222-1.
- Mappiare, Andi. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Marôco, J., & Campos, J. A. D. B. (2012). Defining the Student Burnout Construct: a Structural Analysis from Three Burnout Inventories. *Psychological reports*, 111(3), 814–830.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
- McCarthy, M. E., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of college student development*.
- Moreno Jiménez, B., Rodríguez Muñoz, A., Garrosa Hernández, E., & Blanco Donoso, L. M. (2014). Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. *Psicothema*, Vol. 26, No. 2, 207-214. doi:10.7334/psicothema2013.49
- Narimawati, U., Sarwono, J., Sos, S., Affandi, H. A., & Priadana, H. S. (2020). *Ragam Analisis dalam Metode Penelitian: untuk Penulisan Skripsi, Tesis, & Disertasi*. Penerbit Andi.

- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal Terjemahan. Edisi Kelima: Jilid 1. Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi UI. Jakarta: Erlangga.
- Ningsih, S. 2020. Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian dan Riset dalam Teknologi Pembelajaran*, 7(2), 124–132.
- Orpina, S. & Prahara, S.A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, Vol 3 No 2. DOI: 10.30653/001.201932.93.
- Pawicara, R. ., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologiain Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1).
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. doi:org/10.23916/08430011.
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311-319. doi: 10.1515/afmnai-2017-0035.
- Rahman, D.H., Simon, I.M., & Multisari, W. (2020). Burnout Akademik Guru Peserta Pendidikan Profesi. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, Volume 4 Nomor 1.
- Robins, T. G., Roberts, R. M., & Sarris, A. (2018). The Role of Student Burnout in Predicting Future Burnout: Exploring The Transition from University to The Workplace. *Higher Education Research & Development*, 37(1), 115-130.
- Shih, S. S. (2015). An Investigation Into Academic Burnout Among Taiwanese Adolescents from The Self-Determination Theory Perspective. *Social Psychology of Education*, 18(1), 201-219.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Pendidikan*, Vol 12, No 2.
- Sopiati, Alimah. 2016. Skripsi: Gambaran Burnout pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fikes Universitas Jenderal Soedirman. Semarang: Universitas Jendral Soedirman.
- Sugiyono. (2008) Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Suryabrata, Sumardi. (2004). Metodologi Penelitian. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Smet, B. (2008). Psikologi Kesehatan (terjemahan oleh: Anshori). Jakarta: Grasindo.

- Temaja, I.P.E.A.W & Utama, I.M.K. (2016). Pengaruh Profesionalisme, Kepribadian Hardiness, Motivasi dan Budaya Organisasi pada Kinerja Auditor di Kantor Akuntan Publik. *E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana*, Vol 15 No 3.
- Temaja, I.P.E.A.W., & Utama, I.M.K. (2016). Kepribadian Hardiness Sebagai Pemoderasi Pengaruh Role Stress, Intensitas Turn Over Pada Kinerja Auditor. *Jurnal Ecodemica*, Vol. 4 No. 1.
- Ugwu, F. O., Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A. (2013). Exploring The Relationships between Academic Burnout, Selfefficacy and Academic Engagement Among Nigerian College Students. *The African Symposium*, 13(2), 37-45.
- Wilkerson, K., & Bellini, J. (2006). Intra-Personal and Organizational Factors Associated with Burnout Among School Counselors. *Journal of Counseling and Development*, 84(4), 440–450.
- Winahyu, D. M. K., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dan Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 11.
- Yang, H. J. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical–Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301. doi: 10.1016/j.ijedudev.2003.12.001.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College. *Research in Higher Education*, 46(6), 677-706. doi: 10.1007/s11162-004-4139-z.
- Zulaima, H. (2017). Hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Burnout pada Perawat Gawat Darurat di Rumah Sakit Umum Wilayah Kota Samarinda. *MOTIVASI*, 5(1), 92-103.