

PERAN *HARDINESS* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN *ONLINE* DI KOTA PALEMBANG



SKRIPSI

OLEH :

BELLINA WIDYA BUDIARTI

04041181621064

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2021

PERAN *HARDINESS* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN *ONLINE* DI KOTA PALEMBANG



SKRIPSI

**Diajukan sebagai prasyarat untuk memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH :

BELLINA WIDYA BUDIARTI

04041181621064

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2021

LEMBAR PENGESAHAN
PERAN *HARDINESS* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA
MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN *ONLINE*
DI KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh
BELLINA WIDYA BUDIARTI

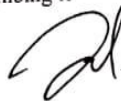
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 28 Mei 2021

Susunan Dewan Penguji

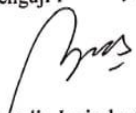
Pembimbing I


Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP 198409222018032001

Pembimbing II


Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Penguji I


Amalia Juniarily, S.Psi., MA., Psikolog
NIP 197906262014062201

Penguji II


Angeline Hosana Z.T, S.Psi., M.Psi
NIP 198704152018032001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
tanggal 28 Mei 2021



Sayang Ajeung Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN
SKRIPSI

Nama : Bellina Widya Budiarti
NIM : 04041181621064
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Peran *Hardiness* terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran *Online* di Kota Palembang

Inderalaya, 28 Mei 2021

Menyetujui,


Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP 198409222018032001


Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Mengetahui,
Ketua Bagian Program Studi Psikologi


Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Bellina Widya Budiarti, dengan disaksikan tim penguji skripsi, menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang saya buat adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di dalam perguruan tinggi yang berada dimanapun. Dan sepanjang pengetahuan saya sebagai peneliti tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis ataupun diterbitkan oleh peneliti lainnya, kecuali secara jelas telah tertulis dalam naskah ini dan dimasukkan ke dalam daftar pustaka. Apabila terjadi hal yang tidak sesuai dalam isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan yang saya peroleh dicabut.

Inderalaya, 28 Mei 2021

Yang menyatakan,



Bellina Widya Budiarti
NIM 04041181621064

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas rahmat, pertolongan, kesehatan dan karunia-Nya melalui orang-orang yang membimbing dan mendukung peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi. Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua tercinta Mama dan Papa, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan baik secara moril maupun materil. Terimakasih dan maaf untuk banyak hal. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan dan menjaga kalian.
2. Adik-adik tersayang, Tito dan Haikal yang selalu menghibur peneliti. Terimakasih karena telah memberikan energi positif. Semoga Allah selalu melancarkan urusan kalian.
3. Bellin, terimakasih untuk tidak berhenti dan terimakasih untuk banyak hal hingga bisa berada di titik ini. *I love u more than anything.*

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur bagi Allah SWT karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan judul **“Peran *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online* di Kota Palembang”**.

Selama penyusunan skripsi ini, peneliti banyak menemui hambatan-hambatan. Namun dengan bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak peneliti dapat mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus serta penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Rosada Dwi Iswari, M. Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Yenni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy selaku pembimbing I yang telah membimbing, memberikan pengarahan, dan telah meluangkan waktu serta tenaganya bagi peneliti selama proses penyusunan skripsi.
6. Bapak Indra Prpto Nugroho, S. Psi., M.Si selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan bagi peneliti selama proses penyusunan skripsi.

7. Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., MA., Psikolog selaku penguji I dan pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan memberikan nasihat pada peneliti selama mengikuti perkuliahan .
8. Ibu Angeline Hosana Z.T, S.Psi., M.Psi selaku penguji II yang telah memberikan arahan selama proses menyelesaikan skripsi.
9. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
10. Responden yang telah memberikan bantuan selama proses pengambilan data.
11. Sahabat-sahabat saya Ubur-ubur Squad, Nadia, Fitri, Pucuk Gang, SM17, dan Laskar Wak K_Young.
12. Anime One Piece, Naruto, Boruto, manga, novel, film, drama korea, musik-musik, Lee Jongsuk, dan Kim Taehyung.
13. Teman-teman di perkuliahan, Owlster Fortune yang telah mengisi hari-hari diperkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun. Peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak.

Inderalaya, 28 Mei 2021

Bellina Widya Budiarti
NIM 04041181621064

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. <i>Academic Burnout</i>	15
1. Pengertian <i>academic burnout</i>	15
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>academic burnout</i>	16
3. Dimensi-dimensi <i>academic burnout</i>	17
B. <i>Hardiness</i>	18

1. Pengertian <i>hardiness</i>	18
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>hardiness</i>	19
3. Aspek-aspek <i>hardiness</i>	21
C. Pembelajaran <i>Online</i>	23
1. Kebijakan pembelajaram <i>online</i>	23
2. Tantangan pembelajaran <i>online</i>	23
3. Evaluasi pembelajaran <i>online</i>	26
D. Peranan <i>hardiness</i> terhadap <i>Academic Burnout</i>	26
E. Hipotesis.....	28
F. Kerangka Berfikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Identifikasi Variabel.....	29
B. Definisi Variabel Operasional Penelitian.....	29
1. <i>Academic burnout</i>	29
2. <i>Hardiness</i>	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	30
3. Teknik pengambilan sampel.....	31
D. Metode Pengumpulan Data.....	31
E. Validitas dan Reliabilitas.....	34
1. Validitas.....	34
2. Reliabilitas.....	34

F. Metode Analisis Data.....	35
1. Uji asumsi.....	35
2. Uji hipotesis.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	37
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	39
1. Persiapan administrasi.....	39
2. Persiapan alat ukur.....	40
3. Pelaksanaan penelitian.....	44
C. Hasil Penelitian.....	47
1. Deskripsi subjek penelitian.....	47
2. Deskripsi data penelitian.....	48
3. Hasil analisis data dan penelitian.....	50
D. Analisis Data Tambahan.....	52
1. Uji beda <i>hardiness</i> terhadap <i>academic burnout</i> pada subjek berdasarkan angkatan.....	52
2. Hasil uji sumbangan <i>hardiness</i> terhadap <i>academic burnout</i>	52
3. Tingkat mean pada dimensi <i>academic burnout</i>	54
E. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
1. Bagi responden.....	59

2. Bagi perguruan tinggi.....	64
3. Bagi peneliti selanjutnya.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Skala Psikologi	32
Tabel 3.2 <i>Blueprint Academic Burnout</i>	33
Tabel 3.3 <i>Blueprint Hardiness</i>	33
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Academic Burnout</i> Setelah Uji Coba	42
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Academic Burnout</i>	42
Tabel 4.3 Distribusi Skala <i>Hardiness</i> Setelah Uji Coba	44
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Hardiness</i>	44
Tabel 4.5 Tanggal Penyebaran Skala Uji Coba (<i>Try Out</i>)	45
Tabel 4.6 Tanggal Penyebaran Skala Penelitian	47
Tabel 4.7 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	48
Tabel 4.8 Deskripsi Angkatan Subjek Penelitian	49
Tabel 4.9 Deskripsi Data Penelitian	49
Tabel 4.10 Formulasi Kategorisasi.....	50
Tabel 4.11 Deskripsi Kategorisasi <i>Academic Burnout</i> Subjek Penelitian.....	51
Tabel 4.12 Deskripsi Kategorisasi <i>Hardiness</i> Subjek Penelitian	51
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	52
Tabel 4.14 Hasil Uji Linieritas Variabel Penelitian	52
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian.....	53
Tabel 4.16 Deskripsi Hasil Uji Beda Angkatan	53
Tabel 4.17 Deskripsi Data Sumbangan Efektif	54
Tabel 4.18 Hasil Uji Sumbangan Efektif <i>Hardiness</i> terhadap <i>Academic Burnout</i>	55

Tabel 4.19 Tingkat <i>Mean</i> Pada Komponen <i>Academic Burnout</i>	55
-----------------------------------------------------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	71
LAMPIRAN B	82
LAMPIRAN C	89
LAMPIRAN D.....	122
LAMPIRAN E	129
LAMPIRAN F	137
LAMPIRAN G.....	140

**PERAN *HARDINESS* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA
MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN *ONLINE*
DI KOTA PALEMBANG**

Bellina Widya Budiarti¹, Yeni Anna Appulembang²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peran *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online* di Kota Palembang. Hipotesis dari penelitian yaitu ada peran *hardiness* terhadap *academic burnout*.

Responden pada penelitian ini berjumlah 200 mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang menjalani pembelajaran *online* di kota Palembang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *sampling insidental*. Penelitian ini menggunakan dua buah skala utama sebagai alat ukur, yakni skala *academic burnout* yang mengacu pada dimensi dari Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, dan Barker (2002) dan skala *hardiness* yang mengacu pada aspek Kobasa, Maddi, dan Kahn (1982).

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai *R square* = 0,383 dan *p* = 0,000 (*p*<0,05). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki peran yang signifikan terhadap *academic burnout*. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: *Hardiness, Academic Burnout, Pembelajaran online*

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

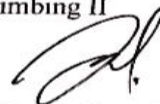
² Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP 198409222018032001

Pembimbing II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Mengetahui
Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajetig Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

THE ROLE OF HARDINESS ON ACADEMIC BURNOUT OF STUDENTS THROUGH ONLINE LEARNING IN PALEMBANG CITY

Bellina Widya Budiarti¹, Yeni Anna Appulembang²

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a role of hardiness on academic burnout of students through online learning in Palembang City. The hypothesis of this research is that there is a role of hardiness on academic burnout.

Respondents in this study amounted to 200 students of the 2018, 2019, dan 2020 through online learning in Palembang City. The sampling technique used was incidental sampling. This study uses two main scales as a measuring tool, namely the Academic Burnout scale which refers to the dimentions of Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, dan Barker (2002 and hardiness scale which refers to the aspects of Kobasa, Maddi, dan Kahn (1982).

The results of the regression analysis showed that the value of R square = 0.383 and p = 0.000 (p <0.05). The results of the analysis indicate that hardiness has a significant role on academic burnout. Thus, the hypothesis proposed in this study can be accepted.

Kata Kunci:*Hardiness, Academic Burnout, Online Learning*

¹ Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

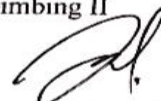
² Lecturers of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Pembimbing I



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP 198409222018032001

Pembimbing II



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Mengetahui
Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeing Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wabah virus corona ini masih terus berjangkit hingga tahun 2021 termasuk di Indonesia, sehingga ada beberapa hal yang saat ini masih diterapkan pemerintah untuk tetap melindungi masyarakat dari virus corona. Salah satunya adalah masih diterapkannya sistem pembelajaran *online*. Seperti dikutip dari artikel Kompasiana (2021) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Anwar Makarim telah membatalkan rencana pembelajaran tatap muka di semester genap TA 2020/2021 karena adanya strain baru virus corona yang diduga lebih cepat menular dan masih tingginya angka *positive rate*. Dengan kata lain, sistem pembelajaran *online* tetap diberlakukan di dunia pendidikan Indonesia.

Dengan menerapkan pembelajaran *online*, pemerintah berharap dapat meminimalisir penyebaran virus corona. Namun, hal ini masih dinilai kurang efektif. Seperti dikutip dari artikel Kompasiana (Simanjuntak, 2020) pembelajaran *online* diyakini sebagai sebagai sarana paling efektif selama pandemi, ternyata masih jauh dari yang diharapkan. Pembelajaran *online* menuntut mahasiswa untuk belajar aktif secara mandiri, dan banyaknya keterbatasan dalam proses pembelajaran *online* sehingga ada rasa ketidakpuasan pada mahasiswa karena banyaknya materi yang kurang bisa dipahami (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Kemudian dikutip dari artikel Kompasiana (Syalwa, 2020) ada 118 responden mahasiswa yang terdiri dari beberapa perguruan tinggi di Indonesia, 77,1% tidak menyukai pembelajaran *online* karena keterbatasan uang yang dimiliki untuk membeli kuota dan sinyal yang kurang baik saat pembelajaran *online*. Dikutip dari Muda Kompas (Damayanti, 2020) sejumlah mahasiswa mengatakan merasa bosan mengikuti pembelajaran daring, lelah menatap layar komputer/laptop, mengeluh karena tugas yang menumpuk serta *deadline* tugas yang singkat, merasa tidak bersemangat, dan merasa kelelahan karena sistem pembelajaran *online* yang diterapkan.

Hingga saat ini pembelajaran *online* masih diterapkan di beberapa wilayah di Indonesia, termasuk di Kota Palembang. Dikutip dari artikel Orator (2020) kampus-kampus di Kota Palembang meniadakan pertemuan publik dan lebih mengoptimalkan komunikasi lewat *online*, hal ini terbukti dengan adanya penerapan pembelajaran *online* dan penundaan pelaksanaan wisuda guna meminimalisir penyebaran virus corona di lingkungan kampus.

Pembelajaran *online* yang diterapkan di Kota Palembang, ternyata masih memiliki beberapa kekurangan. Seperti dikutip dari artikel Britabrita (Syailendra, 2020) beberapa pelajar dan mahasiswa di Kota Palembang mengeluh dengan pembelajaran *online* yang diterapkan karena merasa terbebani dengan tugas yang tidak proporsional, kurangnya guru dalam menjelaskan materi, *deadline* tugas yang singkat, dan kendala sinyal saat melaksanakan kelas *online*. Dikutip dari artikel Orator (2020) menurut mahasiswa dari salah satu kampus di Kota Palembang,

bahwa pembelajaran *online* mempersulit mahasiswa karena selain terkendala oleh sinyal mahasiswa juga kewalahan dengan beban tugas yang diberikan oleh dosen.

Menurut Germann-McClain (2020) *lockdown* dan *social distancing*, membuat mahasiswa terus berkecukupan dengan tugasnya sehingga dapat terjadi *academic burnout*.

Academic burnout ialah kondisi dimana individu merasakan kelelahan yang diakibatkan tuntutan akademik, memiliki perasaan pesimistik dan berkurangnya ketertarikan terhadap studi, serta merasa tidak kompeten sebagai pelajar (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Barker, 2002). Adapun dimensi-dimensi dari *academic burnout* yaitu *exhaustion* (kelelahan disini mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan belajar), *cynicism* (tidak peduli/menjauh dengan pelajaran), dan *professional efficacy* (individu merasa tidak kompeten sebagai pelajar).

Peneliti melakukan wawancara kepada dua orang responden mahasiswa di Kota Palembang yang berbeda asal perguruan tingginya. Wawancara pertama dilakukan pada tanggal 12 Desember 2020, kepada responden A mahasiswa semester 5 jurusan Gizi. Responden A mengatakan sangat terbebani dengan tugas-tugas yang diberikan selama pembelajaran *online*, karena jumlah yang tidak sedikit dan *deadline* tugas sangat singkat. A mengatakan kesulitan untuk mengatur waktu belajar, karena dosen sering memberikan tugas secara tiba-tiba. Dosen juga memberikan tugas yang banyak dengan *deadline* waktu yang singkat, seperti A bisa mendapatkan tugas sekitar 7 kasus dalam waktu pengerjaan seminggu.

A juga mengatakan minat belajarnya menjadi kurang sejak pembelajaran *online*, karena saat mengikuti kelas *online* sering tidak fokus dan mengantuk sehingga tidak serius untuk belajar. A juga terkadang tidak mengerjakan tugas dengan waktu yang telah A tetapkan karena keinginan A yang ingin terus-terusan bermain *game* dan menonton. Lalu, A merasa tidak optimal dalam mengerjakan tugas karena beban tugas yang tidak proporsional sehingga mengerjakan tugas tanpa memikirkan kualitas, yang penting selesai.

Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 13 Desember 2020 pada responden B mahasiswa semester 7 jurusan Psikologi. Responden B mengatakan terbebani dengan pembelajaran *online* karena sering merasa capek dan pusing sebab tidak mengerti dengan beberapa materi yang dipelajari seperti SPSS. B mengatakan bahwa B lumayan sulit dalam mengatur waktu untuk belajar *online*, B harus mengerjakan tugas diatas jam 12 malam agar tidak terganggu oleh *handphone* tetapi malah mengganggu pola tidur B menjadi kurang sehat.

B juga mengatakan semenjak pembelajaran *online* minat belajarnya menjadi berkurang tidak seperti saat kelas *offline*. B menjadi lebih malas dan tidak peduli dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosennya, karena B merasa tidak mengerti dengan materinya. Akhirnya B sering menunda karena malas mengerjakan, hingga dekat-dekat *deadline* baru mengerjakan tugasnya. B juga lebih sering melakukan hal-hal yang B sukai seperti nonton tv atau bermain *game*, membuat B menjadi menunda tugas dari *schedule* seharusnya dan menjadi tidak fokus belajar. Lalu, B mengatakan semenjak pembelajaran *online* B tidak optimal dalam mengerjakan tugas karena belajar dirumah kurang kondusif dan hanya ingin bersantai saja.

Untuk memperkuat fenomena *academic burnout* peneliti melakukan survei kepada 15 responden mahasiswa di Kota Palembang, pada tanggal 06 Desember 2020 s.d 13 Desember 2020. Survei yang dilakukan oleh peneliti merujuk pada dimensi dari teori *academic burnout* oleh Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, dan Barker (2002), yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *professional efficacy*. Berdasarkan hasil survei yang didapatkan pada dimensi pertama *exhaustion*, yaitu sebanyak 12 responden (80%) merasa tertekan dengan sistem pembelajaran *online* yang dilakukan karena menjadi lebih sulit memahami pelajaran dan 9 responden (60%) merasa lelah setiap hari karena tugas yang menumpuk serta *deadline* tugas yang singkat selama pembelajaran *online*.

Berdasarkan hasil survei yang didapatkan pada dimensi kedua *cynicism*, yaitu sebanyak 8 responden (53,3%) kurang memperhatikan dosen/teman saat memaparkan materi karena tidak jelas sehingga sulit untuk dipahami, penjelasan dosen yang monoton, dan merasa bosan saat pembelajaran *online*. Lalu, hasil yang didapatkan pada dimensi ketiga *professional efficacy*, yaitu sebanyak 11 responden (73,3%) mengalami kesulitan memahami pelajaran karena tidak mampu dengan pembelajaran *online* yang diterapkan terutama kurangnya dosen dalam menjelaskan materi dan koneksi internet yang buruk.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh da Silva R et al., (2014) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan ($p = 0,033$) antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan, dimana ada 68% ($n=85$) mahasiswa keperawatan tidak mengalami *academic burnout* karena memiliki sifat

hardiness. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki sifat *hardiness* yang tinggi mampu mengatasi stresor pendidikan yang dialami.

Menurut Kobasa, Maddi, dan Kahn (1982) *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai pertahanan individu dalam menghadapi tekanan dalam hidup. Adapun aspek-aspek dari *hardiness* yaitu *commitment* (individu yang aktif, cenderung melibatkan diri dalam hubungan sosial), *control* (individu mengontrol diri dalam menangani tekanan yang dialami dalam hidup), dan *challenge* (Individu yang memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai suatu yang membangun, bukan sebagai ancaman).

Peneliti melakukan wawancara kepada dua orang responden mahasiswa di Kota Palembang yang berbeda asal perguruan tingginya. Wawancara pertama dilakukan pada tanggal 12 Desember 2020, kepada responden A semester 5 jurusan Gizi. Responden A mengatakan semenjak pembelajaran *online* A menjadi mahasiswa yang kurang aktif, saat mengerjakan tugas kelompok A lebih banyak diam dan tidak ikut memberikan pendapat.

A juga mengatakan saat materi yang A dapatkan atau yang A pahami hanya sedikit dari kelas *online*, A tidak mencoba untuk mencari sumber lain hanya mengandalkan materi yang A dapatkan saja sehingga A cukup kesulitan selama pembelajaran *online*. A juga merasa kurang efektif untuk pembelajaran *online* ini karena A mengalami penurunan akademik terlihat dari sulitnya A memahami pelajaran karena sering tidak fokus dalam mengikuti kelas *online*.

Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 13 Desember 2020, kepada responden B semester 7 jurusan Psikologi. Responden B mengatakan saat pembelajaran *online* ini B tidak begitu aktif dalam kelas maupun kelompok, B lebih banyak diam karena sudah tidak nyaman dengan pembelajaran *online*.

B mengatakan pembelajaran *online* banyak materi yang tidak B pahami, tetapi B juga tidak aktif untuk mencari sumber lain kecuali B merasa pelajaran itu penting. Akhirnya beberapa pelajaran membuat B kesulitan, karena kurangnya pemahaman. Lalu, B mengatakan pembelajaran *online* ini sangat tidak efektif untuk B karena B belajar harus ada contohnya agar mudah dipahami. Oleh karena itu, B mengalami penurunan akademik terlihat dari nilai yang B peroleh tidak sebagus saat pembelajaran tatap muka.

Peneliti juga melakukan survei kepada 15 responden mahasiswa di Kota Palembang, pada tanggal 06 Desember 2020 s.d 13 Desember 2020. Survei yang dilakukan oleh peneliti merujuk pada aspek dari teori *hardiness* oleh Kobasa, Maddi, dan Kahn (1982), yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Berdasarkan hasil survei yang didapatkan pada aspek pertama *commitment*, yaitu sebanyak 9 responden (60%) memilih diam ketika sulit memahami pelajaran saat pembelajaran *online* berlangsung karena dosen langsung memberikan tugas tanpa menjelaskan serta dosen tidak merespon pertanyaan mahasiswa malah dikembalikan ke mahasiswanya untuk membaca lagi materinya.

Berdasarkan hasil survei dari aspek kedua *control*, yaitu sebanyak 9 responden (60%) sering menunda-nunda mengerjakan tugas karena kurang

mengerti dengan penjelasan dosen yang singkat dan 10 responden (66,7%) sulit berkonsentrasi dengan sistem pembelajaran *online* yang dilakukan karena tempat yang kurang kondusif dan sinyal yang terganggu. Lalu, hasil survei dari aspek ketiga *challenge*, yaitu sebanyak 10 responden (66,7%) mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan pembelajaran *online* karena ritme perkuliahan yang terlalu memaksa mahasiswa untuk paham sendiri dan 12 responden (80%) tidak menyukai sistem pembelajaran *online* dari pada pembelajaran tatap muka karena lebih banyak tidak efektifnya.

Dari hasil wawancara dan survei yang telah dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online/daring* mengalami *academic burnout* dikarenakan sistem pembelajaran *online/daring* yang dinilai masih kurang efektif. Hal ini berkaitan dengan sikap *hardiness* mahasiswa dalam mengatasi tekanan yang dialaminya selama pembelajaran *online/daring*. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan peneliti, maka peneliti tertarik mengangkat penelitian dengan judul : Peran *Hardiness* Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran *Online* Di Kota Palembang.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah ada peranan *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online* di Kota Palembang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peranan *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online* di Kota Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat positif bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat menambah wawasan terkait *hardiness* terhadap *academic burnout* guna meminimalisir tekanan yang dialami akibat tuntutan pembelajaran *online* di masa pandemi covid-19.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan perguruan tinggi terkait *hardiness* terhadap *academic burnout* selama pembelajaran *online* sehingga perguruan tinggi dapat mengevaluasi

kekurangan dan meminimalisir tekanan yang dialami mahasiswa selama pembelajaran *online* di masa pandemi covid-19.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran terkait “hubungan antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online*/daring di masa pandemi covid-19“ yang akan peneliti teliti, adapun beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan judul peneliti diantaranya yaitu :

Penelitian yang dilakukan oleh Septriyana Orpina dan Sowanya Ardi Prahara (2019), yang berjudul “*Self-efficacy* dan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja”. Partisipan pada penelitian ini, yaitu 60 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *burnout* akademik dengan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar $r = -0.720$ dan $p = 0.000$. Adanya korelasi tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin rendah *burnout* akademik yang dimiliki mahasiswa sambil bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Zeinab Rahmati (2015), yang berjudul “*The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level Of Self-Efficacy*”. Partisipan penelitian ini, yaitu 120 mahasiswa Universitas Alame Tabatabaee. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan komponen akademik burnout pada mahasiswa Universitas Alame Tabatabaee. Adanya korelasi tersebut menunjukkan bahwa Efikasi diri yang tinggi menciptakan ketenangan saat menghadapi tugas

yang berat. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah menyebabkan stress, depresi, dan kesulitan pemecahan masalah.

Penelitian yang dilakukan oleh Soo Jin Lee, Young Jun Choi, dan Han Chae (2017) yang berjudul "*The Effects Of Personality Traits On Academic Burnout In Korean Medical Students*". Partisipan penelitian ini, yaitu 184 mahasiswa School of Korean Medicine di daerah metropolitan Busan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tempramen yang tinggi, pengarahannya yang rendah, dan karakter kooperatif memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran. Studi ini menunjukkan bahwa kepribadian menjelaskan tingkat *burnout* dalam pendidikan kedokteran.

Penelitian yang dilakukan oleh Boram Kim, Sooin Jee, Joungwha Lee, Sunghye An, dan Sang Min Lee (2018) yang berjudul "*Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach*". Partisipan penelitian ini, yaitu 95.434 responden yang terdiri dari mahasiswa, mahasiswa pascasarjana, siswa SMP dan siswa SMA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *burnout* pada siswa, khususnya dukungan sekolah atau guru menunjukkan hubungan negatif paling kuat. Dukungan sosial dari orangtua dan teman sebaya juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan *burnout* pada siswa. Dimensi *inefficacy* memiliki hubungan negatif yang lebih kuat dari pada *exhaustion* dan *cynicism*. Analisis juga menunjukkan jenis sekolah mempengaruhi dukungan sosial dan *burnout* pada siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Xiaozhou Zhang, Robert M. Klassen, dan Yun Wang (2013) yang berjudul "*Academic Burnout and Motivation of Chinese*

Secondary Students”. Partisipan penelitian ini, yaitu 730 remaja siswa SMP di Cina Utara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa telah diidentifikasi keempat kelompok siswa mengalami *academic burnout* : *distress*, *persevering*, *laissez-faire* and *well-functioning*. siswa yang mengalami *academic burnout* memiliki nilai tinggi pada motivasi eksternal. Sebaliknya, siswa *well-functioning* memiliki nilai tinggi pada motivasi instrinsik. Ditemukan juga tidak ada hubungan antara motivasi instrinsik dengan *persevering* dan *laissez-faire*, serta siswa *persevering* memiliki motivasi yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitria Widhy Anggraini dan Anggun Resdasari Prasetyo (2015), yang berjudul “*Hardiness* dan *Subjective Well-Being* pada Perawat”. Partisipan pada penelitian ini, yaitu 89 perawat RSUD Nganjuk. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *hardiness* dan *subjective well-being* ($r_{xy} = 0,758$; $p < 0,001$). Adanya korelasi tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka akan semakin tinggi *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka akan semakin rendah *subjective well-being* pada perawat RSUD Nganjuk.

Penelitian yang dilakukan oleh Ratih Rosulin dan Pramesti Pradna Paramita (2016), yang berjudul “Hubungan antara *Hardiness* dengan Adaptabilitas Karir pada Siswa SMK Kelas XII”. Partisipan penelitian ini, yaitu 452 siswa SMK kelas XII dari SMK Negeri 2 Surabaya dan SMK Negeri 4 Surabaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan adaptabilitas karir ($r = 0,498$; $p = 0,000$). Adanya korelasi tersebut menunjukkan semakin tinggi *hardiness* maka akan semakin tinggi juga adaptabilitas

karir. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka akan semakin rendah adaptabilitas karir.

Penelitian yang dilakukan oleh Anisa Fitriani dan Tri Kurniati Ambarani (2013) yang berjudul “Hubungan antara *Hardiness* dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis”. Partisipan penelitian ini, yaitu ibu dengan anak autis dimana anaknya berusia 3-13 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berkorelasi signifikan antara *hardiness* dengan tingkat stres pengasuhan sebesar $p=0,000$ dan nilai koefisien $\rho = -0,789$. Sehingga dapat disimpulkan *hardiness* dengan tingkat stres pengasuhan memiliki hubungan signifikan pada ibu dengan anak autis.

Penelitian yang dilakukan oleh Jade Salim, Ross Wadey, dan Ceri Diss (2015) yang berjudul “*Examining the Relationship between Hardiness and Perceived Stress-Related Growth in a Sport Injury Context*”. Partisipan pada penelitian ini, yaitu 206 atlet yang sudah mengalami cedera selama 2 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dan *perceived stress-related growth*. Lalu, ditemukan juga 2 strategi koping : dukungan emosional dan *positive reframing*. Individu yang *hardiness* mendapatkan dukungan emosional yang baik, dan mampu memandang secara positif terkait cedera yang mereka alami.

Penelitian yang dilakukan oleh Salvatore R. Maddi, Michael D. Matthews, Dennis R. Kelly, Brandilynn Villarreal, dan Marina White (2012) yang berjudul “*The Role of Hardiness and Grit in Predicting Performance and Retention of USMA Cadets*”. Partisipan penelitian ini, yaitu calon taruna yang mengikuti

pelatihan dasar kadet di USMA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Whole Candidate Score* (WCS) berkorelasi positif dengan *hardiness* ($r = .079, p < .01$) tapi berkorelasi negatif dengan *grit* ($r = -.002, ns$). Lalu, *hardiness* dan *grit* berkorelasi positif ($r = .46, p < .01$). *Cadet Performance Scores* (CPS) berkorelasi positif dengan WPS ($r = .537, p < .01$), *hardiness* ($r = .123, p < .01$), dan *grit* ($r = .073, p < .01$).

Berdasarkan uraian penelitian-penelitian sebelumnya, terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Perbedaan tersebut diantaranya, subjek, variabel, dan lokasi pengambilan datanya. Adapun subjek yang peneliti ambil adalah mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran *online/daring*, Variabel bebas yang peneliti gunakan ialah *hardiness* dan variabel terikat yang peneliti gunakan ialah *academic burnout*, lokasi pengambilan data yang peneliti pilih adalah di Indonesia tepatnya di Kota Palembang. Oleh karena itu, Penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keaslian dan keorisinalannya

DAFTAR PUSTAKA

- Allred, K. D., & Smith, T. W. (1989). The hardy personality: cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 257–266. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.257>.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>.
- Anggraini, F., & Prasetyo, A. (2015). Hardiness dan *subjective well-being* pada perawat. *Empati*, 4(4), 73–77.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in army reserve forces. *Consulting Psychology Journal*, 51(2), 72–82. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72>.
- Bissonnette, M. (1998). Optimism, hardiness, and resiliency: a review of the literature prepared for the child and family partnership project. *Review Literature And Arts Of The Americas*, 1–22.
- 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), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>.
- Bower, A, Chant, D, and Chatwin, S. (1998) Hardiness in families with and without a child with down syndrome. *Down Syndrome Research and Practice*, 5(2), 71-77. doi:10.3104/reports.79.
- Damayanti, E. (2020). Apa kabar mahasiswa dengan kuliah daringnya?. Retrieved from <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/17/apa-kabar-mahasiswa-dengan-kuliah-daringnya/>.
- da Silva R, Goulart C, Lopes L, Serrano P, Costa A, & de Azevedo L. (2014). Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities-an analytic study. *BMC Nursing*, 13 (9): 1-6. doi : 10.1186/1472-6955-13-9.
- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan antara hardiness dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 02(2), 34–40. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkkc9b6c2dcddfull.pdf>.
- Germann-McClain, L. (2020). Avoiding academic burnout during the coronavirus pandemic. Retrieved from <https://onlinelearningtips.com/2020/06/academic-burnout-coronavirus-pandemic>.
- Hystad, S. W., Eid, J., Johnsen, B. H., Laberg, J. C., & Thomas Bartone, P. (2010).

- Psychometric properties of the revised Norwegian dispositional resilience (hardiness) scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(3), 237–245. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00759.x>.
- Jacobs, S.R., Dood, D.K. (2014). Student burnout as function of personality, social support, and workload. *Journal of college student development*. 4 (3).
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Buku pendidikan tinggi di masa covid-19*. Sekertaris Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- 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. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>.
- Kompasiana. (2021). Nadiem Makarim batalkan pembelajaran tatap muka semester genap TA 2020/2021. Retrived from <https://www.kompasiana.com/www.teguh hariawan/5ff108bfd541df259b06cccf/nadiem-makarim-batalkan-pembelajaran-tatap-muka-semester-genap-ta-2020-2021>.
- Kuncel, N. R., Tellegen, A. (2009). A conceptual and empirical reexamination of the measurement of the social desirability of items : implications for detecting desirable response style and scale development. *Personel Psychology*. 62, 201–228.
- Law, D. W. (2010). A measure of burnout for business students. *Journal of Education for Business*, 85(4), 195–202. <https://doi.org/10.1080/08832320903218133>.
- Lee, J., Puig, A., Lea, E., & Lee, S. M. (2013). Age-related differences in academic burnout of Korean adolescents. *Psychology in the Schools*, 50(10), 1015–1031. <https://doi.org/10.1002/pits.21723>.
- Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative Medicine Research*, 6(2), 207–213. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2017.03.005>.
- Lian, P., Sun, Y., Ji, Z., Li, H., & Peng, J. (2014). Moving away from exhaustion: How core self-evaluations influence academic burnout. *PLoS ONE*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087152>.
- Lopez, S. J. (2008). *The encyclopedia of positive psychology*. New York : John Wiley and Sons.
- Maddi & Khoshaba. (2005). *Resilience at work*. New York: American Management Association.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing, research,

- and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.175>.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness turning stressful circumstances into resilient growth*. New York : Springer.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 566–577. <https://doi.org/10.1080/17439760903157133>.
- Maddi, S. R., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Villarreal, B., & White, M. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA Cadets. *Military Psychology*, 24(1), 19–28. <https://doi.org/10.1080/08995605.2012.639672>.
- Neumann, Y., Finaly-Neumann, E., & Reichel, A. (1990). Determinants and consequences of students' burnout in universities. *The Journal of Higher Education*, 61(1), 20–31. <https://doi.org/10.1080/00221546.1990.11775089>.
- Noh, H. kyung, Shin, H., & Lee, S. M. (2013). Developmental process of academic burnout among Korean middle school students. *Learning and Individual Differences*, 28, 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.09.014>.
- Orator. (2020). Belum terbiasa, ini suka duka belajar daring. Retrived from <https://orator.id/2020/03/23/belum-terbiasa-ini-suka-duka-belajar-daring/>.
- Orator. (2020). Selain tunda wisuda, kampus di Palembang mulai terapkan kuliah daring. Retrived from <https://orator.id/2020/03/16/selain-tunda-wisuda-kampus-di-palembang-mulai-terapkan-kuliah-daring/>.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). *Self-efficacy dan burnout skademik pada mahasiswa yang bekerja*. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>.
- Pala, A. (2012). The burnout level among faculty of education students at Celal Bayar University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69 (2012), 1766-1774. doi : 10.1016/j.sbspro.2012.12.126.
- Podsakoff, P.M., MacKenzie, S. B., Lee J-Y & Podsakoff, N. P. (2003). Common methode biases in behavioral research : a critical review of the literature and reccommended remedies. *J Apple Psychol*, 88:879-903.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., & Podsakoff, N. P. (2012). Sources of method bias in social science research and recommendations on how to control it. *Annual Review of Psychology*, 63, 539–569. Doi: 10.1146/annurev-psych-120710-100452.
- 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>.

- Rosulin, R., & Paramita, P. P. (2016). Hubungan antara *hardiness* dengan adaptabilitas karir pada siswa SMK kelas XII. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 5(1), 1–11. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp4454484b3e2full.pdf>.
- Salim, J., Wadey, R., & Diss, C. (2015). Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.12.004>.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3>.
- Sarafino, Edward P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology biopsychosocial interaction* (9th ed). NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>.
- Shin, H., Puig, A., Lee, J., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2011). Cultural validation of the maslach burnout inventory for Korean students. *Asia Pacific Education Review*, 12(4), 633–639. <https://doi.org/10.1007/s12564-011-9164-y>.
- Simanjuntak, A.N. (2020). Ketidakefektifan pembelajaran daring di Tengah pandemik. Retrieved from <https://www.kompasiana.com/nalmira/5eab8580d541df6b6d3a1b84/ketidakefektifan-pembelajaran-daring-di-tengah-pandemik>.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif, R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Vogt, D. S., Rizvi, S. L., Shipherd, J. C., & Resick, P. A. (2008). Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(1), 61–73. <https://doi.org/10.1177/0146167207309197>.
- Widhiarso, W. (2012). Tanya jawab tentang uji normalitas. *Fakultas Psikologi UGM*, 1-5.
- Widhiarso, W. (2010). Uji linieritas hubungan. *Fakultas Psikologi UGM*, 2-6.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>.
- Zhang, X., Klassen, R. M., & Wang, Y. (2013). Academic burnout and motivation of Chinese secondary students. *International Journal of Social Science and*

Humanity, 3(2), 134–138. <https://doi.org/10.7763/ijssh.2013.v3.212>.

Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: a structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>.

