

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT*  
DENGAN *HARDINESS* SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR

*(Studi pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-  
hidayah Kedungwaru Tulungagung)*

**TESIS**



OLEH :

NURUL INTAN SYAFIRA

NIM : 200401210003

MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2024

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT*  
DENGAN *HARDINESS* SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR  
(*Studi pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-  
hidayah Kedungwaru Tulungagung*)

**TESIS**

Diajukan Kepada :

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Magister Psikologi (M, Psi)

Oleh :

**Nurul Intan Syafira**

**NIM : 200401210003**

MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2024

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT*  
DENGAN *HARDINESS* SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR**

*(Studi pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-  
hidayah Kedungwaru Tulungagung)*

**TESIS**

Oleh :

**Nurul Intan Syafira  
NIM : 200401210003**

**Telah disetujui oleh  
Dosen Pembimbing :**

**Dosen Pembimbing I**

**Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si  
NIP. 197008132001121001**

**Dosen Pembimbing II**

**Dr. Muallifah, S.Psi, MA  
NIP.198505142019032008**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi  
DIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001**

**LEMBAR PENGESAHAN**

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT*  
DENGAN *HARDINESS* SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR

(Studi pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-  
hidayah Kedungwaru Tulungagung)

Oleh :

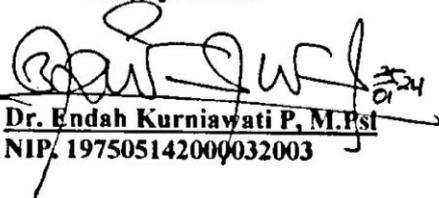
**Nurul Intan Syafira**

**NIM : 200401210003**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 03 Januari 2024

**Susunan Dewan Penguji :**

**Penguji Utama**

  
**Dr. Endah Kurniawati P, M.Psi**  
NIP. 197505142000032003

**Ketua Penguji**

  
**Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si**  
NIP.197207181999032001

**Anggota I / Pembimbing I**

  
**Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si**  
NIP. 197008132001121001

**Anggota II / Pembimbing II**

  
**Dr. Muallifah, S.Psi, MA**  
NIP. 198505142019032008

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister  
psikologi

Malang, 24 Januari 2024

Mengesahkan

**Dekan Fakultas Psikologi**  
**Prof. Dr. Hj/ Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 197611282002122001



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Intan Syafira

NIM : 200401210003

Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Academic Burnout* dengan *Hardiness* Sebagai Variabel Mediator (Studi Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Kedungwaru Tulungagung” adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 24 Januari 2024

Peneliti



**Nurul Intan Syafira**  
**NIM. 200401210003**

## **PERSEMBAHAN**

Tesis ini penulis persembahkan untuk :

Suami tercinta Yumas Adi Putra, SH., M.Pd, Anak tercinta Nadira Zahwa Haniah,  
Ibunda tercinta Siti Sulaiha, dan seluruh keluarga dan teman-teman yang selalu  
mensupport sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan baik.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat, Karunia serta Nikmat-Nya yang luar biasa sehingga penulisan tugas akhir perkuliahan dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Academic Burnout* dengan *Hardiness* Sebagai Variabel Mediator (Studi Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Kedungwaru Tulungagung” ini dapat terselesaikan dengan baik.

Terselesaikannya Tugas Akhir ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dari banyak pihak. Sehingga pada kesempatan kali ini, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, Penulis mengucapkan Terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Moh. Mahpur, M.Si., selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Rahmat Aziz, M.Si., selaku Pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dan terus memotivasi sehingga penyusunan tesis ini dapat selesai.
5. Ibu Dr. Muallifah, S.Psi, MA., selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dan ketulusan serta selalu memberikan motivasi sehingga penyusunan tesis ini dapat selesai.
6. Ibu Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi., selaku Penguji utama yang telah memberikan banyak arahan dan masukan serta bimbingan sehingga penyusunan tesis ini dapat selesai.
7. Ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., selaku Ketua Penguji telah memberikan banyak arahan dan masukan serta bimbingan sehingga penyusunan tesis ini dapat selesai.

8. Segenap Dosen Jurusan Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah bersedia menyalurkan ilmunya sehingga penulis menerima tambahan wawasan keilmuan dalam bidang psikologi.
9. Segenap keluarga Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung, yang telah bersedia memberikan izin dan bersedia menjadi subjek penelitian sehingga penelitian dapat terlaksana dan tesis ini dapat selesai.
10. Suami, anak, ibu, dan keluarga besar yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan baik emosi, tenaga maupun materi kepada penulis untuk tetap melanjutkan pendidikan hingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
11. Segenap rekan-rekan mahasiswa program studi Magister Psikologi angkatan 2020 yang tetap memberikan dukungan dan waktu bagi penulis tesis ini dapat selesai.

Semoga kebaikan beliau semua dicatat sebagai amal ibadah oleh Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Sehingga, penulis berharap kritik dan saran yang membangun untuk menunjang kesempurnaan tesis ini. semoga tesis ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Malang, 24 Januari 2024

Peneliti

Nurul Intan Syafira

### MOTTO

“Tidak ada ujian yang tidak bisa diselesaikan. Tidak ada kesulitan yang melebihi batas kesanggupan. Karena Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya”(QS.Al-Baqoroh : 286).

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
ABSTRAK BAHASA INDONESIA.....	xiv
ABSTRAK BAHASA INGGRIS .....	xv
ABSTRAK BAHASA ARAB .....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. <i>Academic Burnout</i>	
1. Definisi <i>Academic Burnout</i> .....	12
2. Aspek <i>Academic Burnout</i> .....	13
3. Faktor yang mempengaruhi terjadinya <i>Academic burnout</i> .....	14

B. Dukungan Sosial	
1. Definisi Dukungan Sosial .....	15
2. Dimensi Dukungan Sosial.....	16
3. Pentingnya Dukungan Sosial .....	17
C. <i>Hardiness</i>	
1. Definisi <i>Hardiness</i> .....	18
2. Dimensi <i>Hardiness</i> .....	19
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Hardiness</i> .....	20
D. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap <i>Academic Burnout</i> .....	20
E. Pengaruh <i>Hardiness</i> Terhadap <i>Academic Burnout</i> .....	23
F. Terdapat Peran <i>Hardiness</i> Sebagai Variabel Mediator Pada Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap <i>Academic Burnout</i> .....	25
G. Kerangka Berpikir .....	29
H. Hipotesis .....	31

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian .....	32
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional.....	33
D. Populasi Dan Sampel.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data .....	34
F. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas .....	37
G. Analisis Data.....	38

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	
1. Pelaksanaan Penelitian.....	41
2. Analisis Deskriptif.....	41
3. Uji Asumsi Dasar .....	44
4. Uji Hipotesis.....	45
B. Pembahasan	

1. Tingkat Variabel <i>Academic Burnout</i> .....	50
2. Tingkat Variabel Dukungan Sosial .....	52
3. Tingkat Variabel <i>Hardiness</i> .....	52
4. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap <i>Hardiness</i> .....	53
5. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap <i>Academic Burnout</i> .....	54
6. Pengaruh <i>Hardiness</i> Terhadap <i>Academic Burnout</i> .....	55
7. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap <i>Academic Burnout</i> Dengan <i>Hardiness</i> Sebagai Variabel Mediator.....	57
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Kategori Pilihan .....	36
Tabel 3.2 Blueprint Skala Dukungan Sosial .....	36
Tabel 3.3 Blueprint Skala <i>Academic burnout</i> .....	37
Tabel 3.4 Blueprint Skala <i>Hardiness</i> .....	37
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas .....	38
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas .....	39
Tabel 3.7 Rumus Kategorisasi Variabel .....	40
Tabel 4.1 Nilai Kategorisasi Skala <i>Academic Burnout</i> .....	43
Tabel 4.2 Data Rentang Frekuensi skala <i>Academic Burnout</i> .....	43
Tabel 4.3 Nilai Kategorisasi Skala Dukungan Sosial .....	44
Tabel 4.4 Data Rentang Frekuensi skala Dukungan Sosial .....	44
Tabel 4.5 Nilai Kategorisasi Skala <i>Hardiness</i> .....	45
Tabel 4.6 Data Rentang Frekuensi skala <i>Hardiness</i> .....	45
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	46
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas .....	46
Tabel 4.9 Regresi Variabel Dukungan Sosial Terhadap <i>Hardiness</i> .....	47
Tabel 4.10 Regresi Variabel Dukungan Sosial Terhadap <i>Academic burnout</i> .....	48
Tabel 4.11 Regresi Variabel <i>Hardiness</i> Terhadap <i>Academic burnout</i> .....	48
Tabel 4.12 Regresi Variabel Dukungan Sosial Dan <i>Hardiness</i> Terhadap <i>Academic burnout</i> .....	49

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	32
Gambar 3.1 Model Analisis Jalur ( <i>Path Analysis</i> ) .....	41
Gambar 4.1 Analisis Jalur .....	50

## ABSTRAK

Nurul Intan Syafira, 200401210003, Pembimbing: Dr. Rahmat Aziz, M.Si dan Dr. Muallifah, S.Psi, MA. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Academic burnout* dengan *Hardiness* sebagai Variabel Mediator (Studi pada Mahasiswa di pondok pesantren tahfidzul qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung). Magister Psikologi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren memiliki aktivitas yang lebih padat sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dengan tugas dan kegiatan hingga seringkali merasa kelelahan fisik dan kejenuhan berlebih. fenomena ini bisa kita sebut dengan *academic burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Kedungwaru Tulungagung dengan *hardiness* sebagai variabel mediator.

Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian berjumlah 122 orang mahasiswa dengan 100 data yang dianalisis. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *saturation sampling* atau sampel jenuh yang menjadikan seluruh populasi menjadi sampel. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Kuesioner atau angket dengan penggunaan skala pengukuran berupa skala likert. Skala yang digunakan adalah skala dukungan sosial, skala *hardiness*, dan skala *academic burnout*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif menggunakan mean hipotetik, regresi linier sederhana, dan analisis jalur (*Path analysis*).

Hasil penelitian menunjukkan : 1) Tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung dalam kategori sedang dengan presentase 58%, *Hardiness* 62%, dan *Academic burnout* 71%, 2) Pengaruh dukungan sosial terhadap *Hardiness* dinyatakan positif signifikan, 3) Pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* dinyatakan negatif signifikan, 4) Pengaruh *Hardiness* terhadap *Academic burnout* dinyatakan negatif signifikan, 5) Pada analisis jalur ditemukan pengaruh langsung antara dukungan sosial terhadap *academic burnout* sebesar -0.229 dan pengaruh tidak langsung sebesar -232.101 dan pada *Sobel Test Online* hasil pengaruh tidak langsung sebesar -5.191 yang menunjukkan adanya pengaruh negative signifikan karena nilai tersebut lebih besar dari T hitung 1,96.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, *Hardiness*, *Academic burnout*

## ABSTRACT

Nurul Intan Syafira, 200401210003, Supervisor: Dr. Rahmat Aziz, M.Sc and Dr. Muallifah, S.Psi, MA. The Influence of Social Support on Academic Burnout with Hardiness as a Mediating Variable (Study on Students in the Islamic Boarding School Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung). Master of Psychology, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Students residing in Islamic boarding schools have more intense activities, causing them to feel burdened with tasks and activities, often experiencing physical fatigue and excessive boredom. This phenomenon is commonly referred to as academic burnout. This research aims to determine the influence of social support on academic burnout in students residing in the Islamic Boarding School Tahfidzul Qur'an Kedungwaru Tulungagung, with hardiness as a mediating variable.

The research method employed is quantitative. The population in the study consists of 122 students, with 100 data points analyzed. The sampling technique used is saturation sampling, making the entire population the sample. The research instrument used is a questionnaire with Likert scale measurements, including social support scale, hardiness scale, and academic burnout scale. Data analysis techniques include hypothetical mean analysis, simple linear regression, and path analysis.

Research findings indicate: 1) The level of social support received by students residing in the Islamic Boarding School Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung is categorized as moderate, with a percentage of 58%, Hardiness 62%, and Academic Burnout 71%. 2) The influence of social support on Hardiness is significantly positive. 3) The influence of social support on academic burnout is significantly negative. 4) The influence of Hardiness on Academic Burnout is significantly negative. 5) In the path analysis, a direct influence is found between social support and academic burnout of -0.229, and an indirect influence of -232.101. The Sobel Test Online results show an indirect influence of -5.191, indicating a significant negative effect as the value is greater than the calculated T-value of 1.96.

Keywords: Social Support, Hardiness, Academic Burnout.

## ملخص

نورول إبتان شافيرا، 200401210003، المشرف: الدكتور رحمت عزيز، ماجستير العلوم، والدكتورة مؤلفة، علم النفس، ماجستير الجامعة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج، 2023.

تأثير الدعم الاجتماعي على الإنهاك الأكاديمي مع الصلابة كمتغير وسيط (دراسة على الطلاب في مدرسة القرآن تحفيظ الحديث الكدوانجوارو تولونجاونغ). ماجستير علم النفس، كلية العلوم النفسية، الجامعة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج، 2023.

الطلاب الذين يعيشون في مدارس القرآن لديهم أنشطة أكثر كثافة، مما يجعلهم يشعرون بالعبء بالمهام والأنشطة، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى الشعور بالتعب الجسدي والملل الزائد. يمكننا أن نشير إلى هذه الظاهرة باسم الإنهاك الأكاديمي. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الدعم الاجتماعي على الإنهاك الأكاديمي لدى الطلاب الذين يعيشون في مدرسة القرآن تحفيظ الحديث الكدوانجوارو تولونجاونغ، مع الصلابة كمتغير وسيط.

طريقة البحث هي كمية. يبلغ إجمالي السكان في الدراسة 122 طالبًا، وتم تحليل 100 بيانات. تقنية اختيار العينات في هذه الدراسة هي تقنية الاشباع أو العينة المشبعة التي تجعل من السكان بأكملهم عينة. الأداة البحثية المستخدمة هي استبيان أو استبيان باستخدام مقياس القياس بشكل Likert. المقاييس المستخدمة هي مقياس الدعم الاجتماعي، مقياس الصلابة، ومقياس الإنهاك الأكاديمي. تقنيات تحليل البيانات تشمل تحليل الوصف الإحصائي باستخدام المتوسط الافتراضي، والانحدار الليني البسيط، وتحليل المسار.

أظهرت نتائج البحث: (1) مستوى الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الطلاب الذين يعيشون في مدرسة القرآن تحفيظ الحديث الكدوانجوارو تولونجاونغ يصنف في فئة متوسطة بنسبة 58%، الصلابة 62%، والإنهاك الأكاديمي 71%، (2) تأثير الدعم الاجتماعي على الصلابة معلن إيجابياً وبشكل كبير، (3) تأثير الدعم الاجتماعي على الإنهاك الأكاديمي معلن سلبياً وبشكل كبير، (4) تأثير الصلابة على الإنهاك الأكاديمي معلن سلبياً وبشكل كبير، (5) في تحليل المسار، تم العثور على تأثير مباشر بين الدعم الاجتماعي والإنهاك الأكاديمي بنسبة -0.229 وتأثيراً غير مباشر بنسبة -232.101، وفي اختبار Sobel عبر الإنترنت، كانت نتائج التأثير غير المباشر بنسبة -5.191، مما يشير إلى وجود تأثير سلبي وكبير لأن القيمة أكبر من القيمة T المحسوبة والتي تبلغ 1.96.

الكلمات الرئيسية: الدعم الاجتماعي، الصلابة، الإنهاك الأك

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Mahasiswa adalah mereka yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi sesuai dengan keahlian dengan tujuan untuk memaksimalkan keahlian yang mereka miliki. Selanjutnya keahlian ini diasah ke dalam bidang pendidikan yang memiliki bahan ajar yang sesuai sehingga kemudian dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka dalam dunia kerja masing-masing (Redityani & Susilawati, 2021). Seiring meningkatnya pendidikan, mahasiswa harus siap dengan beban pendidikan yang semakin meningkat pula. Mahasiswa dilatih untuk mandiri dalam penguasaan dan penyajian materi pembelajaran dibawah naungan dosen pengajar. Hal ini tentu membuat para mahasiswa bekerja lebih ekstra. Sebagaimana diungkapkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) bahwa menjadi mahasiswa adalah keadaan *Stressfull* yang dalam hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya persepsi akan menumpuknya beban studi yang belum tentu bisa diselesaikan sesuai deadline, tugas perkuliahan yang terlalu banyak dan dinilai berlebihan, kurangnya fasilitas yang mendukung pembelajaran, besarnya tuntutan dan harapan yang berlebihan dari orang tua dan pengajar akan prestasi akademik, kecemasan terhadap perkuliahan, rasa takut gagal, dan ketidakpastian akan masa depan. tekanan-tekanan ini yang kemudian akan mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa dan menghambat produktivitas proses belajar mahasiswa (Fun et al., 2021).

Lingkungan dan tempat tinggal menjadi salah satu hal penting yang berpengaruh bagi mahasiswa dalam menjalankan studinya. Salah satu hal yang menarik untuk dibahas adalah mahasiswa perantauan yang jauh dari tempat asal mereka. sebagian mahasiswa perantauan ini memilih tinggal di kos atau asrama yang memiliki sedikit peraturan dan kegiatan. Sebagian dari mereka memilih untuk tinggal di lingkungan pesantren dengan alasan melatih

kedisiplinan dan menjaga diri dari pergaulan kurang baik diluar pesantren walau didalamnya terdapat peraturan dan kegiatan yang lebih padat. Mahasiswa yang tinggal di pesantren ini dinilai memiliki durasi kegiatan lebih panjang dibanding mahasiswa yang tinggal diluar pesantren. Diluar kegiatan pembelajaran dari kampus, mahasiswa yang tinggal dipesantren juga memiliki sejumlah kegiatan dari pesantren yang wajib di ikuti oleh seluruh santri yang bermukim. Sehingga mahasiswa yang bermukim dipesantren memiliki kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan pembelajaran di kampus dan pesantren (Izah et al., 2023).

Menumpuknya tugas perkuliahan, beban penelitian dan penyusunan laporan yang dinilai terlalu rumit, kurangnya interaksi dengan teman sekelas untuk berdiskusi mengenai tugas perkuliahan ditambah lagi dengan kegiatan dan tuntutan dari pesantren seperti setoran hafalan setiap pagi dan sore yang harus bertambah, kegiatan madrasah diniyah yang wajib diikuti oleh seluruh santri, dan kegiatan wajib pesantren lainnya dapat memicu terjadinya *burnout* atau yang kita kenal sebagai kelelahan berlebih yang diakibatkan oleh stress akademik berkepanjangan yang melibatkan kerja fisik dan pikiran yang melebihi batas normal individu. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian terdahulu oleh (Redityani & Susilawati, 2021) bahwa *burnout* adalah sebuah kondisi kelelahan individu akibat dari stress berkepanjangan yang melibatkan aspek emosional bekerja lebih berat dari batas normal sehingga memicu kelelahan yang berlebih baik secara fisik maupun emosional. Begitu pula dijelaskan Ali Muhson bahwa terjadinya kejenuhan atau *Burnout* merupakan hasil dari ketidakseimbangan system pembelajaran seperti tingginya tingkat pemberian tugas dan beban pekerjaan lainnya yang dinilai cukup banyak (Sagita & Meilyawati, 2021) .

*Burnout* dalam dunia pendidikan dikenal juga dengan sebutan *academic burnout* yaitu sebuah kondisi dimana mahasiswa merasakan kelelahan berlebih akibat beban akademik yang tinggi, menurunnya motivasi belajar dan minat terhadap perkuliahan, serta mengalami penurunan kepercayaan diri

sebagai mahasiswa (Dayanti, 2019). Dalam penelitian lain diungkapkan bahwa *academic burnout* merupakan perasaan terbebani, persepsi akan tugas yang berat, menurunnya ketertarikan terhadap studi, hingga keputusan dalam proses penyelesaian studi sehingga memicu pada stress akademik menimbulkan kelelahan secara berlebih baik pada fisik maupun psikis dan ditandai dengan penurunan prestasi (Arlinkasari & Akmal, 2021)

Terjadinya *academic burnout* ditandai dengan tiga dimensi penting, yaitu : Perasaan lelah berlebihan baik secara fisik maupun psikis akibat beban studi, sikap *cynicism* yaitu perasaan negatif yang ditandai dengan ketidakpedulian mahasiswa terhadap hal-hal apapun yang berkaitan dengan perkuliahan, serta perasaan tidak kompeten yang dialami oleh mahasiswa seperti perasaan tidak mampu dalam menyelesaikan studi dengan prestasi yang baik (Christiana, 2020).

*Academic burnout* ini tentu bisa terjadi pada seluruh mahasiswa yang sedang aktif mengikuti perkuliahan. salah satunya pada mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung. Di pesantren Tahfidzul Qur'an ini para santri di berikan kegiatan sejak bangun tidur hingga malam hari menjelang tidur. Dimulai pukul 03.00 diisi dengan Sholat Tahajjud dan *Muroja'ah* Al-Qur'an hingga Sholat Subuh dan menjelang masuk perkuliahan kemudian dilanjutkan dengan setoran hafalan Al-Qur'an dengan pengasuh sehabis maghrib, dilanjutkan dengan mengaji kitab di Madrasah Diniyah hingga pukul 21.00. setelah itu barulah para santri dibebaskan untuk beraktivitas sesuai dengan keinginan mereka masing-masing. Aktivitas yang cukup padat ini membuat para mahasiswa merasa kelelahan fisik berlebih, merasa tidak mampu dalam menyelesaikan studi, dan cenderung menjauhi segala hal yang berkaitan dengan perkuliahan.

Berdasarkan wawancara terbuka dengan 10 orang mahasiswa yang berada di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Tulungagung, 5 orang diantaranya menyatakan bahwa beban tugas dan padatnya kegiatan di

kampus dan kegiatan di pesantren seringkali membuat mereka kehilangan fokus yang menyebabkan menurunnya prestasi akademik dan setoran hafalan Qur'an yang tak kunjung bertambah. Salah satunya diutarakan ZAR yang merupakan santriwati PPTQ Al-Hidayah yang juga mahasiswa di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung bahwa dirinya seringkali kesulitan menyeimbangkan waktu antara di pesantren dan kampus.

*“Saya di Pondok sudah sekitar 2 tahunan mbak, sejak semester awal sampe sekarang. Kalo dulu kan mata kuliah e sek belum begitu berat, jadi ya saya lebih lancar gitu mbak hafalan e (Qur'an), la tapi saiki semester e tambah tinggi kan pelajaran tambah nemen to mbak, jadi ya aku maleh susah fokus e. yo sampek hafalane keteteran, lak ngerjakno tugas system kebut semalam sampek no aku tau ngulang lo mbak gara-gara dapat nilai C-hehehe. Ujian diniyah pun aku ra tau sinau blas. Ya gimana ya mbak arep ngapalke tok eman eman kuliahku, mau kuliah tok serasa hidupku tidak berguna tanpa Al-Qur'an hehe.* **W.ZAR.13, 21 Agustus 2022, Pukul 15.00 WIB.**

Adapun 1 orang lainnya menyatakan bahwa dirinya memilih keluar dari pesantren karena sudah benar-benar tidak mampu untuk membagi waktu antara kuliah dan ngaji. Saat dipesantren ia kehilangan fokus, kesulitan dalam berkomunikasi dan seringkali merasa kecewa terhadap dirinya sendiri dengan nilai ujian yang selalu tidak memuaskan. Hal ini dungkapkan oleh SA, mahasiswa yang baru keluar dari pesantren sejak 2 bulan lalu.

*“saya keluar dari sana sejak 2 bulanan yang lalu mbak, g sanggup lagi saya, gak kuat wes mbak. Ya pokoknya pas dipondok itu saya merasa gak punya waktu untuk kuliah bahkan gak punya waktu untuk diri saya sendiri. wong saya klo dikampus pas kuliah itu lo mbak dengerin temen-temen diskusi dengerin dosen nerangin saya lo kek ngawang, gak paham blas.”* **W. SA. 13, 22 Agustus 2022, Pukul 10.00 WIB.**

*“pas ngaji juga gitu, hafalan yo mek iku-iku tok gak nambah-nambah, pas diniyah juga saya lebih banyak tidurnya, bahkan nilai saya di kampus itu rata-rata C mbak, ya walaupun ga sampe ngulang tapi kan rasane kayak giman gitu. Sepertinya saya gak mampu menjalani keduanya secara bersamaan mbak, jadi setelah telepon orang tua, dengerin nasihatnya saya memilih untuk keluar saja dari pesantren”* **W. SA. 16, 22 Agustus 2022, Pukul 10.00 WIB**

*Academic burnout* merupakan keadaan emosi negatif yang berkepanjangan terhadap studi, perilaku belajar yang tidak wajar, berkurangnya rasa percaya diri dan pencapaian dalam belajar (Amarsa et al., 2023). Mahasiswa dengan *Academic burnout* cenderung merasakan kelelahan fisik akibat tuntutan studi, menurunnya performa akademik dan ketertarikan terhadap studi, serta merasakan pesimistik yang tinggi (Budiarti & Appulembang, 2021). Seperti yang terjadi pada beberapa mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung yang menyatakan bahwa mereka lebih banyak tidur di kelas karena merasa kelelahan setelah mengikuti aktivitas di pesantren, mengalami emosi yang tidak stabil saat *deadline* tugas perkuliahan bersamaan dengan tugas-tugas di pesantren, dan sering kehilangan fokus pada penjelasan dosen karena mengantuk yang mengakibatkan menurunnya nilai akademik mereka. Hal ini tampak berbeda dengan mahasiswa yang pada umumnya terlihat lebih santai dalam mengikuti perkuliahan, mampu membagi waktu dengan baik, mampu berbaur dengan lingkungan, mampu mempertahankan nilai akademik dan aktif mengikuti perkuliahan.

Soliemanifar & Shaabani (2013) menyatakan bahwa *burnout* dipengaruhi oleh karakteristik individual seperti kepribadian, dimana kepribadian ini yang kemudian akan menyebabkan individu lebih mudah mengalami burnout atau tidak (Anastasia & Yasmin, 2023). Kepribadian dalam hal ini diartikan dengan kepribadian *Hardiness* yang merupakan struktur kepribadian yang membuat individu lebih kuat, tahan terhadap tekanan, menghadapi stress dengan sikap optimis, dan dapat menjaga ketahanan tubuh tetap stabil. Oleh karena itu kepribadian *hardiness* sangat penting bagi individu untuk dikembangkan dengan baik (Purwati & Mahfud, 2019).

Kobasa, et al (1982) mengemukakan bahwa kepribadian *hardiness* adalah individu yang memiliki struktur kepribadian yang dapat menjaga keadaannya tetap stabil walau telah melewati banyak tekanan dan mempersepsikan

permasalahan dan tekanan yang datang di hidupnya sebagai sesuatu yang biasa dan tidak mengancam hidupnya. Konsep *hardiness* berfokus pada orang yang tetap dalam keadaan stabil baik pada segi kesehatan fisik maupun psikis setelah mengalami banyak tekanan yang dihadapinya. Dimana pada umumnya seseorang akan jatuh sakit setelah menghadapi tekanan atau stress yang tinggi. Sehingga individu dengan kekebalan tubuh dan psikisnya yang membedakannya dengan orang lain pada umumnya ini disebut dengan istilah “*hardiness*” yang mencerminkan respons individu terhadap peristiwa kehidupan baik secara pribadi maupun profesional (Purwati & Mahfud, 2019).

Individu yang mampu mengembangkan *hardiness* dengan baik akan cenderung memiliki kesehatan mental yang stabil karena mereka tidak mudah putus asa, menurunkan ketegangan yang dihadapi dan mampu meningkatkan penyesuaian diri dalam kondisi dan situasi apapun (Nirwana et al., 2014). Rachman & Indriana (2015) dalam hasil penelitiannya mengemukakan bahwa *hardiness* dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya motivasi internal dan eksternal, lingkungan, efikasi diri, dan dukungan sosial. Selain itu, Thompson (2017) juga mengemukakan bahwa *hardiness* dapat dimiliki individu jika ia mendapatkan dukungan sosial sesuai yang dibutuhkan (Syawaluddin, 2022).

Dukungan sosial merupakan pengaruh yang diterima dari lingkungan sekitar yang kemudian menjadi sumber meningkat atau menurunnya kualitas kehidupan seseorang (Redityani & Susilawati, 2021). Sarafino (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu perasaan nyaman yang diterima dari orang lain maupun kelompok baik berupa perhatian, penghargaan atau bantuan (Mori Dianto, 2017). Dukungan sosial juga diartikan sebagai bagian dari faktor lingkungan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik yang sedang dihadapi. Adanya dukungan sosial yang diterima dari orang terdekat ini dapat memberikan pengaruh bagi mahasiswa untuk mencegah mereka dari timbulnya gejala *academic burnout* (Dayanti, 2019).

Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa diterima oleh lingkungan sekitar dalam kondisi apapun sehingga ia tidak merasa sendiri, memiliki perasaan aman dan lebih efektif dalam menghadapi masalah (Thoriq, 2013). Dukungan sosial dinilai efektif dalam membantu mengatasi tekanan psikologis yang dialami (Kurnia & Ramadhani, 2021). Dukungan sosial juga menjadikan individu yang sedang berada dibawah tekanan mampu meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga ia merasa mampu menghadapi permasalahannya dan bangkit dari keterpurukan yang dialaminya (Fitrananda et al., 2022).

Dukungan sosial diasumsikan menjadi pemicu munculnya kepribadian *hardiness* yang kemudian dapat memediasi pengaruhnya terhadap terjadinya *academic burnout*. Dimana, mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari lingkungan sekitarnya akan merasa didukung dan diperhatikan sehingga mampu mengembangkan *hardiness* yang ada didalam diri mereka dengan baik. Hal ini selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan pada subjek dan pengamatan langsung oleh peneliti dimana mahasiswa yang bermukim dipesantren ini akan semakin giat dan termotivasi untuk meningkatkan kemampuan saat mereka menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Seperti mahasiswa yang tidak punya kendaraan pribadi akan lebih bersemangat untuk berangkat kuliah mana kala ada teman yang membantu untuk mengantarkannya ke kampus. Hal lain juga tampak pada saat mahasiswa mengerjakan tugas dimalam hari. Mereka akan lebih bersemangat mengerjakan tugas saat teman lainnya menemaninya. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachman & Indriana (2015) yang dalam penelitiannya mengemukakan bawa *hardiness* dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya motivasi internal dan eksternal, lingkungan, efikasi diri, dan dukungan sosial.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Syawaluddin (2022) yang menunjukkan bahwa *hardiness* yang diyakini dapat membantu seseorang bertahan dibawah berbagai tekanan mampu menjadi variabel penghubung

yang memediasi antara dukungan sosial dan stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian lain dilakukan oleh Purwati & Mahfud (2019) yang menunjukkan bahwa *hardiness* dan dukungan sosial berpengaruh negative terhadap terjadinya *academic burnout*. Penelitian selaras dilakukan oleh Dayanti (2019) yang menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh negative terhadap *academic burnout* namun dukungan sosial tidak memiliki pengaruh terhadap *academic burnout*.

Fenomena lapangan yang ditemukan pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami kelelahan fisik berlebih akibat tuntutan studi dan pesantren, menurunnya performa akademik akibat kurangnya waktu yang diberikan oleh pesantren sehingga membatasi para mahasiswa untuk beraktivitas diluar pesantren membuat mahasiswa tidak memiliki banyak waktu ke perpustakaan untuk menambah literature serta tidak memiliki banyak waktu untuk berbaur dengan teman kuliah untuk bertukar pikiran dan berdiskusi seputar perkuliahan, dan perasaan tidak mampu menyelesaikan studi akibat tingginya beban tugas di pesantren dan kampus yang dirasakan mahasiswa. Namun mereka mengatakan bahwa hal-hal negative yang dialami ini dapat berkurang saat mereka mendapat bantuan dari teman-teman di pesantren dan teman-teman kuliah, mendapat dukungan dan perhatian dari keluarga dan orang special. Selain itu kemampuan mereka dalam mengolah emosi dan tetap stabil saat menghadapi berbagai tekanan juga berpengaruh dalam mengatasi kecenderungan *academic burnout* yang mungkin dialami.

Fenomena lapangan yang ditemukan diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan peneltian terkait hubungan antara *academic burnout*, dukungan sosial dan *hardiness*. Alasan penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an adalah karena pesantren ini dinilai memiliki sejumlah peraturan yang lebih banyak dibanding pesantren khusus mahasiswa lainnya yang tersebar di kota Tulungagung, tidak memberikan banyak waktu

untuk para santrinya beraktivitas diluar pesantren sedangkan para santri yang *bermukim* juga merupakan mahasiswa yang memiliki kewajiban di kampus, tidak seperti kebanyakan pesantren khusus mahasiswa yang tersebar di sekitarnya yang memberikan lebih banyak waktu luang bagi para santrinya untuk memfokuskan diri dengan urusan kampus, serta para mahasiswa yang *bermukim* di pesantren merupakan penghafal Al-Qur'an yang diwajibkan menambah hafalan setiap hari di pagi dan sore hari.

Berdasarkan beberapa fenomena diatas peneliti ingin mengetahui tingkat dukungan sosial, *hardiness* dan *academic burnout* yang dialami oleh Mahasiswa yang *bermukim* di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung dan mengetahui apakah *hardiness* dapat memediasi antara dukungan sosial dan *academic burnout*. oleh karena itu peneliti hendak melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *academic burnout* dengan *hardiness* sebagai variabel mediator (Studi pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung)"

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian kali ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat Dukungan Sosial, *Hardiness*, dan *Academic burnout* pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah kedungwaru tulungagung?
2. Apakah dukungan sosial berpegaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung?
3. Apakah dukungan sosial berpegaruh terhadap *hardiness* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung?
4. Apakah *hardiness* berpegaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung?

5. Apakah *hardiness* berperan sebagai mediator antara dukungan sosial dan *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan penelitian kali ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat dukungan sosial, *hardiness*, dan *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung.
2. Mengetahui peparuh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung.
3. Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *hardiness* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung.
4. Mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung.
5. Mengetahui peran *hardiness* sebagai mediator pada hubungan antara dukungan sosial dan *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung.

### D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dalam keilmuan khususnya dalam bidang psikologi pendidikan.
  - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya khususnya dalam penelitian yang berkaitan dengan *hardiness*, dukungan sosial, maupun *academic burnout* di masa mendatang.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk mengenali gejala *academic burnout* sejak dini agar lebih mudah dalam penecagahannya.
- b. Bagi orang tua, keluarga, pengajar dan lingkungan sekitar diharapkan untuk memberi dukungan yang intens terhadap mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan.
- c. Bagi pengelola pondok pesantren, penelitian ini diharapkan agar memberikan pandangan kepada pengelola pesantren untuk lebih waspada dan mengenali lebih awal gejala *academic burnout* pada santri sehingga lebih mudah dalam penanggulangan *academic burnout* yang dialami para santri.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Academic Burnout*

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

*Burnout* merupakan sebuah kondisi dimana seseorang mengalami penurunan kesehatan baik fisik maupun psikis akibat kelelahan dan kejenuhan berlebihan akibat banyaknya tekanan yang dihadapi.

Konsep *burnout* sendiri pertama kali diperkenalkan melalui jurnal psikologi pada tahun 1973 oleh psikolog klinis yang membuka praktik di New York bernama Herbert Freudenberger. Seseorang yang mengalami kondisi ini ditandai dengan perubahan pola hidup seperti makan dan tidur, menurunnya kesehatan, dan kehilangan kepercayaan diri. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh (Alimah et al., 2016) bahwa individu yang mengalami burnout akan merasa kehilangan energi, penurunan kesehatan dan semangat hidup, serta putus asa dalam menjalani hidup.

Istilah burnout dalam dunia pendidikan dikenal juga dengan sebutan *academic burnout*. Istilah ini diartikan sebagai kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berlebih. sebagaimana pendapat Schaufeli, et al (2002) bahwa *academic burnout* merupakan kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa akibat beban akademik yang membuat mahasiswa ini menjauhi hal-hal yang berbau perkuliahan, menurunnya semangat belajar dan merasa pesimis dalam menyelesaikan perkuliahan. Lebih lanjut menurut Schaufeli, et al (2002) bahwa burnout yang dialami oleh mahasiswa menyebabkan penurunan prestasi akademik, menjauhnya mahasiswa dari hal-hal yang berkaitan dengan perkuliahan serta menurunnya tingkat kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka sebagai mahasiswa (Fun et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Isma Dayanti (2019) bahwa *academic burnout* adalah kelelahan emosional yang dialami oleh mahasiswa yang menyebabkan menurunnya prestasi akademik, persepsi akan kepercayaan diri yang rendah. Kelelahan emosional ini diakibatkan oleh beban akademik dan faktor psikologis lainnya. Lebih lanjut *academic burnout* merupakan kelelahan mental seorang pelajar yang menyebabkan mereka mengalami kebosanan dalam melakukan aktivitas belajar, menurunnya motivasi belajar, meningkatnya rasa malas hingga penurunan prestasi akademik (Dayanti, 2019).

Sagita & Meilyawati (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang sedang mengalami *academic burnout* biasanya ditandai oleh beberapa hal, seperti merasakan kelelahan, lebih cepat merasa bosan, kehilangan minat dalam mengikuti pembelajaran, serta tidak memiliki hasil yang baik dari pembelajaran yang diikuti.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan suatu kondisi dimana seorang mahasiswa mulai merasakan kelelahan yang berlebihan akibat beban akademik yang tinggi sehingga mereka mulai kehilangan fokus, kehilangan motivasi dan minat dalam belajar, hingga kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak mampu dalam menyelesaikan studi.

## **2. Aspek Academic Burnout**

Menurut Schaufeli, et al (2000) *academic burnout* terdiri dari 3 aspek penting, yaitu :

### **a. *Exhaustion***

Hal ini diartikan sebagai menurunnya energi individu yang diakibatkan oleh beban akademik yang tinggi. Maslach dan Leiter (2007) Aspek ini menggambarkan kondisi individu yang mengalami penurunan energi emosional yang drastis, sehingga ia merasa tidak memiliki kekuatan untuk menghadapi tugas perkuliahan yang menanti (Arlinkasari & Akmal, 2017). Lebih lanjut mengutip dari Carter

(2013) bahwa individu yang mengalami *academic burnout* ini mengalami kelelahan yang berlebih sehingga kehilangan fokus, menjadi mudah lupa, mudah marah, mudah kehilangan konsentrasi hingga insomnia. Selain itu mereka juga akan merasakan berbagai penurunan kesehatan akibat menurunnya system imun tubuh, seperti sakit kepala, permasalahan pada pencernaan, kehilangan nafsu makan dan masih banyak lainnya (Dayanti, 2019).

b. *Cynicism*

Kondisi ini diartikan sebagai pesimistik tinggi yang dialami oleh mahasiswa serta hilangnya ketertarikan mahasiswa terhadap hal-hal yang berkaitan dengan perkuliahan baik dengan orang lain maupun kegiatan. Ia juga mulai tidak peduli dengan apapun yang terjadi dilingkungan perkuliahan (Maylani & Kusdiyati, 2021) Mahasiswa yang sedang berada dalam kondisi ini biasanya menunjukkan sikap negatif terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar seperti bolos, mengabaikan tugas, mengerjakan tugas saat waktu pengumpulan, tidak mendengarkan pengajar serta bersikap negatif terhadap pengajar (Sagita & Meilyawati, 2021).

c. *Innecacy*

Kondisi ini diartikan sebagai menurunnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya sebagai mahasiswa. Sebagaimana diungkapkan oleh Changetall (2015) bahwa *innecacy* merupakan penurunan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya yang menyebabkan mahasiswa merasakan stress akademik seperti menurunnya prestasi akademik, merasa tidak puas dengan prestasinya serta merasa tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa (Simbolon, P & Simbolon, N, 2021).

### 3. **Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya *Academic Burnout***

Menurut Maslach (2001) penyebab terjadinya *academic burnout* adalah sebagai berikut :

- a. *Work Overload*, sebuah keadaan dimana individu dibebani dengan volume pekerjaan yang tinggi dalam waktu yang singkat.
- b. *Lack Of Work Control*, sebuah aturan yang seolah menjadi batasan bagi individu yang menghambat perkembangan ide dan inovasi individu.
- c. *Rewarder for Work*, dalam menyelesaikan sebuah pekerjaan, individu membutuhkan sebuah reward baik dari orang lain maupun dari diri sendiri untuk tetap menjaga semangat dan motivasi dalam melakukan pekerjaan tersebut. Sehingga kurangnya reward yang diterima oleh mahasiswa saat menempuh perkuliahan kan menjadi salah satu pengaruh bagi terjadinya *academic burnout*.
- d. *Breakdown In Community*, kurangnya komunikasi dan kedekatan individu dalam sebuah komunitas pertemanan sehingga intensitas saling membantu antar teman rendah.
- e. *Treated Fairly*, munculnya perasaan diperlakukan tidak adil baik dari teman di lingkungan perkuliahan, tenaga pengajar maupun dari lingkungan keluarga.
- f. *Dealing with Conflict Values*, keadaan dimana seorang individu melakukan sesuatu yang tidak setara dengan nilai yang diperolehnya.

## **B. Dukungan Sosial**

### **1. Definisi Dukungan Sosial**

Dukungan sosial diartikan sebagai pengaruh dari lingkungan sekitar yang diterima oleh individu. Pengaruh ini yang kemudian akan menjadi sumber meningkat atau menurunnya kualitas kehidupan seseorang. Dukungan sosial merupakan bagian dari faktor lingkungan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik yang sedang dihadapi (Redityani & Susilawati, 2021).

Mengutip dari Sarafino & Smith (2011) bahwa dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang terdekat. Individu yang mendapat dukungan sosial dari orang tua, orang yang dicintai, keluarga, teman, atau

kelompok orang yang berada disekitarnya akan merasa bahwa dirinya dihargai, dicintai dan ia akan memiliki keyakinan bahwa akan banyak orang yang membantunya saat ia benar-benar membutuhkan bantuan (Fun et al., 2021).

Menurut Karanina (2005) mengartikan dukungan sosial sebagai suatu bentuk bantuan yang terdiri dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan informasi, dan dukungan instrumental dan tersedia dari anggota jaringan sosial (Sa'idah & Laksmiwati, 2017). Adapun dukungan sosial merujuk pada dukungan sosial yang diterima individu dari keluarga. Baik berupa bantuan maupun penghargaan agar individu tersebut dapat mencapai tujuannya (Rahma & Rahayu, 2018).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima seseorang dari lingkungan sekitarnya baik berupa perasaan nyaman, bantuan finansial, maupun informasi yang mampu membuat seseorang merasa didukung dan dihargai sehingga ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ditemui.

## **2. Dimensi Dukungan Sosial**

Adapun dimensi dukungan sosial menurut House (2015) adalah sebagai berikut :

- a. *Dukungan Emosional*, berupa bantuan yang merujuk pada simpati, empati dan kepedulian dari keluarga dan lingkungan sekitar.
- b. *Dukungan Penghargaan*, berupa bantuan yang merujuk pada apresiasi terhadap keberhasilan individu, serta penilaian terhadap suatu keberhasilan yang dicapai.
- c. *Dukungan Instrumental*, berupa bantuan yang merujuk pada bantuan materi atau jasa maupun pelayanan untuk membantu individu dalam mencapai sebuah tujuan.

d. *Dukungan Informatif*, berupa bantuan yang merujuk pada pemberian nasihat dan saran yang memberikan kemudahan bagi individu dalam menghadapi permasalahan .

### 3. Pentingnya Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan interaksi dan hubungan positif yang melibatkan individu dengan lingkungan sekitarnya seperti keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sekolah. Dukungan sosial dapat berbentuk bantuan kepedulian, penghargaan, uang dan jasa serta informasi yang dibutuhkan (Chaidir & Widyastuti, 2023). Kurangnya dukungan sosial yang diterima menjadikan individu cenderung mengalami berbagai permasalahan seperti kurangnya pergaulan dengan lingkungan, kurangnya kemampuan interaksi dengan lingkungan sekitar dan permasalahan psikologis lainnya (Syawaluddin, 2022).

Dukungan sosial diidentifikasi sebagai salah satu faktor penting dalam mereduksi dan mencegah gejala *academic burnout* pada mahasiswa. Karena melalui dukungan sosial mahasiswa merasa dipahami, didengarkan, didukung, dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi (Harnida, 2015). Dukungan sosial dinilai penting karena mampu membantu mahasiswa dalam mengelola stress, membantu meningkatkan motivasi dan ketahanan mental dalam mencapai tujuan akademik mereka (Trimulatsih & Appulembang, 2022). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Trimulatsih & Appulembang (2022) bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa akhir dengan presentase 15,9% dengan artian semakin tinggi dukunga sosial yang diterima maka semakin rendah *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa akhir.

berdasarkan beberapa pendapat dan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial sangat penting dalam mencegah terjadinya *academic burnout*, karena dukungan sosial mampu membantu mahasiswa mengelola stress, menjaga kondisi psikis mahasiswa agar

tetap stabil, dan mampu meningkatkan motivasi mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik.

### C. *Hardiness*

#### 1. Definisi *Hardiness*

*Hardiness* merupakan sebuah keterampilan individu yang telah berkembang sejak dini serta menjadi sumber kekuatan bagi individu untuk dapat bertahan dibawah tekanan stress dan keadaan negatif lainnya. Individu dengan tingkat *hardiness* tinggi memiliki komitmen tinggi dalam hidupnya, memiliki kontrol yang baik serta dapat mengubah tekanan dalam hidupnya menjadi sebuah tantangan yang harus diselesaikan dengan bijak. Mereka memiliki sudut pandang dan perilaku yang positif serta mampu mengubah stressor negatif menjadi sebuah tantangan yang dapat memicu optimism tinggi dalam menghadapinya (Purwati & Mahfud, 2019).

*Hardiness* juga diartikan sebagai suatu ketahanan psikologis dalam mengelola stress. Karakteristik kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi suatu tekanan (Sukmono, 2009). Lebih lanjut diungkapkan oleh Kobasa (1982) bahwa Konsep *hardiness* berfokus pada orang yang tetap dalam keadaan stabil baik pada segi kesehatan fisik maupun psikis setelah mengalami banyak tekanan yang dihadapinya. Dimana pada umumnya seseorang akan jatuh sakit setelah menghadapi tekanan atau stress yang tinggi. Sehingga individu dengan kekebalan tubuh dan psikisnya yang membedakannya dengan orang lain pada umumnya ini disebut dengan istilah "*Hardiness*" yang mencerminkan respons individu terhadap peristiwa kehidupan baik secara pribadi maupun professional (Purwati & Mahfud, 2019).

*Hardiness* dipengaruhi oleh sikap realistis yang mampu memperkirakan sejauh mana kemampuannya dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu kepribadian *hardiness* ini menjadi penting bagi individu. Karena tanpa adanya kepribadian ini individu akan merasa abai akan tanggung jawab yang dimiliki, mereka akan cenderung menghindar,

menjauhi dan berusaha melepaskan diri dari kondisi yang menurutnya menjadi sumber tekanan bagi dirinya (Widaputri, 2020).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan sebuah keterampilan individu dalam bertahan dibawah berbagai tekanan, mampu menjaga ketahanan tubuh dan mental tetap stabil serta mampu memandang segala kesulitan sebagai sarana untuk mengembangkan potensi diri.

## 2. Dimensi *Hardiness*

Menurut Kobasa et al (1982) dalam dimensi *hardiness* terdiri dari beberapa hal berikut ini (Dayanti, 2019) :

- a. Komitmen, merupakan sebuah bentuk kewajiban yang dibuat oleh individu yang melibatkan dirinya dalam suatu hal. Sebuah keyakinan bahwa hidup memiliki makna dan tujuan yang jelas. Individu yang memiliki komitmen dalam hidupnya akan memiliki tujuan jelas sehingga tidak mudah menyerah dibawah tekanan.
- b. Kontrol, diartikan sebagai persepsi individu bahwa dirinya memiliki pengaruh kuat dalam setiap hal yang terjadi dalam dirinya. Individu dengan kontrol yang kuat dapat menjaga optimism dalam dirinya saat menghadapi kejadian-kejadian tak terduga dalam hidupnya. Dalam artian seorang individu dengan kontrol yang tinggi dapat mengontrol apapun yang akan terjadi dalam dirinya.
- c. Tantangan, diartikan sebuah keyakinan yang memandang perubahan adalah sebuah pertumbuhan, dimana individu akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan seiring dengan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Dari dimensi tantangan ini individu dapat mempersepsikan bahwa hidup akan terus mengalami perubahan yang membuat seorang individu terus berkembang dalam hidupnya.

### 3. Faktor yang mempengaruhi *Hardiness*

Mengutip dari Florian, Mikulincer, & Taubman (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi *hardiness* adalah sebagai berikut (Prasetyo, et al., 2017) :

- a. Memiliki kemampuan untuk menyusun perencanaan dalam hidup. Artinya seorang individu memiliki gambaran realistis yang mampu menyelesaikan sebuah permasalahan dengan bijak, serta dapat menentukan pilihan terbaik dengan cermat.
- b. Memiliki kepercayaan diri tinggi dan nilai diri yang positif. Seorang individu dengan kepercayaan diri dan nilai diri yang positif akan lebih stabil dalam menghadapi permasalahan hidup sehingga mereka akan lebih santai dan enjoy dalam menghadapinya sehingga ia tidak akan mudah mengalami stress.
- c. Mampu mengembangkan keterampilan dalam komunikasi dengan lingkungan sekitarnya sehingga ia dapat mengelola emosi dengan berbagi cerita dan pengalaman. Dari berbagi cerita dan pengalaman dengan lingkungan sekitar ini individu mampu memiliki keyakinan pada dirinya sendiri bahwa ia mampu mengubah kesulitan yang ia temui menjadi sebuah kesempatan untuk mengembangkan potensi diri. Dalam hal ini dapat kita pahami bahwa peran lingkungan sekitar mempengaruhi berkembangnya *hardiness* dengan baik.

#### D. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Academic burnout*

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menduduki tigitatan tertinggi dalam proses pembelajaran. Perubahan status dari siswa menjadi mahasiswa membuat mereka harus beradaptasi dengan suasana pembelajaran baru. Mereka tak lagi menjadi pendengar yang hanya fokus pada materi yang disediakan oleh pengajar. Karena mahasiswa diminta untuk lebih mandiri dalam penyajian dan penyampaian materi pembelajaran. Mahasiswa juga memiliki batas waktu yang telah ditentukan dalam menyelesaikan perkuliahannya (Putri & Budiani, 2012). Sebagian besar mahasiswa identik dengan mahasiswa perantau, hal ini dikarenakan universitas-universitas

dengan tingkat kualitas berbeda-beda banyak tersebar di kota-kota besar di Indonesia (Devinta, et al., 2015). Hal ini yang membuat mahasiswa rela merantau untuk menyandang gelar sebagai mahasiswa di sebuah universitas yang diimpikan. Di tempat perantauan mahasiswa bermukim di tempat sesuai yang diinginkan. Salah satunya di pondok pesantren yang identik dengan berbagai peraturan.

Padatnya tugas perkuliahan yang terkadang berbenturan dengan tugas di pesantren serta padatnya pembagian waktu antara aktivitas di kampus dan pesantren menciptakan kelelahan fisik dan emosional tersendiri bagi mahasiswa. Kelelahan emosional ini bisa berdampak pada penurunan prestasi akademik, perubahan pola hidup, kejenuhan, menurunnya kepercayaan diri dan pesimistik tinggi (Dinary, 2015). Kondisi ini dikenal dengan *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa akibat beban akademik yang membuat mahasiswa menjauhi hal-hal yang berbau perkuliahan, menurunnya semangat belajar dan merasa pesimis dalam menyelesaikan perkuliahan (Fun et al., 2021).

Lebih lanjut, *Academic burnout* juga diartikan sebagai keadaan emosi negatif yang berkepanjangan terhadap studi, perilaku belajar yang tidak wajar, berkurangnya rasa percaya diri dan pencapaian dalam belajar (Amarsa et al., 2023). Mahasiswa dengan *Academic burnout* cenderung merasakan kelelahan fisik akibat tuntutan studi, menurunnya performa akademik dan ketertarikan terhadap studi, serta merasakan pesimistik yang tinggi (Budiarti & Appulembang, 2021).

Salah satu penyebab terjadinya *burnout* akademik adalah kurangnya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa (Fun et al., 2021). Karena dukungan sosial adalah salah satu faktor paling berpengaruh terhadap terjadinya *academic burnout*. sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Yuqiao, et al (2021) bahwa dukungan sosial sangat penting bagi mahasiswa dalam meningkatkan motivasi dalam dirinya sehingga mahasiswa yang menerima banyak dukungan sosial kemungkinan mengalami *burnout* akademik akan semakin kecil.

Dukungan sosial merupakan sebuah perasaan nyaman yang didapatkan seseorang dari lingkungan sekitarnya. Perasaan nyaman ini sendiri didapat dari perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh orang tua, keluarga, teman, guru, atau orang lain terdekat. Karena dukungan sosial dapat membantu mahasiswa untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan akademik yang dialami (Dayanti, 2019). Lebih lanjut, dukungan sosial merupakan suatu proses sosial, emosional, kognitif dan perilaku yang terjadi dalam interaksi antar individu sehingga individu merasa terbantu dalam menyesuaikan diri dalam menghadapi permasalahan (Trimulatsih & Appulembang, 2022).

Mendapat dukungan sosial yang sesuai akan membantu mahasiswa menyesuaikan diri dalam menghadapi kesulitan, membantu mahasiswa dalam mencari jalan keluar yang efektif pada permasalahan yang ditemui, serta membuat mahasiswa merasa dihargai dan dicintai sehingga ia mampu meningkatkan kepercayaan diri untuk dapat melanjutkan kehidupan dengan baik (Trimulatsih & Appulembang, 2022). Selain itu, Christina (2020) menyatakan bahwa kurangnya dukungan sosial yang diterima menyebabkan individu semakin rentan mengalami *academic burnout*. karena dukungan sosial ini sangat dibutuhkan dalam menghadapi permasalahan yang dialami oleh individu.

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya *academic burnout*. semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah pula kemungkinan mahasiswa mengalami *academic burnout*, begitupun sebaliknya. karena dukungan sosial dapat menjadi pelindung bagi mahasiswa yang sedang mengalami *academic burnout* yang didapat mahasiswa melalui bantuan emosional, perhatian, penghargaan, serta bantuan materi (Dayanti, 2019).

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Trimulatsih & Appulembang, (2022) pada penelitiannya terhadap mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi yang menunjukkan adanya pengaruh dengan korelasi negative dari dukungan sosial terhadap *burnout*

akademik. Yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapat maka semakin rendah kemungkinan mahasiswa akhir mengalami *burnout* akademik. Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Purwati & Mahfud (2019) yang melakukan penelitian terhadap guru SMP 1 Negeri Sigaluh Banjarnegara menunjukkan adanya pengaruh negative signifikan dari variabel dukungan sosial terhadap *burnout* dengan nilai t hitung sebesar -4.301.

Berdasarkan beberapa pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang didapat dari lingkungan sekitar menjadi penting untuk kemudian memberikan pengaruhnya terhadap terjadinya *academic burnout*.

#### **E. Pengaruh *Hardiness* Terhadap *Academic burnout***

Mahasiswa dengan *Academic burnout* cenderung merasakan kelelahan fisik akibat tuntutan studi yang menyebabkan menurunnya performa akademik dan ketertarikan terhadap studi, merasakan pesimistik yang tinggi dan menurunnya kepercayaan diri dalam mencapai tujuan studi (Budiarti & Appulembang, 2021). Kecenderungan *academic burnout* yang dialami mahasiswa akan menghambat aktivitas dan tujuan mereka dalam menyelesaikan studi yang harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu. *Academic burnout* sendiri disebabkan oleh berbagai hal, seperti padatnya tugas perkuliahan yang terkadang berbenturan dengan tugas di pesantren, menumpuknya tugas perkuliahan dan kurangnya literature yang mendukung pembelajaran, padatnya aktivitas yang menyebabkan mahasiswa kurang istirahat sehingga menciptakan kelehan fisik dan emosional tersendiri bagi mahasiswa. Kelelahan emosional ini bisa berdampak pada penurunan prestasi akademik, perubahan pola hidup, kejenuhan, menurunnya kepercayaan diri dan pesimistik tinggi (Dinary, 2015).

Reaksi individu terhadap *burnout* yang dihadapi berbeda-beda sesuai dengan karakteristik kepribadian yang dimiliki. Kepribadian menjadi salah satu faktor penting bagi individu dalam menghadapi tekanan (Kurnia & Ramadhani, 2021). Salah satu kepribadian yang dinilai berpengaruh dalam menghadapi stressor adalah kepribadian *hardiness* (Kuntari et al., 2023).

*Hardiness* diartikan sebagai ketahanan psikologis dalam mengelola stress yang telah berkembang sejak dini. Seseorang dengan *hardiness* memiliki pandangan positif dalam menyikapi setiap hal. Ia mampu mengubah stressor negative menjadi tantangan yang harus diselesaikan dengan bijak (Purwati & Mahfud, 2019). Aspek-aspek dalam *hardiness* memungkinkan individu untuk mengatasi kondisi yang menekan dengan baik. komitmen kuat dalam diri individu membuat ia mampu melibatkan diri dalam setiap hal dengan baik dan pantang menyerah dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi, individu yang memiliki kontrol baik juga akan menyadari bahwa tindakan yang dilakukan akan memberikan kemajuan dalam hidup dan ia menyadari bahwa ia memiliki kekuatan untuk mengubah situasi, dan ia mampu merubah semua tekanan yang dialami menjadi sebuah motivasi untuk bangkit dan berprogres ke arah yang lebih baik (Tahir et al., 2023)

*Hardiness* menjadi faktor internal yang mempengaruhi terjadinya *academic burnout*. karena mahasiswa dengan *hardiness* tinggi mampu mengendalikan diri mereka untuk menghadapi tekanan yang dialami dengan baik. mereka mampu menyusun tugas satu persatu dengan baik, mereka mampu mengatur aktivitas agar tidak saling mengganggu satu sama lain, dan mereka memandang secara positif bahwa tugas yang mereka dapatkan merupakan jalan untuk mengembangkan kemampuan akademik mereka (Dayanti, 2019). *Hardiness* juga dipengaruhi oleh sikap realistis yang mampu memperkirakan sejauh mana kemampuannya dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu kepribadian *hardiness* ini menjadi penting bagi individu. Karena tanpa adanya kepribadian ini individu akan merasa abai akan tanggung jawab yang dimiliki, mereka akan cenderung menghindar, menjauhi dan berusaha melepaskan diri dari kondisi yang menurutnya menjadi sumber tekanan bagi dirinya (Widaputri, 2020)

Beberapa pemaparan diatas selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia & Ramadhani (2021) pada mahasiswa diploma IV kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim yang menunjukkan bahwa variabel *hardiness* dan dukungan sosial memiliki nilai pengaruh sebesar 71,7% terhadap stress

akademik. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Kuntari et al (2023) pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan online pada masa pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh terhadap *stress* akademik dengan nilai pengaruh sebesar 14,8 % dan 85,2% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

**F. Terdapat peran *Hardiness* Sebagai Variabel Mediator pada Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic burnout***

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan dalam perguruan tinggi yang proses pembelajarannya mulai mengalami perubahan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi (Siregar & Sefni, 2019). Perubahan proses pembelajaran seperti penambahan kapasitas pembelajaran yang lebih tinggi harus dikaji, dipahami, dan dipetakan sendiri oleh mahasiswa, penambahan tugas-tugas serta kegiatan praktikum yang wajib diikuti oleh mahasiswa dinilai membuat mahasiswa merasa tertekan (Kuntari et al, 2023). Selain kegiatan akademik di perguruan tinggi, sebagian besar mahasiswa juga disibukkan dengan kegiatan diluar perguruan tinggi seperti organisasi kampus, organisasi kemasyarakatan, dan mahasiswa yang terikat dengan sejumlah peraturan bagi mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

Mahasiswa yang bertempat tinggal di pesantren memiliki aktivitas harian lebih padat daripada mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang tinggal di pesantren diharuskan mengikuti sejumlah kegiatan di pesantren yang tentunya mengurangi waktu istirahat, waktu mengerjakan tugas dari kampus dan juga membagi fokus antara kewajiban di kampus dan pesantren (Izah et al., 2023). Kondisi inilah yang menjadikan *stressor* bagi mahasiswa yang bertempat tinggal di pesantren. *Stressor* ini memiliki dampak negatif yang kemudian akan berkembang menjadi *burnout* atau yang dikenal dengan *academic burnout* dalam dunia pendidikan.

*Academic burnout* didefinisikan sebagai keadaan emosi negatif yang berkepanjangan terhadap studi, perilaku belajar yang tidak wajar, berkurangnya rasa percaya diri dan pencapaian dalam belajar (Amarsa et al.,

2023). *academic burnout* merupakan kelelahan emosional yang dialami oleh mahasiswa yang menyebabkan menurunnya prestasi akademik, persepsi akan kepercayaan diri yang rendah. Kelelahan emosional ini diakibatkan oleh beban akademik dan faktor psikologis lainnya (Dayanti, 2019). Dalam penelitian lain diungkapkan bahwa *academic burnout* merupakan perasaan terbebani, persepsi akan tugas yang berat, menurunnya ketertarikan terhadap studi, hingga keputusan dalam proses penyelesaian studi sehingga memicu pada stress akademik menimbulkan kelelahan secara berlebih baik pada fisik maupun psikis dan ditandai dengan penurunan prestasi (Arlinkasari & Akmal, 2021)

Terjadinya *academic burnout* ditandai dengan tiga dimensi penting, yaitu : Perasaan lelah berlebihan baik secara fisik maupun psikis akibat beban studi, sikap *cynicism* atau perasaan sinis yang biasa kita kenal dengan perasaan negatif yang ditandai dengan ketidakpedulian mahasiswa terhadap hal-hal apapun yang berkaitan dengan perkuliahan, serta perasaan tidak kompeten yang dialami oleh mahasiswa seperti perasaan tidak mampu dalam menyelesaikan studi dengan prestasi yang baik (Christina, 2020). Salah satu penyebab terjadinya *burnout* akademik adalah kurangnya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa (Fun et al., 2021). Karena dukungan sosial adalah salah satu faktor paling berpengaruh terhadap terjadinya *academic burnout*.

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi tinggi rendahnya *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah kemungkinan mahasiswa mengalami *academic burnout*. Dukungan sosial merupakan pengaruh yang diterima dari lingkungan sekitar yang kemudian menjadi sumber meningkat atau menurunnya kualitas kehidupan seseorang (Redityani & Susilawati, 2021). Mengutip dari Sarafino & Smith (2011) bahwa dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang terdekat. Individu yang

mendapat dukungan sosial dari orang tua, orang yang dicintai, keluarga, teman, atau kelompok orang yang berada disekitarnya akan merasa bahwa dirinya dihargai, dicintai dan ia akan memiliki keyakinan bahwa akan banyak orang yang membantunya saat ia benar-benar membutuhkan bantuan (Fun et al., 2021).

Dukungan sosial dinilai sangat penting dalam mencegah terjadinya *academic burnout*. dukungan dari keluarga misalnya, baik berupa materi, motivasi, nasihat, dan pemberian nasihat (Dayanti, 2019). Karena keluarga memiliki peran penting bagi mahasiswa dalam perjalanan akademik mahasiswa. Selain itu dukungan dari orang terdekat seperti teman atau orang special juga menjadi hal penting dalam mencegah terjadinya *burnout*. Dukungan dari orang terdekat ini bisa berupa perhatian dengan menemani saat mengerjakan tugas, membantu dalam penyelesaian tugas, memberikan bantuan saat dibutuhkan atau hal hal lain yang membuat mahasiswa tidak merasa sendiri dalam proses studinya. Dukungan dari orang terdekat ini menjadi penting karena keseharian mahasiswa banyak dihabiskan bersama mereka, menjadi tempat berkeluh kesah dan bertukar pikiran.

Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa diterima oleh lingkungan sekitar dalam kondisi apapun sehingga ia tidak merasa sendiri, memiliki perasaan aman dan lebih efektif dalam menghadapi masalah (Thoriq, 2013). Dukungan sosial dinilai efektif dalam membantu mengatasi tekanan psikologis yang dialami (Kurnia & Ramadhani, 2021). Dukungan sosial juga menjadikan individu yang sedang berada dibawah tekanan mampu meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga ia merasa mampu menghadapi permasalahannya dan bangkit dari keterpurukan yang dialaminya (Fitrananda et al., 2022). Mendapat dukungan sosial yang sesuai akan membantu mahasiswa menyesuaikan diri dalam menghadapi kesulitan, membantu mahasiswa dalam mencari jalan keluar yang efektif pada permasalahan yang ditemui, serta membuat mahasiswa merasa dihargai dan dicinta sehingga ia mampu meningkatkan kepercayaan diri untuk dapat melanjutkan kehidupan dengan baik (Trimulatsih & Appulembang, 2022).

Selain dukungan sosial yang berasal dari luar diri, kepribadian yang berasal dari dalam juga tak kalah penting dalam mempengaruhi terjadinya *academic burnout*. karena kepribadian dalam diri individu memberikan reaksi yang berbeda beda dalam menghadapi suatu tekanan yang dihadapi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Soliemanifar & Shaabani (2013) menyatakan bahwa *burnout* dipengaruhi oleh karakteristik individual seperti kepribadian, dimana kepribadian ini yang kemudian akan menyebabkan individu lebih mudah mengalami *burnout* atau tidak (Anastasia & Yasmin, 2023). Dalam Sarafino (2011) dijelaskan bahwa kepribadian *hardiness* merupakan tipe kepribadian yang mampu memberikan perlawanan terhadap berbagai tekanan. Hal ini karena tipe kepribadian *hardiness* mampu mengurangi pengaruh dari kejadian-kejadian dalam hidup yang penuh tekanan dengan meningkatkan penyesuaian diri untuk menjadikannya sebagai sumber motivasi untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang dijumpai (Kurnia & Ramadhani, 2021).

*Hardiness* diartikan sebagai suatu ketahanan psikologis dalam mengelola stress. Karakteristik kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi suatu tekanan (Sukmono, 2009). Kobasa (1982) mengemukakan bahwa konsep *hardiness* berfokus pada orang yang tetap dalam keadaan stabil baik pada segi kesehatan fisik maupun psikis setelah mengalami banyak tekanan yang dihadapinya (Purwati & Mahfud, 2019). Seseorang dengan *hardiness* memiliki pandangan positif dalam menyikapi setiap hal. Ia mampu mengubah stressor negative menjadi tantangan yang harus diselesaikan dengan bijak (Purwati & Mahfud, 2019).

*Hardiness* dinilai efektif dalam mengatasi *academic burnout* karena kepribadian ini meliputi komitmen yang melibatkan diri sendiri dalam suatu kewajiban yang harus dilakukan. Memiliki kepercayaan penuh terhadap diri sendiri bahwa ia mampu mengontrol segala hal yang terjadi pada dirinya, serta mampu menjadikan setiap pengalaman yang dinilai mencekam menjadi sebuah tantangan dan motivasi untuk merubahnya menjadi sebuah

keberhasilan (Kuntari et al., 2023). Rachman & Indriana (2015) yang dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *hardiness* dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya motivasi internal dan eksternal, lingkungan, efikasi diri, dan dukungan sosial. Selain itu, Thompson (2017) juga mengemukakan bahwa *hardiness* dapat dimiliki individu jika ia mendapatkan dukungan sosial sesuai yang dibutuhkan (Syawaluddin, 2022).

Berdasarkan beberapa pemaparan diatas disimpulkan bahwa tingginya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa memicu berkembangnya *hardiness* yang ada didalam diri mahasiswa karena *hardiness* dapat berkembang melalui dorongan dari orang sekitar bahwa mereka dapat merubah kesulitan menjadi peluang untuk mengembangkan potensi diri (Amrullah, 2019). Dukungan sosial menjadi faktor penting karena dengan adanya dukungan sosial mahasiswa menjadi lebih percaya diri karena mereka merasa dicintai dan dihargai serta memiliki pandangan hidup positif sehingga ia mampu terhindar dari *academic burnout*. selain itu *hardiness* juga menjadi faktor penting dalam menghadapi *academic burnout*. karena dengan berkembangnya *hardiness* mahasiswa memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam menyelesaikan studi. Mereka memiliki komitmen yang tinggi dalam mewujudkan tujuan studi.

Dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap *academic burnout* melalui tumbuhnya *hardiness* yang kemudian memediasi antara keduanya. Oleh karena itu penting bagi mahasiswa untuk mendapat dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitar dan orang-orang terdekat sehingga memicu berkembangnya *hardiness* dalam diri mahasiswa sehingga mereka dapat terhindar dari *academic burnout*.

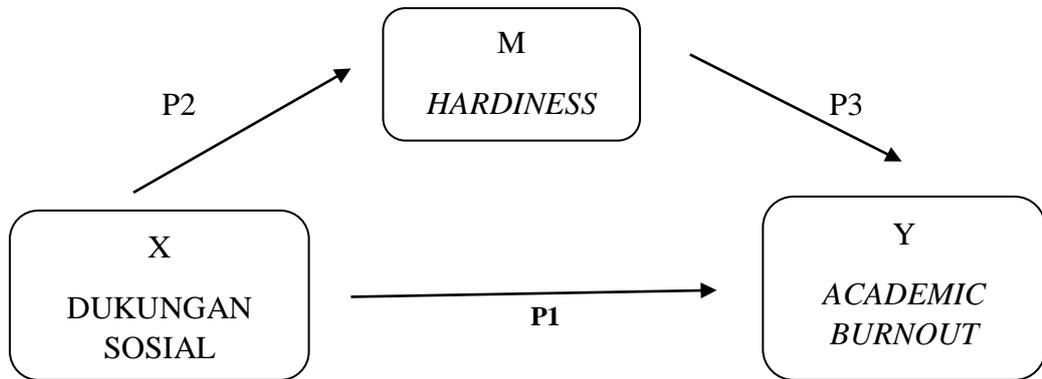
#### **G. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir dalam penelitian ini mengenai *academic burnout*. Yaitu sebuah kondisi yang menunjukkan individu sedang berada didalam sebuah kondisi kelelahan dan kejenuhan berlebih yang disebabkan oleh beban studi yang berat sehingga mereka mengalami penurunan kesehatan fisik dan psikis (Christina, 2020). Kondisi ini biasanya ditandai dengan berubahnya

pola makan dan tidur, perubahan emosi menjadi cepat marah, dan cenderung menjauhi hal-hal yang berkaitan dengan perkuliahan, mengalami kebosanan dalam melakukan aktivitas belajar, menurunnya motivasi belajar, meningkatnya rasa malas hingga penurunan prestasi akademik (Dayanti, 2019).

Proses terjadinya *academic burnout* sendiri dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Selain dukungan sosial yang berasal dari luar diri, kepribadian yang berasal dari dalam juga tak kalah penting dalam mempengaruhi terjadinya *academic burnout*. karena kepribadian dalam diri individu memberikan reaksi yang berbeda beda dalam menghadapi suatu tekanan yang dihadapi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Soliemanifar & Shaabani (2013) menyatakan bahwa *burnout* dipengaruhi oleh karakteristik individual seperti kepribadian, dimana kepribadian ini yang kemudian akan menyebabkan individu lebih mudah mengalami *burnout* atau tidak (Anastasia & Yasmin, 2023).

*Hardiness* dinilai menjadi salah satu hal yang berpengaruh terhadap proses terjadinya *academic burnout* ini. *Hardiness* dalam penelitian ini diasumsikan berkembang saat subjek mendapat dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya (Amrullah, 2019). Ini ditandai dengan kondisi para mahasiswa yang tetap stabil walau sedang banyak tugas, dapat membagi waktu antara perkuliahan dan aktivitas di pesantren, dan tetap semangat menjalani dua peran dalam satu waktu. Karena saat mahasiswa mendapat dukungan yang baik dari lingkungan sekitarnya *hardiness* didalam dirinya dapat berkembang dengan maksimal. Oleh karena itu *Hardiness* diasumsikan dapat memediasi pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout*.



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Pengaruh dukungan sosial sebagai variabel bebas (x), *academic burnout* sebagai variabel terikat (y), serta *hardiness* sebagai variabel mediasi (m) yang juga dipengaruhi oleh variabel dukungan sosial dan diharapkan dapat memediasi hubungan antara dukungan sosial dengan *academic burnout*.

#### **H. Hipotesis**

Berdasarkan rumusan masalah diawal kajian teori yang telah dijelaskan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebaagai berikut :

- a. Terdapat pengaruh negatif dari dukugan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Tulungagung.
- b. Terdapat pengaruh positif dari dukugan sosial terhadap *hardiness* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Tulungagung.
- c. Terdapat pengaruh negatif dari *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Tulungagung.
- d. Variabel *hardiness* dapat memediasi dukugan sosial dan *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Tulungagung.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Yaitu jenis dengan memperoleh data yang berbentuk angka (Azwar, 2017) Adapun penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimen menggunakan analisis jalur.

Analisis jalur merupakan suatu teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis hubungan sebab akibat dalam regresi berganda dimana suatu variabel bebas mempengaruhi variabel terikat baik secara langsung maupun tidak langsung (Azhari, 2020). Analisis jalur digunakan untuk melihat bagaimana dukungan sosial yang merupakan variabel bebas berpengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap *academic burnout* yang merupakan variabel terikat.

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

##### **1. Variabel Bebas**

Variabel bebas atau yang dikenal juga dengan *independent variabel* merupakan variabel yang mempengaruhi perubahan variabel terikat (Sugiyono, 2019). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (X).

##### **2. Variabel Terikat**

Variabel terikat dikenal juga dengan sebutan *dependent variabel* yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2019). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah *academic burnout* (Y).

##### **3. Variabel Mediator**

Variabel mediator merupakan variabel penghubung yang mempengaruhi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Terletak diantara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono,

2019). Adapun variabel mediator dalam penelitian ini adalah *Hardiness* (M).

### **C. Definisi Operasional**

#### **1. *Academic burnout***

*Academic burnout* merupakan suatu kondisi dimana mahasiswa cenderung merasakan kelelahan yang berlebihan akibat beban akademik yang tinggi sehingga mereka mulai kehilangan fokus, kehilangan motivasi dan minat dalam belajar, hingga kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak mampu dalam menyelesaikan studi.

#### **2. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima individu dari orang-orang terdekatnya yang kemudian menjadi sumber meningkat atau menurunnya kualitas hidup seseorang. Dukungan sosial yang diterima dapat berbentuk dukungan emosional, financial maupun bentuk dukungan sosial lainnya yang menciptakan perasaan nyaman dan merasa dihargai sehingga menjadi sumber meningkatnya motivasi individu dalam melakukan aktivitasnya. Aspek dukungan sosial yang dijadikan landasan dalam pengemangan instrument adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan. Dukungan informatif dan dukungan instrumental.

#### **3. *Hardiness***

*Hardiness* merupakan struktur kepribadian yang membuat individu lebih kuat, tahan terhadap tekanan, menghadapi stress dengan sikap optimis, dan dapat menjaga ketahanan tubuh tetap stabil dibawah tekanan.

### **D. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah sumber data dalam penelitian dengan jumlah yang luas. Artinya, populasi merupakan jumlah keseluruhan dari subjek dalam sebuah penelitian yang diteliti berdasarkan karakteristik yang sama (Latipun, 2006).

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang bermukim di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung yang berjumlah 122 orang.

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi yang ada. Hal ini dilakukan karena berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti sehingga tidak memungkinkan peneliti melakukan penelitian pada setiap karakteristik yang berbeda dalam jumlah banyak (Sugiyono, 2019). Adapun teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *saturation sampling* atau sampel jenuh.

Sampel jenuh merupakan teknik penentuan sampel yang menjadikan semua anggota populasi sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Hal ini dilakukan karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 122 orang santri yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung. Namun pada saat proses penyebaran skala hanya 100 orang santri yang mengumpulkan jawaban karena skala disebar pada saat liburan pesantren dan koordinator pesantren mengalami kesulitan dalam mengkoordinir santri untuk mengumpulkan jawaban sehingga hanya 100 data yang terkumpul yang kemudian dapat di analisis .

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Skala

Dalam penelitian ini menggunakan skala sebagai metode pengambilan data. Adapun skala yang digunakan terdiri dari skala dukungan sosial, skala *academic burnout* dan skala *hardiness*. Jenis skala yang digunakan adalah skala likert yang berupa dua pernyataan yaitu pernyataan *favorable* (mendukung objek sikap) dan *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap) dengan kategori pilihan sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Adapun penilaian pada keempat kategori tersebut adalah :

**Tabel 3.1 Penilaian Kategori Pilihan**

No	Kategori Pilihan	Nilai	
		F	UF
1.	Sangat Setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

**a. Skala Dukungan Sosial**

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori dari House (1989) (Rahma & Rahayu, 2018).

**Tabel 3.2 Blueprint Skala Dukungan Sosial**

Dimensi	Indikator	Item Pernyataan	
		Favorable	Unfavorable
Dukungan emosional	1. Ungkapan perhatian 2. Ungkapan kepedulian 3. Ungkapan rasa aman	1, 5, 9, 11,15	2, 3, 4
Dukungan Penghargaan	1. Penilaian positif 2. Dorongan untuk maju	8, 16	6
Dukungan Instrumental	1. Bantuan finansial 2. Bantuan tindakan	7, 13, 17, 21	10, 14
Dukungan Informatif	1. Bantuan dalam bentuk pemecahan masalah 2. Pemberian nasihat dan motivasi	18, 19, 20	12, 22

**b. Skala *Academic burnout***

Skala *academic burnout* dalam penelitian disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Schaufeli et al. 2002 dalam (Dayanti, 2019) . Adapun sebaran item dalam skala *academic burnout* adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.3 Blueprint Skala *Academic burnout***

Dimensi	Indikator	Item Pernyataan	
		Favorable	Unfavorable
<i>Exhaustion</i>	1. Mengalami kelelahan fisik berlebih akibat studi	1, 2, 4, 6, 8	3, 5
	2. Perasaan jenuh dan terbebani dengan tugas perkuliahan.		
<i>Cynicism</i>	1. Merasa tidak tertarik dengan Studi	9, 10, 11, 13	12, 5
	2. Cenderung mengabaikan tugas		
	3. Menjauhi hal-hal yang berkaitan dengan studi		
<i>Innecacy</i>	1. Perasaan tidak mampu menyelesaikan studi	15, 17, 18	14, 16, 19, 20
	2. Mengalami penurunan prestasi akademik		

**c. Skala *Hardiness***

Skala *hardiness* dalam penelitian ini disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori *hardiness* Kobasa (1979) yang terdiri dari dimensi komitmen, kontrol, tantangan. Adapun sebaran item dalam skala *hardiness* adalah sebagai berikut (Dayanti, 2019):

**Tabel 3.4 Blueprint Skala *Hardiness***

Dimensi	Indikator	Item Pernyataan	
		Favorable	Unfavorable
<b>Komitmen</b>	1. Memiliki kepercayaan pada kemampuan diri.	3, 8	1, 5
	2. Fokus dan gigih dalam menjalani peran.		
<b>Kontrol</b>	1. Memiliki kemampuan mengendalikan diri.	4	7
	2. Memiliki kemampuan dalam menentukan tindakan dan pengambilan keputusan		
<b>Tantangan</b>	1. Berani mengambil resiko demi membangun diri	10, 2	6, 9
	2. Mampu menjadikan setiap kejadian sebagai motivasi untuk terus maju dan berkembang.		

## F. Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji alat ukur yang digunakan untuk melihat sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument penelitian dalam melakukan fungsinya (Azwar, 2015). Kriteria dalam pengujian validitas adalah sebagai berikut:

- a. Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (Uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen dinyatakan valid.
- b. Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  (Uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen dinyatakan tidak valid (Winarsunu, 2006).

Diketahui bahwa sebuah item dapat dinyatakan gugur apabila hasil hitung *Correlation Person* > r tabel (Sig 0.05). Untuk menentukan nilai dari r tabel (Sig 0.05) dapat dilihat dalam bagian r *Product Momen* dengan jumlah data (n) = 100 orang. Pada bagian r *Product Moment* dengan jumlah responden data sebanyak 100 orang diperoleh hasil sebesar 0,195, sehingga item yang memiliki nilai korelasi dibawah 0,195 dinyatakan tidak valid.

**Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas**

No	Variabel	Keterangan Item	
		Valid	Tidak Valid
1.	<i>Academic Burnout</i>	17	3
2.	Dukungan Sosial	21	1
3.	<i>Hardiness</i>	9	1
<b>Total</b>		<b>47</b>	<b>4</b>

Berdasarkan hasil olah data, dari 20 butir item pada variabel *academic burnout* ditemukan 17 item valid dan 3 item gugur, dari 22 butir item pada variabel dukungan sosial terdapat 21 item valid dan 1 item gugur. Sedangkan pada variabel *hardiness* dengan 10 butir item terdapat 9 item valid dan 1 item gugur.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah uji alat ukur yang mengukur sejauh mana kereliabelan sebuah alat ukur. Suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel jika subjek memberikan jawaban secara konsisten. Reliabilitas berhubungan dengan konsistensi pengamatan yang diperoleh dari pencatatan berulang pada subjek (Azwar, 2015). Dalam penelitian ini menggunakan reliabilitas metode *Alpha Cronbach*. Adapun distribusi data dapat dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang baik jika distribusi data diatas 0,06.

Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS.25 *for windows* dalam penelitian ini diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Item**

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>
1.	<i>Academic Burnout</i>	0.851
2.	Dukungan Sosial	0.913
3.	<i>Hardiness</i>	0.763

Berdasarkan hasil hitung dari ketiga variabel pada tabel 3.6 diatas dengan bantuan SPSS.25 *for windows* diperoleh hasil 0,851 pada *academic burnout*, 0,913 pada dukungan sosial, dan 0,763 pada *hardiness*. Hal ini menunjukkan bahwa hasil uji reliabilitas dari ketiga variabe lebih besar dari 0,06 maka item pada variabel *academic burnout*, dukungan sosial, dan *hardiness* dinyatakan reliabel

## G. Analisis Data

Analisis data diperlukan dalam suatu penelitian untuk memperoleh kesimpulan yang dapat dipertanggung jawabkan. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan salah satu analisis data penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari sebuah penelitian dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul.

Analisis deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan data tentang Dukungan Sosial, *Academic burnout* dan *Hardiness*. Setiap variabel dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah (Azwar, 2017).

**Tabel 3.7 Rumus Kategorisasi Variabel**

Kategorisasi	Interval Kelas
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

## 2. Uji Asumsi Dasar

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji alat ukur yang berfungsi untuk melihat apakah sebaran item sudah terdistribusi secara normal atau tidak. Adapun dasar pengambilan keputusan untuk uji Normalitas adalah jika diperoleh nilai lebih besar dari 0,05 maka  $H_a$  diterima atau data berdistribusi Normal dan begitupun sebaliknya (Siregar, 2014). Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan SPSS.25 *for windows* setelah menghapus item gugur pada uji validitas.

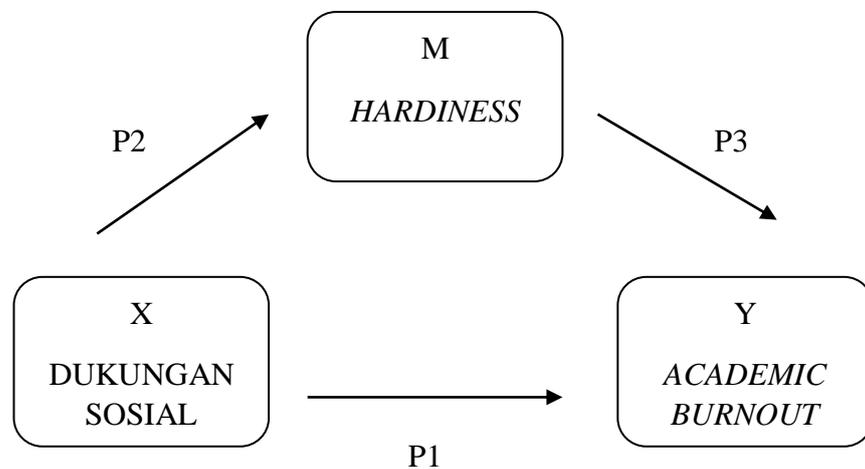
### b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan salah satu uji prasyarat yang dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data berkorelasi secara linier atau tidak. sedangkan dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah jika diperoleh hasil lebih kecil dari 0,05 maka distribusi data dapat dinyatakan linier (Siregar, 2014). Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan SPSS.25 *for windows* setelah menghapus item gugur pada uji validitas.

## 3. Metode Analisis Jalur (*Path Analysis*)

Teknik analisis data selanjutnya yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis jalur (*path analysis*). Analisis jalur digunakan untuk

melihat pola hubungan antar tiga atau lebih variabel. Menjelaskan ada atau tidaknya pengaruh tidak langsung yang diberikan variabel bebas melalui variabel mediator pada variabel terikat (Ghozali, 2018). analisis jalur (*path analysis*) digunakan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial terhadap *academic burnout*, dukungan sosial terhadap *hardiness*, *hardiness* terhadap *academic burnout* dan apakah ada hubungan dukungan sosial terhadap *academic burnout* melalui *hardiness* sebagai variabel mediator.



**Gambar 3.1 Model Analisis Jalur (*Path Analysis*)**

Berdasarkan gambar model analisis jalur diatas, diajukan hubungan berdasarkan teori bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh langsung terhadap *academic burnout* (p1). Kemudian dukungan sosial juga memiliki pengaruh terhadap *hardiness* dan memiliki hubungan tidak langsung melalui *hardiness* (p2) baru kemudian pada *academic burnout* (p3).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Pelaksanaan Penelitian

Pondok pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah adalah sebuah pesantren yang dikembangkan khusus untuk Mahasiswa penghafal Qur'an. Terletak di kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung. Santri yang bermukim berjumlah 122 orang yang juga merupakan mahasiswa di sebuah universitas islam negeri di Tulungagung. Pondok Pesantren ini dipilih menjadi tempat penelitian karena dinilai memiliki sejumlah peraturan yang lebih banyak dibanding pesantren khusus mahasiswa lainnya yang tersebar di kota Tulungagung. Peneliti melakukan observasi dan wawancara terbuka dengan mahasiswa yang bermukim di pesantren pada awal penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2022 - 22 Agustus 2022.

Pelaksanaan penelitian berikutnya dilakukan pada 18 November 2022 dengan menyebar kuisisioner melalui media *Google Form* yang disebar lewat aplikasi *WhatsApp* oleh pengurus pesantren. Waktu pengambilan jawaban dari kuisisioner dilakukan dalam waktu dua minggu karena pesantren sedang diliburkan oleh pengasuh setelah ujian pesantren sehingga banyak santri yang lambat mengumpulkan jawaban. Pengumpulan jawaban ditutup pada tanggal 30 November 2022 karena responden sudah mencapai 100 orang dan sudah tidak ada lagi responden yang mengumpulkan. Sehingga ke 100 orang diatas menjadi subjek dalam penelitian ini.

##### 2. Analisis Deskriptif

###### a. Kategorisasi Variabel *Academic burnout*

*Academic burnout* merupakan variabel terikat dalam penelitian ini. terdiri dari 3 aspek yang meliputi *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*. Dari ke tiga aspek ini berkembang menjadi 20 buah aitem

dalam skala yang 3 diantaranya gugur setelah melakukan uji validitas. Berdasarkan olah data awal ditemukan nilai sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Nilai kategorisasi skala *Academic Burnout***

Nilai Minimal	17
Nilai Maksimal	68
Range	51
Mean Hipotetik	42.5
Standar Deviasi	8.5

Berdasarkan hasil data skala yang diperoleh diatas dapat disusun tabel distribusi frekuensi *Academic Burnout* sebagai berikut :

**Tabel 4.2 Data Rentang Frekuensi skala *Academic burnout***

Kategorisasi	Rentang	Frekuensi	Presentase
Rendah	17 – 33	2	2%
Sedang	33 – 50	62	62%
Tinggi	51 – 68	36	36%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil pada tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa dari 100 data responden terdapat 2 orang atau sebesar 2% mengalami *academic burnout* yang rendah, 62 orang atau sebesar 62% mengalami *academic burnout* yang sedang dan 36 orang atau 36% sisanya mengalami *academic burnout* yang tinggi.

#### **b. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan variabel bebas dalam penelitian ini. Terdiri dari 4 aspek yang terdiri dari aspek dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informatif. Dari ke empat aspek ini berkembang menjadi 22 buah aitem dalam skala yang 1 diantaranya gugur. Berdasarkan olah data awal ditemukan nilai sebagai berikut :

**Tabel 4.3 Nilai kategorisasi Skala Dukungan Sosial**

Nilai Minimal	21
Nilai Maksimal	84
Range	63
Mean Hipotetik	52.5
Standar Deviasi	10.5

Dari hasil data skala yang diperoleh diatas dapat disusun tabel distribusi frekuensi Dukungan sosial sebagai berikut :

**Tabel 4.4 Data Rentang Frekuensi Skala Dukungan Sosial**

Kategorisasi	Rentang	Frekuensi	Presentase
Rendah	21-41	14	14%
Sedang	42-62	58	15%
Tinggi	63-84	28	28%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil pada tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa dari 100 data responden terdapat 14 orang atau sebesar 14% mendapat dukungan sosial yang rendah, 58 orang atau sebesar 58% mendapat dukungan sosial yang sedang dan 28 orang atau 28% sisanya mendapat dukungan sosial yang tinggi.

**c. Kategorisasi Variabel *Hardiness***

*Hardiness* merupakan variabel mediator atau penghubung dalam penelitian ini. Terdiri dari 3 aspek yang meliputi komitmen, control, dan tantangan. Dari ke tiga aspek ini berkembang menjadi 10 buah aitem dalam skala dan 1 diantaranya gugur setelah melakukan uji validitas. Berdasarkan olah data awal ditemukan nilai sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Nilai Kategorisasi Skala *Hardiness***

Nilai Minimal	9
Nilai Maksimal	36
Range	27
Mean Hipotetik	22.5
Standar Deviasi	4.5

Hasil data skala yang diperoleh berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat disusun tabel distribusi frekuensi *Hardiness* sebagai berikut :

**Tabel 4.6 Data Rentang Frekuensi Skala *Hardiness***

kategorisasi	Rentang	Frekuensi	Presentase
Rendah	9 – 17	16	16%
Sedang	18 – 26	71	71%
Tinggi	27 – 36	13	13%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil pada tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa dari 100 data responden terdapat 16 orang atau sebesar 16% mengalami *hardiness* yang rendah, 71 orang atau sebesar 71% mengalami *hardiness* yang sedang dan 13 orang atau 13% sisanya mengalami *hardiness* yang tinggi.

### 3. Uji Asumsi Dasar

#### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan salah satu uji asumsi dasar yang dilakukan dalam penelitian ini. digunakan dengan tujuan untuk mengukur apakah data dalam penelitian ini sudah berdistribusi normal atau tidak. Analisis uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 22 *For Windows* dengan teknik *One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah apabila nilai signifikansi  $p \geq 0.05$  maka data penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Normalitas
Dukungan Sosial – <i>Hardiness - Academic burnout</i>	0,200

Tabel 4.7 diatas menunjukkan Asymp. Sig. 0,200 dari perhitungan nilai residual pada ketiga variabel yang di uji dalam penelitian ini. hal ini menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh lebih

besar dari 0,05 yang menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi secara normal.

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji asumsi dasar kedua yang dilakukan dalam penelitian ini. digunakan dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan linier pada tiap variabel. Analisis uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 22 *For Windows*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas ini adalah apabila nilai signifikansi *Deviation From Linierity*  $\geq 0.05$  maka ada hubungan yang linier antar variabel. Adapun hasil uji linieritas pada tiap variabel dalam penelitian ini adalah :

**Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Linieritas
Dukungan Sosial - <i>Academic Burnout</i>	0,733
<i>Hardiness</i> – <i>Academic Burnout</i>	0.006

Tabel 4.8 diatas ditemukan nilai Sig. 0,733 pada hubungan dukungan sosial dan *academic burnout* dan 0.006 pada hubungan *hardiness* dan *academic burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel dukungan sosial dan *academic burnout* dan tidak terdapat hubungan yang tidak linier pada variabel *hardiness* dan *academic burnout*.

#### 4. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan analisis jalur atau *path analysis* dan uji sobel. Analisis jalur digunakan untuk melihat apakah terdapat pengaruh langsung antara dukungan sosial dan *hardiness*, dukungan sosial dan *academic burnout*, *hardiness* dan *academic burnout* serta pengaruh tidak langsung antara dukungan sosial dan *academic burnout* dengan *hardiness* sebagai variabel mediator. Adapun uji sobel digunakan untuk memperkuat asumsi pengaruh tidak langsung dukungan sosial dan *academic burnout* dengan *hardiness* sebagai variabel mediator. analisis

jalur dalam penelitian ini menggunakan bantuan *spss.25 for windows* dengan hasil sebagai berikut:

**a. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Hardiness***

Berdasarkan hasil hitung antara dukungan sosial terhadap *hardiness* ditemukan hasil sebagai berikut :

**Tabel 4.9 Regresi variabel dukungan sosial terhadap *hardiness***

Variabel	Nilai Koefisien	Sig	R Square
Dukungan Sosial – <i>Hardiness</i>	0,226	0,000	0,326

Tabel 4.9 diatas menunjukkan hasil koefisien jalur sebesar 0.226 dan nilai signifikansi 0.000 yang lebih kecil dari 0,05. hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh secara positif signifikan terhadap variabel *hardiness* sebesar 2,26%. Pada tabel R Square didapatkan hasil 0,326. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap *hardiness* adalah sebesar 32,6%, dan 67,4% sisanya adalah pengaruh dari variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

**b. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout***

Berdasarkan hasil hitung antara dukungan sosial terhadap *academic burnout* ditemukan hasil sebagai berikut :

**Tabel 4.10 Regresi variabel dukungan sosial terhadap *academic burnout***

Variabel	Nilai Koefisien	Sig	R Square
Dukungan Sosial – <i>Academic Burnout</i>	-0,461	0,000	0,429

Tabel 4.10 diatas menunjukkan hasil koefisien jalur sebesar - 0.461 dan nilai signifikansi 0.000, nilai ini lebih kecil dari 0,05, sehingga menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh secara negatif signifikan terhadap *academic burnout* sebesar -46,1%. Pada tabel R Square didapatkan hasil 0,429 Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* adalah

sebesar 42,9%, dan 57,1% sisanya adalah pengaruh dari variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

**c. Pengaruh *Hardiness* terhadap *Academic Burnout***

Berdasarkan hasil hitung antara *hardiness* terhadap *academic burnout* ditemukan hasil sebagai berikut :

**Tabel 4.11 Regresi variabel *hardiness* terhadap *academic burnout***

Variabel	Nilai Koefisien	Sig	R Square
<i>Hardiness – Academic Burnout</i>	-1,358	0,000	0,583

Tabel 4.11 diatas menunjukkan bahwa didapatkan hasil koefisien jalur sebesar -1.358 dan nilai signifikansi 0.000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *hardiness* berpengaruh secara negatif signifikan terhadap *academic burnout*. Pada tabel R *Square* didapatkan hasil 0,583 Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* adalah sebesar 58,3%, dan 41,7% sisanya adalah pengaruh dari variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

**d. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Academic Burnout* Dengan *Hardiness* Sebagai Variabel Mediator**

Berdasarkan hasil hitung antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap *academic burnout* ditemukan hasil sebagai berikut :

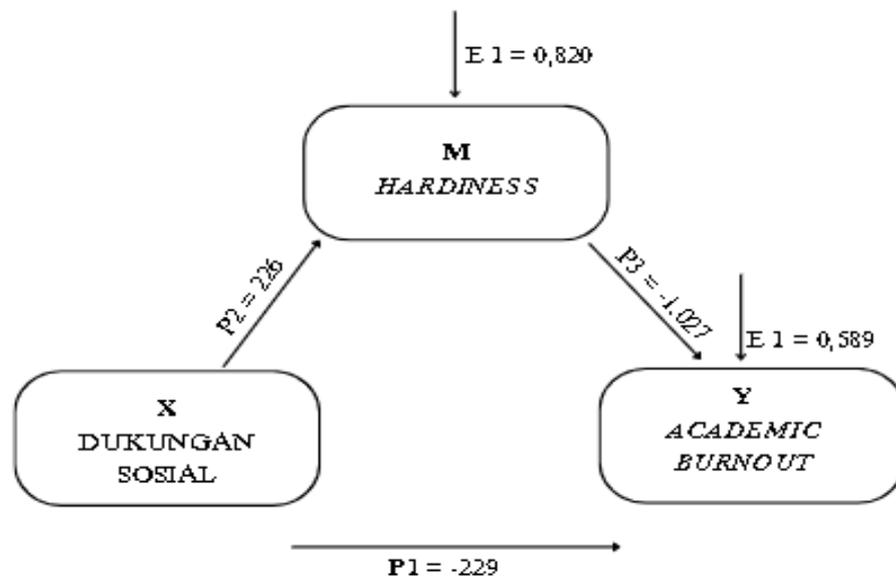
**Tabel 4.12 Regresi variabel dukungan sosial dan *hardiness* terhadap *academic burnout***

Variabel	Nilai Koefisien	Sig	R Square
Dukungan Sosial – <i>Academic Burnout</i>	-229	0,000	0,654
<i>Hardiness – Academic Burnout</i>	-1.027	0,000	0,654

Dari hasil uji persamaan pada tabel 4.9 diatas, variabel dukungan sosial terhadap *academic burnout* mendapatkan nilai koefisien sebesar -229 dengan nilai signifikansi 0.000, hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh secara

negatif signifikan terhadap *academic burnout*. sedangkan variabel *hardiness* terhadap *academic burnout* mendapatkan hasil koefisien jalur sebesar -1.027 dan nilai signifikansi 0.000, hal ini menunjukkan bahwa variabel *hardiness* berpengaruh secara negatif signifikan terhadap *academic burnout*.

Berdasarkan hasil uji persamaan antara ketiga variabel ditemukan *R Square* sebesar 0,654 Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh bersama antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap *academic burnout* adalah sebesar 65,4%, dan 34,6% sisanya pengaruh dari variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian, sehingga dari model persamaan regresi diatas, maka dapat disusun model lintasan dalam analisis jalur sebagai berikut :



**Gambar 4.1 Analisis Jalur (Path Analysis)**

Hasil analisis jalur pada gambar 4.1 diatas menunjukkan bahwa variabel x atau dukungan sosial dapat berpengaruh langsung terhadap variabel y atau *academic burnout* dan juga berpengaruh tidak langsung melalui variabel M atau *Hardiness*. Adapun besarnya pengaruh langsung dari variabel dukungan sosial terhadap variabel *academic burnout* adalah sebesar -229. Sedangkan pengaruh tidak langsung antara variabel dukungan sosial terhadap variabel *academic*

*burnout* melalui variabel *hardiness* sebagai variabel mediator adalah sebesar -232,101.

Analisis selanjutnya adalah uji sobel yang dilakukan sebagai uji tambahan untuk menguatkan asumsi peneliti. Uji sobel adalah uji yang dilakukan untuk menguji kekuatan pengaruh tidak langsung. Dasar pengambilan keputusan dalam uji sobel adalah jika  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel maka variabel mediasi dalam sebuah penelitian dinyatakan signifikan atau berpengaruh. Adapun nilai  $t$  tabel yang digunakan adalah 1.96. Dalam penelitian ini ditentukan nilai  $a$  sebesar 0.226 dan nilai  $b$  sebesar -1.027 dengan nilai standar eror (se)  $a$  sebesar 0.033 dan standar eror (se)  $b$  sebesar 0.129. Setelah dilakukan pengujian secara online pada laman *Sobel Test Online* didapatkan nilai sebesar -5.191. Nilai ini lebih besar dari 1.96 sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh tidak langsung antara dukungan sosial kepada *academic burnout* melalui *hardiness* sebagai variabel mediator dinyatakan berpengaruh negative signifikan.

Uji dominan juga dilakukan sebagai analisis tambahan untuk melihat variabel bebas paling berpengaruh terhadap variabel terikat karena dalam penelitian ini variabel bebas yang digunakan lebih dari satu. Adapun uji dominan yang dipakai menggunakan uji *standardized coefficient beta* dengan melihat nilai koefisien beta yang paling menjauhi angka 0, dalam artian nilai koefisien beta tertinggi menunjukkan variabel bebas paling berpengaruh terhadap variabel terikat. Pada tabel diatas menunjukkan hasil koefisien beta dari dukungan sosial terhadap *academic burnout* adalah sebesar -229 dan *hardiness* terhadap *academic burnout* adalah sebesar -1027. Hal ini menunjukkan bahwa variabel bebas paling berpengaruh dalam penelitian ini adalah variabel *hardiness*.

## B. Pembahasan

### 1. Tingkat Variabel *Academic burnout*

Berdasarkan hasil olah data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *Academic burnout* yang dialami oleh subjek tergolong sedang. Hal ini ditunjukkan berdasarkan perolehan data kategori sedang sebesar 62% atau sebanyak 62 orang mengalami *Academic burnout* yang sedang. Kecenderungan *academic burnout* ini dapat dialami oleh setiap mahasiswa, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan. Namun cara penanganan terhadap situasi ini mungkin saja berbeda antara keduanya, karena jenis kelamin dapat mempengaruhi individu dalam menyikapi masalah (Pranoto & Wibowo, 2023).

Perempuan dikatakan memiliki peluang lebih besar untuk mengalami *academic burnout* dibanding laki-laki (Fyana & Rozali, 2018). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Adekola (2010) yang menemukan bahwa penanganan *academic burnout* antara laki-laki dan perempuan berbeda. Perempuan akan lebih memilih mengambil cuti studi dan mencari bantuan untuk menyelesaikan permasalahan studi yang ditemui sedangkan laki-laki memilih memendam dan memikirkan sendiri permasalahan yang dihadapi (Pranoto & Wibowo, 2023).

Perbedaan sikap dalam merespon *burnout* antara laki-laki dan perempuan salah satunya karena laki-laki dibesarkan dengan tuntutan agar lebih tegas, bersikap tegar, bertanggung jawab, dan tidak menunjukkan emosional yang berlebihan. Sementara perempuan dibesarkan dengan sikap yang lebih lemah lembut dan membimbing (Pranoto & Wibowo, 2023). Hal ini juga menumbuhkan efikasi diri yang lebih tinggi pada laki-laki sehingga ia lebih kuat dalam menghadapi *burnout* dibanding perempuan. Selain itu perempuan juga lebih sulit mengendalikan emosi negatif yang dialaminya (Putri & Yasmin, 2023).

Pendapat diatas selaras dengan sampel dalam penelitian ini yang keseluruhannya adalah perempuan. Selain itu penelitian yang dilakukan

oleh Putri & Yasmin (2023) pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang pasca pandemi yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami *academic burnout* dibanding mahasiswa laki-laki. Namun hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indiawati (2022) yang menemukan bahwa laki-laki lebih rentan terkena *burnout* dibanding perempuan. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pranoto & Wibowo (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki mengalami tingkat *academic burnout* yang lebih tinggi dengan nilai 2,87% dan mahasiswa perempuan 1,52%. Penelitian lain serupa juga dilakukan oleh Fyana & Rozali (2018) dengan hasil bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam pengaruhnya terhadap *burnout*.

Adapun *Academic burnout* yang dikeluhkan oleh subjek adalah kesulitan membagi waktu antara kuliah dan pesantren, perubahan pola hidup, lelah dan jenuh terhadap kehidupan yang dijalani, hingga ingin keluar dari pesantren dan kampus. Hal ini dikarenakan padatnya aktivitas di pesantren yang membuat subjek merasa tidak memiliki banyak waktu untuk menyelesaikan tugas dari kampus, juga menjadi tidak fokus dan sering mengabaikan perkuliahan dengan bermain handphone saat jam perkuliahan karena bosan atau tidur karena mengantuk. Selain itu subjek juga merasa kesusahan dalam membagi waktu antara pesantren dan kampus.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Isma Dayanti (2019) bahwa *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta ditandai dengan kelelahan fisik, perubahan pola tidur, tidak konsentrasi saat perkuliahan, tidak tertarik mengikuti aktivitas diluar perkuliahan, mengalami kesulitan saat mengerjakan tugas, dan kesulitan dalam mempertahankan nilai yang baik.

## **2. Tingkat Variabel Dukungan sosial**

Berdasarkan hasil olah data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh subjek tergolong sedang. Hal ini ditunjukkan berdasarkan perolehan data kategori sedang sebesar 58% atau sebesar 58 orang mendapat dukungan sosial yang sedang. Adapun dukungan sosial yang paling banyak diterima oleh subjek adalah dukungan dari orang terdekat seperti teman dan orang tua. Adapun dukungan sosial yang diterima berupa dukungan emosional seperti perhatian dan kepedulian, dukungan penghargaan seperti motivasi untuk tetap maju dan berkembang serta dukungan informatif yang berupa informasi mengenai tugas dan seputar perkuliahan. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniati, et al (2023) yang dalam penelitiannya ditemukan bahwa dukungan sosial yang paling berpengaruh pada *Psychological well-being* pengangguran terdidik terhadap stress, kesedihan dan tekanan yang dialaminya adalah dukungan dari orang sekitar yang berupa dukungan informative yang berupa lowongan pekerjaan, saran dan masukan yang membuat para pengangguran dapat mengatasi keadaan yang mereka alami.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Adnyaswari & Adnyani (2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang berpengaruh terhadap perawat dalam mengatasi stress adalah dukungan informative yang berupa informasi tentang adanya alat baru dan penyakit baru serta penanganannya. Selain itu ada dukungan penghargaan yang berupa reward baik dari atasan maupun rekan kerja saat perawat menyelesaikan tugas dengan baik serta saling support antar sesama perawat.

### **3. Tingkat Variabel *Hardiness***

Berdasarkan hasil olah data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *Hardiness* yang dialami oleh subjek tergolong sedang. Hal ini ditunjukkan berdasarkan perolehan data kategori sedang sebesar 71% atau sebanyak 71 orang mengalami *Hardiness* yang sedang. Adapun jenis *hardiness* yang dialami oleh subjek adalah merasa yakin dengan dirinya sendiri, memiliki komitmen yang kuat dalam dirinya, berani

mengambil keputusan, dan mampu mengubah stressor negative menjadi positif sehingga subjek merasa semangat walau terkadang hal ini naik turun.

Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widaputri (2020) menunjukkan *hardiness* yang dialami oleh guru pengabdian gontor adalah keyakinan dan tanggung jawab yang dimiliki untuk menyelesaikan masa pengabdian, serta kemampuan dalam mengerahkan kemampuan dirinya dalam menjalankan peran sebagai guru pengabdian.

#### 4. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Hardiness*

Berdasarkan hasil uji hipotesis ditemukan hasil koefisien jalur sebesar 0.226 dan nilai signifikansi 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh secara positif signifikan terhadap variabel *hardiness* sehingga hipotesis “ada pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap *hardiness*” diterima. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi pula *hardiness* yang dialami oleh subjek. Adapun Pada tabel R Square didapatkan hasil 0,326. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap *hardiness* adalah sebesar 32,6%, dan 67,4% sisanya adalah pengaruh dari variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi meningkatnya *hardiness* dalam diri seseorang. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa adanya dukungan sosial yang diterima memicu tingginya *hardiness*. Karena adanya dukungan sosial membuat seseorang merasa didukung, diperhatikan, merasa aman, dan perasaan nyaman lainnya sehingga memicu berkembangnya keyakinan pada diri sendiri, tanggung jawab, komitmen dan perasaan positif lainnya. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanifah & Sawitri (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap *hardiness*. Subjek penelitian ini yang merupakan perawat bagian jiwa merasakan beban kerja yang cukup berat

mebutuhkan penanganan yang salah satunya dukungan sosial dari orang terdekat. Hal ini karena dukungan sosial dapat membantu perawat bagian jiwa dalam mengelola dan mengatasi stress yang dihadapi. Selain itu dukungan sosial juga menjadikan perawat bagian jiwa lebih tangguh dalam menghadapi stressor yang hadir akibat beban kerja yang tinggi.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dukungan sosial bagi mahasiswa merupakan suatu hal yang penting. Oleh karena itu diharapkan bagi orang tua, lingkungan pertemanan, pengurus pesantren dan juga tenaga pengajar untuk lebih memperhatikan tersalurnya dukungan sosial bagi para mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan. Karena hal ini dapat memicu timbulnya *hardiness* dalam diri mahasiswa sehingga mereka mampu beradaptasi dengan berbagai tugas yang diterima, mampu merubah stressor negative menjadi positif dan mampu meningkatkan kepercayaan diri sebagai mahasiswa.

##### **5. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic burnout***

Berdasarkan hasil uji hipotesis ditemukan hasil koefisien jalur sebesar -0.461 dan nilai signifikansi 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh secara negatif signifikan terhadap variabel *Academic burnout*. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh subjek maka semakin rendah *academic burnout* yang dialaminya. Maka hipotesis “ada pengaruh negative dukungan sosial terhadap *academic burnout*” diterima. Pada tabel *R Square* didapatkan hasil 0,429. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* adalah sebesar 42,9%, dan 57,1% sisanya adalah pengaruh dari variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

Semakin tinggi jenjang pendidikan maka semakin tinggi pula tingkat beban tugas yang diterima. Pada masa ini mahasiswa juga diminta untuk lebih banyak menguasai materi perkuliahan. Mencari, menguasai dan menyajikan materi perkuliahan secara mandiri dibawah bimbingan para dosen. Disamping itu beberapa mahasiswa memilih pesantren

sebagai tempat tinggal. aktivitas di pesantren dan tugas perkuliahan yang seringkali berbenturan membuat para mahasiswa terkadang mengalami kelelahan fisik, perubahan pola hidup dan kejenuhan yang dapat memicu terjadinya *academic burnout*. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* membutuhkan sebuah dukungan baik secara fisik maupun emosional dari orang-orang sekitarnya. Seperti dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara negative terhadap terjadinya *academic burnout*.

Sebagaimana hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Adnyaswari & Adnyani (2017) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap burnout. dukungan sosial berpengaruh terhadap perawat dalam mengatasi stress akibat padatnya pekerjaan dan kurangnya penghargaan sebagai perawat di ruang rawat inap RSUP Sanglah. Adapun dukungan sosial yang berpengaruh adalah dukungan informative yang berupa informasi tentang adanya alat baru dan penyakit baru serta penanganannya. Selain itu ada dukungan penghargaan yang berupa reward baik dari atasan maupun rekan kerja saat perawat menyelesaikan tugas dengan baik serta saling support antar sesama perawat.

Selain memicu timbulnya *hardiness* dalam diri mahasiswa, dukungan sosial juga berpengaruh dalam mengatasi *academic burnout*. dengan cukupnya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa maka mahasiswa merasa lingkungan sekitar membantunya menghadapi permasalahan yang ditemuinya. Ia akan merasa terbantu dengan lingkungannya sehingga ia mampu menyelesaikan setiap permasalahan akademik yang ditemuinya.

#### **6. Pengaruh *Hardiness* terhadap *Academic burnout***

Berdasarkan hasil uji hipotesis ditemukan hasil koefisien jalur sebesar -1.358 dan nilai signifikansi 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *hardiness* berpengaruh secara negatif signifikan terhadap variabel *Academic burnout*. Artinya, semakin tinggi *Hardiness* yang

subjek alami maka semakin rendah kemungkinan subjek mengalami *Academic burnout*. sehingga hipotesis “ada pengaruh negative antara *hardiness* terhadap *academic burnout*” diterima. Pada tabel R Square ditemukan hasil 0.583 yang menunjukkan bahwa pengaruh *hardiness* terhadap *academic burnout* adalah sebesar 58,3%, dan 41,7% sisanya adalah pengaruh dari variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

Selain dukungan sosial, *hardiness* merupakan salah satu faktor internal yang menarik untuk diteliti. Sebagaimana kita ketahui bahwa *hardiness* merupakan suatu ketahanan Psikologis dalam mengelola stress. Karakteristik kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi suatu tekanan (Sukmono, 2009). sebuah keterampilan individu yang telah berkembang sejak dini serta menjadi sumber kekuatan bagi individu untuk dapat bertahan dibawah tekanan stress dan keadaan negatif lainnya(Purwati & Mahfud, 2019).

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwati & Mahfud (2019) pada Guru SMPN 1 Sigaluh Banjarnegara yang menunjukkan adanya pengaruh negative antara *hardiness* terhadap *academic burnout*. hal ini ditunjukkan pada berkembangnya kepribadian *hardiness* pada guru di SMPN 1 Sigaluh Banjarnegara dengan baik yang ditandai dengan kemampuan mengelola stress, membagi waktu dengan baik, dan mampu memainkan peranannya sebagai guru sehingga mereka dapat mengatasi *syndrome of burnout* dengan baik.

Semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kemungkinan mahasiswa tersebut mengalami *academic burnout*. karena seseorang dengan *hardiness* tinggi mampu memandang stressor negative menjadi positif, menjadikan permasalahan yang dihadapi menjadi sebuah tantangan yang harus diselesaikan dengan baik, memiliki komitmen yang kuat dalam hidupnya dan mampu bertahan dalam kondisi apapun seperti dibawah tekanan. Sehingga mahasiwa dengan kepribadian ini mampu melewati perkuliahan dengan baik dan menjadikan setiap

permasalahan akademik menjadi tantangan yang harus segera diselesaikan.

#### **7. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic burnout* dengan *Hardiness* sebagai variabel mediator**

Berdasarkan hasil analisis jalur ditemukan nilai pengaruh langsung antara dukungan sosial terhadap *academic burnout* sebesar -229. Dan pengaruh tidak langsung melalui variabel *hardiness* sebagai variabel mediator sebesar -232.101. Hal ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan *hardiness* yang didapatkan seseorang maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami oleh seseorang.

*Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa akibat beban akademik yang membuat mahasiswa ini menjauhi hal-hal yang berbau perkuliahan, menurunnya semangat belajar dan merasa pesimis dalam menyelesaikan perkuliahan. Lebih lanjut menurut Schaufeli, et al (2002) bahwa burnout yang dialami oleh mahasiswa menyebabkan penurunan prestasi akademik, menjauhnya mahasiswa dari hal-hal yang berkaitan dengan perkuliahan serta menurunnya tingkat kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka sebagai mahasiswa (Fun et al., 2021). Dukungan sosial merupakan salah satu yang berpengaruh dalam mengatasi terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa. Karena mahasiswa yang sedang mengalami *academic burnout* membutuhkan *support* dari orang terdekatnya. Baik berupa pertolongan fisik maupun tempat berkeluh kesah. kemudian Dukungan sosial juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi meningkatnya *hardiness* dalam diri seseorang. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa adanya dukungan sosial yang diterima memicu tingginya *hardiness*. Karena adanya dukungan sosial membuat seseorang merasa didukung, diperhatikan, merasa aman, dan perasaan nyaman lainnya sehingga memicu berkembangnya keyakinan pada diri sendiri, tanggung jawab, komitmen dan perasaan positif lainnya. Dalam artian dukungan sosial dapat berpengaruh langsung terhadap *academic burnout*

dan juga berpengaruh secara tidak langsung melalui *hardiness* sebagai variabel mediator.

Selaras dengan penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Kurnia & Ramadani (2021) pada mahasiswa DIV kebidanan menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *hardiness* memiliki pengaruh sebesar 0.717 atau 71,1%. Mahasiswa DIV Kebidanan mendapat dukungan sosial dan memiliki *hardiness* yang tinggi sehingga mereka dapat mengatasi stress akademik yang baik. mereka mampu menghadapi stressor negative dengan sikap positif dan mampu menjaga produktivitas dan kinerja dengan baik.

Hasil penelitian ini diharapkan bagi orang tua, lingkungan terdekat sekitar, dan juga tenaga pengajar untuk lebih banyak memberikan perhatian yang intens terhadap mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan. Karena dengan tingginya dukungan sosial yang diterima akan memicu timbulnya *hardiness* dalam diri mahasiswa yang akan meningkatkan keyakinan pada diri sendiri bahwa dirinya mampu menyelesaikan perkuliahan dengan baik dan layak menjadi mahasiswa. Mereka tetap stabil dibawah berbagai macam tekanan akademik, dan tidak merasa kesusahan dalam menyelesaikan studi. begitupun dengan mahasiswa untuk tetap yakin pada kemampuan dan kualitas diri serta tetap berpikir positif agar mampu menyelesaikan studi dengan baik.

Penelitian ini diharapkan menjadi wawasan baru dalam dunia psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan *academic burnout*, dukungan sosial dan *hardiness*. Dengan adanya hasil penelitian ini kita dapat mengetahui bagaimana pentingnya sebuah dukungan dari orang terdekat sekitar bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan. Selain itu juga memberikan penjelasan bagaimana dukungan sosial berperan penting bagi mahasiswa dalam memunculkan *hardiness* yang ada didalam diri mahasiswa sehingga mampu mengatasi permasalahan akademik yang mungkin dihadapi. Karena untuk

menghadapi sebuah permasalahan dibutuhkan faktor internal dan eksternal yang saling mendukung, karena keduanya saling berkaitan dengan erat. Faktor eksternal dibutuhkan dari luar diri sebagai penyokong untuk menguatkan diri dari dalam agar tetap positif dalam menghadapi sebuah permasalahan jika dimanfaatkan dengan baik. dan faktor internal yang harus dipupuk dengan baik agar menjadikan diri sebagai pribadi yang lebih kuat.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan yang telah dianalisis menggunakan berbagai uji statistik yang dipaparkan dan dikaji dalam pembahasan, maka disimpulkan bahwa:

1. Tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang bermukim di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung dalam kategori sedang dengan presentase 62%, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mengalami kelelahan berlebih akibat beban akademik yang tinggi.
2. Tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa dalam kategori sedang dengan presentase 58%, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bermukim di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari lingkungan sekitar baik berupa dukungan emosional, penghargaan, materi maupun informatif.
3. Tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa dalam kategori sedang dengan presentase 71%, hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan *hardiness* berada pada kategori sedang.
4. Pengaruh dukungan sosial terhadap *Hardiness* dinyatakan positif signifikan dengan nilai koefisien 0.226 dengan signifikansi 0.000 dan R Square 0.326. Artinya, dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *hardiness* dengan nilai sebesar 32,6% dan 67,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian. Hal ini menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi pula *hardiness* yang dimiliki.
5. Pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* dinyatakan negatif signifikan dengan nilai koefisien -0.461 dengan signifikansi 0.000 dan R

Square 0.429. Artinya, dukungan sosial memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *hardiness* dengan nilai sebesar 42,9% dan 57,1% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian. Hal ini menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah *academic burnout* yang mungkin dialami.

6. Pengaruh *Hardiness* terhadap *Academic burnout* dinyatakan negatif signifikan dengan nilai koefisien -1.358 dengan signifikansi 0.000 dan R Square 0.583. Artinya, *hardiness* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai sebesar 58,3% dan 41,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki maka semakin rendah *academic burnout* yang mungkin dialami.
7. Pada analisis jalur ditemukan pengaruh langsung antara dukungan sosial terhadap *academic burnout* sebesar -0.229 dan pengaruh tidak langsung sebesar -232.101. Uji tambahan yang dilakukan menggunakan bantuan kalkulator *Sobel Test Online* menunjukkan hasil pengaruh tidak langsung sebesar -5.191 yang menunjukkan adanya pengaruh negative signifikan karena nilai tersebut lebih besar dari T hitung 1,96. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh secara langsung terhadap *academic burnout* dan juga dapat berpengaruh tidak langsung melalui *hardiness*, sehingga dalam hal ini *hardiness* disimpulkan berhasil dalam memediasi anatara dukungan sosial dan *academic burnout*. Adapun variabel paling berpengaruh dalam penelitian ini adalah variabel *hardiness* dengan nilai koefisien beta sebesar -1027.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka saran yang diberikan peneliti adalah :

1. Bagi Pengasuh dan staf Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung

- a. Pengasuh beserta staf Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung dapat menurunkan tingkat *academic burnout* dengan mengadakan pelatihan dan edukasi mengenai pentingnya mengatasi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa.
  - b. Pengasuh beserta staf Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung dapat memberikan motivasi dan dukungan pada mahasiswa serta memberikan edukasi mengenai pentingnya mengembangkan *hardiness* agar mahasiswa dapat mengatasi *academic burnout*.
2. Bagi mahasiswa
- a. Bagi Mahasiswa yang bermukim di pesantren, semoga dapat mengembangkan *hardiness* dengan baik, meningkatkan kemampuan diri dalam beradaptasi dengan tugas akademik dan pesantren sehingga mampu bertahan dalam segala keadaan, selalu berpandangan positif, dan menumbuhkan keyakinan dalam diri untuk mewujudkan setiap tujuan.
3. Bagi peneliti selanjutnya
- a. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan kajian literatur lebih mendalam pada setiap variabel sehingga menambah wawasan yang lebih luas mengenai *academic burnout*, dukungan sosial, dan *hardiness*.
  - b. Peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan uji statistik yang tidak banyak dikaji dan dijabarkan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyaswari, N.A & Adnyani, I.G.A.D. 2017. *Pengaruh Dukungan Sosial dan Burnout terhadap Kinerja Perawat Rawat Inap RSUP Sanglah*. E-Jurnal Manajemen Unud 6 (5) : 2474-2500
- Alimah, S et al. 2016. *Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto*. Jurnal Keperawatan Soedirman 11 (2).
- Anastasia, N. & Yasmin, M. 2023. *Kontribusi Hardiness Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Negeri Padang*. CAUSALITA : Journal of Psychology 1 (2).
- Arlinkasari, F & Akmal, S. Z. 2017. *Hubungan antara School Engagement, Academic Self Efficacy dan Academic burnout pada Mahasiswa*. Humanitas 1 (2).
- Azhari, M. R. 2020. *Pengaruh Kepercayaan diri terhadap stress akademik dengan penyesuaian diri sebagai variabel mediator pada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Azwar, S. 2017. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiarti, B. W & Appulembang, Y. A, 2021. *Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online*. Psychologi Journal of Mental Health 3 (1).
- Chaidir, L. & Widyastuti, D. A. 2023. *Pentingnya Dukungan Sosial dalam Mereduksi Burnout Akademik Mahasiswa*. Prosiding Seminar Antarbangsa, Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religious.
- Christiana, E. 2020. *Burnout Akademik selama Pandemi Covid 19*. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting

Pendidikan. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya. Diakses melalui <http://conference.um.ac.id>

Dayanti, I. 2019. *Pengaruh Hardiness, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografi terhadap Academic burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.

Fitrananda, et al. 2022. *Kepribadian Hardiness Dan Dukungan Sosial Sebagai Faktor Determinasi Optimism Mahasiswa Penyintas Covid-19*. Psikoisamedia Jurnal Psikologi 07 (02)

Fun, et al. 2021. *Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung*. MEDIAPSI 7 (1), 17-26.

Fyana, L. & Rozali, Y. A. 2020. *Perbedaan Burnout Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Karyawan Bank ABC*. JCA Psikologi 1(2).

Ghozali, I. 2018. *"Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Pogram IBM SPSS" Edisi Sembilan*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro

Hanifah, E.H & Sawitri, D.R. 2021. *Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan Hardiness pada perawat bagian jiwa di RSJ Prof.Dr. Soerojo Magelang*. Jurnal Empati 10 (06), 423-430.

Kurnia, A & Ramadhani, A. 2021. *Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial terhadap Stress Akademik Mahasiswa*. Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi 9 (3), 657-666.

Kurniati, D, dkk. 2023. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being pada Pengangguran Terdidik*. Jurnal Psibernetika 16 (1)

Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press

- Maylani, P & Kusdiyati, S. 2021. *Pengaruh Resiliensi terhadap Academic burnout Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*. Prosiding Psikologi 7 (2).
- Prasetyo, A. Y, et al., 2017. *Analisis Pengaruh Konflik Keluarga-Pekerjaan, Hardiness, Self Efficacy terhadap stress kerja dengan dukungan sosial sebagai variabel moderasinya (studi pada guru demak)*. Journal Of Management. ISSN : 2502-7689
- Pranoto, J. P & Wibowo, D.H. 2023. *Peran self efficacy terhadap burnout yang dimoderatori jenis kelamin pada mahasiswa bekerja paruh waktu*. Jurnal Psikologi Udayana 10 (1).
- Purwati, D & Mahfud, Y. 2019. *Pengaruh Dukungan Sosial, Kepribadian Hardiness, dan Efikasi diri terhadap Burnout (Studi pada guru SMP Negeri 1 Sigaluh Banjarnegara)*. Journal of Economic, Business and engineering 1 (1).
- Rahma, U & Rahayu, E. W. 2018. *Peran Dukungan Sosial Keluarga dalam membentuk kematangan karier siswa SMP*. Jurnal. Ilm. Kel & Kons 11 (3), 194-205.
- Redityani, N. L. P. A & Susilawati, L. K. P. A. 2021. *Peran Resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Udayana*. Jurnal Psikologi Udayana. 8 (1), 86-94.
- Sagita, D. D. & Meilyawati, V. 2021. *Academic burnout Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Nusantara Of Research 8 (2), 104-119.
- Sa'idah, S & Laksmiwati, H, 2017. *Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian diri pada Santri tingkat pertama di Pondok Pesantren*. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan 7 (2), 116-122.

- Simbolon, P & Simbolon, N. 2021. *Hubungan Academic burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa STIKES Santa Elisabeth Medan*. Jurnal Pendidikan 12 (2).
- Siregar, S. 2014. *Statistika Deskriptif untuk penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukmono, R. J. 2009. *Training meditasi “NSR” : Natural Stress Reduction*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Syawaluddin. 2022. *Pengaruh dukungan sosial dan hardiness terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di fakultas ushuluddin, adab dan dakwah IAIN Bukittinggi*. UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Trimulatsih P. D. & Appulembang, Y.A. 2022. *Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi*. Psychology Journal Of Mental Health 4(1).
- Usman, H. & Akbar, P. S. 2012. *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Winarsunu, T. 2006. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*, Malang : UMM Press
- Yuqiao, Y, et al., 2021. *Social Support and Academic Burnout Among University Students : A moderated mediation model*. Psychology Research and Behavior Management 2021 : 14

## Angket Skala Uji Coba

### Mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung

#### IDENTITAS DIRI

1. Nama :
2. Usia :

#### PETUNJUK

Berikut ini disajikan sejumlah pernyataan mengenai *Academic Burnout*, Dukungan Sosial, dan *Hardiness*. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian anda dipersilahkan untuk memilih satu tanggapan untuk setiap nomor yang dianggap paling sesuai dengan keadaan diri anda dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan yang disediakan yaitu:

- SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

Karena skala ini bukan merupakan suatu tes, sehingga tidak ada jawaban yang dianggap salah. Jawablah sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya. Kami menjamin kerahasiaan identitas anda dan jawaban anda. Selamat mengerjakan.

#### Dukungan Sosial

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Orang tua selalu memantau perkembangan studi saya				
2.	Jarang sekali orang tua menelpon walau hanya sekedar bertanya kabar				
3.	Peraturan di pesantren membuat saya semakin terbebani				
4.	Orang tua tidak pernah bertanya tentang perkembangan studi saya				
5.	Orang tua sering menelpon walau hanya sekedar				

	bertanya kabar saya				
6.	Sekalipun saya mendapat nilai bagus orang tua menanggapinya dengan biasa saja				
7.	Orang tua memenuhi setiap kebutuhan saya				
8.	Orang tua selalu memuji hasil studi saya				
9.	Berada di pesantren membuat saya merasa aman dari hal-hal negative				
10.	Setiap menginginkan sesuatu saya harus berjuang memenuhinya sendiri				
11.	Teman teman mengingatkan saya ketika saya belum menyelesaikan tugas				
12.	Menceritakan permasalahan pada orang lain hanya menambah beban pikiran saya				
13.	saat saya berhalangan masuk kelas, teman teman membantu saya untuk meminta izin pada dosen/ustadz				
14.	Jarang sekali saya menerima bantuan dari teman-teman				
15.	Saat saya sakit, teman teman di pesantren merawat saya dengan baik				
16.	Orang tua mendukung setiap pilihan saya				
17.	Saat saya kekurangan uang, teman teman membantu saya				
18.	Saya menjadi bersemangat setelah menerima arahan dari orang-orang sekitar				
19.	Saya dan teman teman saling bertukar cerita mengenai permasalahan yang dihadapi				
20.	Saat saya mengalami permasalahan, orang tua dan teman-teman membantu mencarikan solusi				
21.	ketika tidak ada kendaraan ke kampus teman-teman mengantar saya				
22.	Lebih baik saya menyimpan keluh kesah saya sendiri				

### Academic Burnout

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mulai bosan mengikuti perkuliahan				
2.	Tugas di pesantren dan kampus membuat saya malas beraktivitas				
3.	Saya menjalani kehidupan di pesantren dengan enjoy				
4.	Tugas perkuliahan membuat saya tertekan dan				

	tidak bisa berfikir jernih				
5.	Saya selalu antusias terhadap materi yang disajikan				
6.	Sejak pindah ke pesantren saya jadi jarang makan dan tidur				
7.	Bagi saya, Tugas Perkuliahan menambah pengetahuan saya				
8.	Saya memilih untuk tidak masuk kelas jika yang mengisi adalah dosen yang membosankan				
9.	Mendengarkan penjelasan dari dosen atau presentator membuat saya mengantuk				
10.	Biasanya, saya mengerjakan tugas dengan sistem SKS(Sisten Kebut Semalam)				
11.	Saya mengikuti perkuliahan sambil bermain handphone				
12.	Saya mempersiapkan setiap tugas dengan matang dan baik				
13.	Saya tidak membaca ulang materi perkuliahan diluar jam kuliah				
14.	Saya merasa pantas menjadi mahasiswa				
15.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas perkuliahan				
16.	Prestasi akademik saya terus membaik seiring bertambahnya semester				
17.	Menghadapi tugas yang semakin susah saya merasa ingin mengakhiri studi saya				
18.	Saya merasa seiring bertambahnya semester membuat prestasi saya semakin menurun				
19.	Saya merasa tidak layak menjadi mahasiswa				
20.	Saya selalu berpikir positif untuk bisa menyelesaikan studi				

### Hardiness

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengerjakan tugas sambil bermain sosial media				
2.	saya mampu belajar dari kegagalan yang pernah saya alami				
3.	Saat mendapat tugas saya fokus mengerjakan dan mengabaikan hal hal di luar itu				
4.	Saya merasa yakin dengan setiap keputusan yang saya ambil				
5.	Bagi saya, mengerjakan tugas tidak perlu				

	dikerjakan dengan teliti				
6.	Saya hanya mencari literature yang berhubungan dengan tugas saya saja				
7.	Seringkali saya merasa tidak yakin dengan keputusan yang saya ambil				
8.	Bagi saya mengerjakan tugas harus dengan teliti dan perfect				
9.	Saya memilih untuk tidak mencoba hal baru yang tidak pasti				
10.	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mencari literature yang mendukung perkembangan prestasi akademik saya				

**TERIMA KASIH☺**

NO	VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR	FAVORABLE	UNFAVORABEL
1.	DUKUNGAN SOSIAL	DUKUNGAN EMOSIONAL	a. Perhatian	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Orang tua sering menelpon walau hanya sekedar bertanya kabar saya</li> <li>2. Teman teman mengingatkan saya ketika saya belum menyelesaikan tugas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jarang sekali orang tua menelpon walau hanya sekedar bertanya kabar</li> </ol>
			b. Peduli	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Orang tua selalu memantau perkembangan studi saya</li> <li>2. Saat saya sakit, teman teman di pesantren merawat saya dengan baik</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Orang tua tidak pernah bertanya tentang perkembangan studi saya</li> <li>2. Saat saya sakit dan butuh pertolongan tidak ada memperdulikan saya</li> </ol>
			c. Memberikan rasa aman	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berada di pesantren membuat saya merasa aman dari hal-hal negative</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peraturan di pesantren hanya membuat saya semakin terbebani</li> </ol>
		DUKUNGAN PENGHARGAAN	a. Penilaian positif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Orang tua selalu memuji hasil studi saya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sekalipun saya mendapat nilai bagus orang tua menanggapinya dengan biasa saja</li> </ol>
			b. Dorongan untuk maju	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Orang tua mendukung setiap pilihan saya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya menjalani hidup sesuai keinginan orang tua</li> </ol>
		DUKUNGAN INSTRUMENTAL	a. Bantuan Finansial	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Orang tua memenuhi setiap kebutuhan saya</li> <li>2. Saat saya kekurangan uang, teman teman</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setiap menginginkan sesuatu saya harus berjuang memenuhinya sendiri</li> </ol>
				membantu saya	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Saat saya kehabisan uang, jarang ada teman yang membantu saya</li> </ol>
			b. Bantuan Tindakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ketika tidak ada kendaraan ke kampus teman-teman mengantar saya</li> <li>2. saat saya berhalangan masuk kelas, teman teman membantu saya untuk meminta izin pada dosen/ustadz</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. jarang sekali saya menerima bantuan dari teman-teman</li> </ol>
		DUKUNGAN INFORMATIF	a. Bantuan dalam pemecahan masalah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saat saya mengalami permasalahan, orang tua dan teman-teman membantu mencari solusi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menceritakan permasalahan saya hanya menambah beban pikiran saya</li> </ol>
			b. Pemberian nasihat dan arahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nasihat dari orang orang sekitar saya membuat beban pikiran saya berkurang</li> <li>2. Saya lebih bersemangat setelah menerima arahan dari orang-orang sekitar</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya tidak pernah menceritakan permasalahan saya pada siapapun</li> </ol>
			c. Berbagi keluh kesah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya dan teman teman saling bertukar cerita dan permasalahan yang dihadapi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya tidak memiliki teman untuk berbagi keluh kesah</li> </ol>
2.	ACADEMIC BURNOUT	EXHAUSTION	a. Mengalami perubahan pola	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sejak pindah ke pesantren saya jadi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya menjalani kehidupan di</li> </ol>

			hidup	jarang makan dan tidur 2. Tugas di pesantren dan kampus membuat saya malas beraktivitas	pesantren dengan enjoy
			b. Merasa terbebani dengan tugas perkuliahan	1. Tugas perkuliahan membuat saya tertekan dan tidak bisa berfikir jernih 4 2. Saya mulai muak dengan perkuliahan	1. Saya selalu menunggu tugas dari dosen dengan senang hati
			c. Merasa Jenuh terhadap studi	1. Saya mulai bosan mengikuti perkuliahan 2. Saya memilih untuk tidak masuk kelas jika yang mengisi adalah dosen yang membosankan	1. Walau lelah di pesantren saya selalu bersemangat untuk mengikuti perkuliahan
		CYNICISM	a. Merasa tidak tertarik dengan studi	1. Mendengarkan penjelasan dari dosen atau presentator membuat saya mengantuk 2. Saya lebih memilih bermain handphone saat perkuliahan dimulai	1. Saya selalu antusias terhadap materi yang disajikan
			b. Mengabaikan Tugas	1. Saya lebih sering meng-copy tugas dari teman saya 2. Biasanya, saya mengerjakan tugas	1. Saya mempersiapkan setiap tugas dengan matang dan baik

				dengan sistem SKS(Sisten Kebut Semalam)	
			c. Menjauhi hal hal yang berkaitan dengan studi	1. Jarang sekali saya membuka ulang materi perkuliahan setelah sampai di pesantren 2. Saya menghindari pembicaraan mengenai tugas dengan teman teman baik di pesantren maupun di Sosial Media	1. Saya membaca ulang materi perkuliahan
		INNEFICACY	a. Merasa tidak mampu menyelesaikan studi	1. Di pertengahan perkuliahan saya merasa ingin mengakhiri perkuliahan 2. Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas perkuliahan	1. Saya selalu berpikir positif untuk bisa menyelesaikan perkuliahan ini
			b. Tidak percaya diri terhadap kemampuan diri	1. Saya merasa tidak layak menjadi mahasiswa	1. Saya merasa pantas menjadi mahasiswa
			c. Penurunan prestasi akademik	1. Saya merasa seiring bertambahnya semester membuat prestasi saya semakin menurun 2. Prestasi akademik saya menurun saat saya mengalami suatu	1. Prestasi akademik saya terus membaik seiring bertambahnya semester

			membangun diri	berusaha dan mengambil jalan apapun demi keberhasilan saya	baru yang tidak pasti
			b. Selalu berprogres untuk maju untuk lebih baik	1. Saya memanfaatkan waktu luang untuk mencari literature yang mendukung perkembangan prestasi akademik saya	1. Saya hanya mencari literature yang berhubungan dengan tugas saya saja
			c. Mampu belajar dan menjadikan pengalaman sebagai perubahan	1. saya mampu belajar dari kegagalan yang pernah saya alami	1. saat mengalami kegagalan saya tidak akan mencobanya lagi

				permasalahan	
3.	HARDINESS	KOMITMEN	a. Mengerahkan kemampuan diri dalam pekerjaannya	1. Saya mencurahkan seluruh tenaga dan pikiran saat mengerjakan tugas 2. Bagi saya menyelesaikan tugas harus dengan teliti dan perfect	1. Bagi saya, mengerjakan tugas tidak perlu dikerjakan dengan teliti
			b. Fokus dan gigih dalam menjalani peran	3. Saat ada tugas saya selalu fokus mengerjakan tugas dan mengabaikan hal-hal diluar tugas	1. Saya mengerjakan tugas sambil bermin sosial media
		KONTROL	a. Kemampuan mengendalikan diri	1. Saya mampu membagi waktu dalam kegiatan yang saya ikuti 2. Saat memikirkan permasalahan dan jadwal kegiatan, saya menjadi stress	1. Saya tidak cukup mampu dalam mengikuti semua kegiatan yang saya ikuti
			b. Kemampuan menentukan tindakan dan pengambilan keputusan	1. Saat dihadapkan dengan problem, saya dapat mengambil keputusan dengan tegas 2. Saya merasa yakin dengan setiap keputusan yang saya ambil	1. Seringkali saya merasa bingung dalam menentukan pilihan 2. Seringkali saya merasa tidak yakin dengan keputusan yang saya ambil
		TANTANGAN	a. Berani mengambil resiko demi	1. Saat saya merasa gagal, saya akan terus	1. Saya memilih untuk tidak mencoba hal

**DISTRIBUSI DATA SKALA ACADEMIC BURNOUT**

NO RESPONDEN	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Y.20	TOTAL y
1	3	3	3	2	2	4	1	2	3	4	3	2	3	1	2	3	3	3	1	2	50
2	2	2	1	3	2	4	1	1	4	3	2	1	2	1	1	1	4	1	1	1	38
3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	49
4	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	1	2	4	2	1	1	39
5	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	43
6	3	2	3	4	2	2	3	1	4	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	1	51
7	3	4	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	1	51
8	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	40
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	44
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	1	2	40
11	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	39
12	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	1	33
13	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	41
14	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	1	2	1	4	1	1	1	37
15	1	2	2	1	2	4	1	1	3	1	3	1	3	1	2	2	4	1	1	1	37
16	2	3	1	3	2	2	1	2	2	4	3	3	3	1	1	2	4	2	1	1	43
17	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	1	1	4	45
18	2	1	1	1	2	4	1	1	3	3	3	1	4	2	2	2	3	2	2	2	42
19	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	43
20	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	49
21	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	1	44
22	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	52
23	2	2	1	3	1	4	1	2	3	4	3	2	2	1	2	2	3	3	2	1	44
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	45
25	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	47
26	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	46
27	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	55
28	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	60
29	3	3	2	3	2	3	1	4	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	53
30	4	1	1	4	2	2	3	2	4	3	2	2	4	2	4	1	1	3	3	3	51
31	3	2	1	2	3	3	4	3	4	2	2	2	2	3	2	2	1	2	4	3	50

32	2	2	2	3	1	3	2	2	4	4	3	2	3	2	3	1	4	4	3	2	3	2	3	1	2	48
33	4	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	53	
34	2	2	2	3	1	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	54	
35	3	3	2	4	1	2	1	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	3	3	2	3	51	
36	1	2	3	2	2	4	3	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	2	53	
37	4	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	1	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	54	
38	2	3	2	1	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	49	
39	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	1	3	3	2	2	3	51	
40	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	51	
41	2	2	3	2	1	2	2	3	4	3	4	3	2	2	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	40	
42	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	61	
43	4	3	1	2	2	3	2	2	4	3	4	4	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	53	
44	3	4	1	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	60	
45	3	3	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	4	3	50	
46	4	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	1	4	1	2	3	2	3	3	2	2	3	56	
47	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	49	
48	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	
49	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	41	
50	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	49	
51	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	49	
52	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	42	
53	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	38	
54	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	47	
55	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	1	49	
56	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	63	
57	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	64	
58	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	70	
59	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	69	
60	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	71	
61	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	65	
62	4	4	2	3	1	3	2	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	4	2	1	56	
63	4	4	4	3	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	2	2	4	4	2	2	4	1	2	2	55	
64	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	4	4	2	4	4	1	1	60		
65	4	4	1	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	56	
66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	3	3	70	
67	2	2	1	2	1	2	3	2	3	1	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	40	

68	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	1	2	2	3	1	3	2	50
69	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	68
70	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	66
71	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	58
72	4	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	57
73	3	3	3	4	2	4	2	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	4	4	60	
74	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	63	
75	4	4	1	4	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	4	4	52	
76	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	65	
77	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	37	
78	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	61	
79	4	4	4	3	2	3	1	2	4	4	4	4	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	54	
80	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	4	3	3	3	3	66	
81	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	61	
82	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	65	
83	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	4	4	3	3	3	60	
84	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	4	4	2	59	
85	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	62	
86	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	58	
87	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	2	4	2	61	
88	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	60	
89	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	63	
90	3	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	2	3	2	4	2	4	3	3	3	60	
91	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	61	
92	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	60	
93	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	57	
94	4	3	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	64	
95	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	51	
96	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	56	
97	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	59	
98	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	4	3	60	
99	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	4	4	59	
100	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	63	

## DISTRIBUSI DATA SKALA DUKUNGAN SOSIAL

NO RESPONDEN	X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	X.16	X.17	X.18	X.19	X.20	X.21	X.22	TOTAL
1	3	3	2	3	3	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	74
2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	1	3	4	4	2	3	4	1	4	4	2	68
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	59
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	76
5	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	67
6	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	1	2	4	4	1	2	3	3	4	1	64
7	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	56
8	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	71
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
10	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	67
11	3	3	4	3	3	2	3	2	4	1	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	1	60
12	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	71
13	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	68
14	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	73
15	3	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	2	1	71
16	4	2	2	4	2	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	64
17	2	2	3	4	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	56
18	4	2	2	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	71
19	3	2	3	2	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	68
20	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	76
21	2	4	2	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	2	3	65
22	4	3	2	4	4	2	4	2	3	2	2	2	4	4	1	3	3	3	3	3	4	4	66
23	4	3	2	3	4	1	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	71
24	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	69
25	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	73
26	4	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	65
27	3	2	1	2	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	63
28	2	1	2	2	2	4	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	52
29	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	62
30	3	3	2	1	4	2	2	3	4	1	4	3	1	4	2	3	3	4	1	4	1	3	58
31	4	1	2	3	1	3	2	3	1	3	2	1	2	2	4	4	2	3	2	2	4	2	53

32	3	1	2	2	4	2	3	3	1	3	2	3	3	1	3	2	3	4	3	3	1	57
33	4	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	55
34	3	1	2	3	3	3	4	3	4	1	3	4	3	2	4	2	4	3	3	3	1	59
35	4	2	3	3	3	2	1	2	2	2	4	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	55
36	4	1	1	2	3	1	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	1	4	4	3	3	57
37	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	4	4	2	3	2	2	4	3	3	2	2	55
38	3	3	3	3	3	1	3	1	3	4	4	2	2	2	4	1	4	2	1	4	3	58
39	4	3	2	1	3	2	2	4	2	2	4	2	2	4	1	3	3	4	3	3	3	59
40	4	2	2	3	2	3	1	4	3	3	3	2	1	3	1	4	1	3	2	4	4	55
41	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	66
42	3	3	2	3	3	2	4	3	3	1	4	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	61
43	3	4	3	2	2	3	4	1	3	3	4	2	3	3	4	2	2	3	2	4	4	59
44	3	3	2	1	2	3	1	3	4	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	51
45	4	3	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	1	2	3	1	3	1	1	50
46	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	61
47	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	2	2	2	3	4	4	3	2	3	3	2	62
48	4	1	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	65
49	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	72
50	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	68
51	3	3	3	2	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	66
52	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	58
53	4	2	3	4	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	59
54	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	55
55	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	65
56	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	1	57
57	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	60
58	3	2	1	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	58
59	3	2	1	1	1	2	3	4	2	2	3	1	4	3	4	3	3	3	3	2	2	54
60	4	3	1	3	2	3	4	3	1	2	3	3	2	3	1	2	3	1	2	3	3	55
61	3	3	2	3	3	3	4	4	3	1	3	3	2	3	4	1	3	3	2	2	2	62
62	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	2	70
63	2	1	1	1	1	1	1	4	4	1	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	38
64	2	2	4	2	2	1	1	1	4	1	4	1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	50
65	2	3	3	3	3	1	2	4	2	2	3	2	4	4	2	4	3	2	2	3	3	54
66	1	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	51
67	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	73



DISTRIBUSI DATA SKALA HARDINESS

NO RESPONDEN	M.1	M.2	M.4	M.5	M.6	M.7	M.8	M.9	M.10	TOTAL
1	3	3	3	3	2	1	4	2	3	24
2	1	4	4	4	1	1	4	1	3	23
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	24
4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	25
5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
6	2	3	3	4	3	3	4	2	4	28
7	2	3	3	3	2	1	4	2	2	22
8	2	4	3	3	2	3	4	3	3	27
9	2	3	3	3	4	3	3	3	3	27
10	3	3	3	4	4	4	3	3	4	31
11	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24
12	3	3	3	3	2	3	3	3	4	27
13	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24
14	2	4	4	4	3	2	3	4	2	28
15	3	3	3	3	1	2	4	2	3	24
16	1	3	3	3	2	2	4	2	3	23
17	3	3	3	3	2	3	3	3	2	25
18	2	3	3	3	2	3	3	3	3	25
19	3	4	3	3	3	3	4	3	3	29
20	2	3	3	3	2	4	3	2	3	25
21	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20
22	2	3	4	3	2	4	2	4	4	28
23	2	4	4	2	2	2	3	2	4	25
24	2	3	4	2	3	2	3	3	3	25
25	1	3	2	3	3	2	3	3	3	23
26	2	3	3	3	2	2	3	3	3	24
27	1	3	3	2	2	2	3	1	1	18
28	2	3	2	3	1	1	3	3	3	21
29	3	3	1	1	3	2	3	3	2	21
30	4	1	1	4	3	3	4	1	2	23
31	1	3	3	4	2	4	3	3	3	26
32	2	4	3	3	2	1	3	1	4	23

33	1	4	3	2	2	2	3	2	2	21
34	2	3	2	1	1	1	3	2	4	19
35	3	3	4	3	2	2	3	2	3	25
36	1	4	2	1	2	2	4	2	3	21
37	1	3	2	3	3	1	4	2	3	22
38	2	4	3	2	4	2	2	4	3	26
39	1	4	4	2	2	1	3	1	4	22
40	1	2	2	3	3	1	2	3	4	21
41	3	4	3	3	1	3	4	3	3	27
42	2	3	3	3	2	2	2	2	3	22
43	2	2	3	3	1	2	3	3	3	22
44	1	4	2	2	3	3	1	3	4	23
45	1	4	2	2	2	3	2	2	3	21
46	1	3	2	2	2	2	2	2	2	18
47	2	3	3	3	2	2	3	2	3	23
48	2	3	3	2	2	2	3	3	3	23
49	2	3	3	3	2	3	3	3	3	25
50	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
51	2	3	3	2	2	2	3	3	3	23
52	4	3	3	3	2	3	3	2	2	25
53	3	3	3	3	2	3	3	4	4	28
54	2	3	3	3	2	2	3	3	3	24
55	2	3	3	3	2	2	3	2	2	22
56	2	3	2	2	2	2	2	1	2	18
57	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17
58	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
59	1	2	2	2	2	2	2	1	1	15
60	1	2	2	1	1	1	2	3	2	15
61	1	4	2	1	1	1	1	1	1	13
62	1	3	3	2	2	1	2	2	4	20
63	1	1	4	1	1	1	4	2	2	17
64	1	2	4	1	1	1	2	1	4	17
65	3	3	3	4	4	4	4	4	4	33
66	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
67	3	3	4	3	3	3	4	3	3	29
68	3	3	3	3	3	2	3	2	2	24

69	1	2	2	1	1	1	2	1	1	12
70	2	3	4	1	1	1	1	2	2	17
71	2	3	2	2	3	2	2	3	1	20
72	2	3	3	2	4	2	2	3	3	24
73	1	3	3	2	2	3	3	2	3	22
74	1	3	2	2	3	2	2	2	2	19
75	2	2	2	2	3	2	1	3	3	20
76	1	2	2	1	2	2	3	3	4	20
77	3	3	3	3	3	3	4	3	4	29
78	1	3	3	2	3	2	2	2	1	19
79	1	4	2	2	2	2	4	3	1	21
80	2	3	2	2	2	2	2	2	1	18
81	2	3	3	3	3	2	2	2	2	22
82	2	2	4	1	1	2	2	2	1	17
83	2	3	3	2	2	2	2	2	1	19
84	2	1	3	3	2	2	2	2	1	18
85	2	2	2	2	2	2	3	2	1	18
86	3	3	1	2	2	1	3	1	2	18
87	3	3	3	2	1	1	3	1	1	18
88	2	3	2	2	2	2	3	2	2	20
89	2	2	1	2	2	1	2	2	2	16
90	1	2	2	1	1	1	2	2	1	13
91	2	3	1	2	2	1	2	2	1	16
92	1	2	1	2	2	2	2	3	1	16
93	1	2	4	2	2	1	1	1	2	16
94	1	1	2	2	2	2	1	1	2	14
95	2	3	3	2	4	3	3	1	2	23
96	3	3	2	3	3	3	2	3	2	24
97	3	2	3	3	3	3	3	3	2	25
98	1	3	2	1	1	2	3	2	3	18
99	3	1	1	4	3	3	3	3	2	23
100	3	3	2	2	2	3	2	3	2	22

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	55.46	29.650	.473	.726
Y.2	55.58	28.862	.422	.726
Y.3	55.92	30.428	.281	.738
Y.4	55.71	29.433	.403	.729
Y.5	56.33	30.841	.255	.740
Y.6	55.67	28.667	.503	.720
Y.7	56.46	32.607	-.005	.758
Y.8	56.04	28.911	.590	.718
Y.9	55.67	30.493	.342	.734
Y.10	55.92	27.819	.497	.718
Y.11	56.17	30.319	.296	.737
Y.12	56.42	28.514	.524	.719
Y.13	56.38	30.332	.222	.744
Y.14	56.46	29.303	.410	.728
Y.15	56.33	29.797	.483	.726
Y.16	56.17	30.580	.302	.737
Y.17	56.83	36.928	-.598	.791
Y.18	55.71	27.172	.522	.715
Y.19	56.17	31.101	.189	.745
Y.20	56.42	31.819	.084	.754

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x.1	53.89	107.028	.713	.902
x.2	54.29	111.137	.611	.904
x.3	54.45	112.351	.502	.907
x.4	54.19	109.792	.637	.904
x.5	54.14	107.314	.737	.901
x.6	54.33	113.759	.498	.907
x.7	53.80	108.707	.675	.903
x.8	54.23	111.088	.592	.905
x.9	53.63	111.973	.517	.907
x.10	54.55	118.351	.284	.911
x.11	53.94	119.815	.182	.913
x.12	54.47	113.100	.528	.906
x.13	53.96	114.281	.490	.907
x.14	54.10	115.424	.395	.909
x.15	53.90	112.616	.532	.906
x.16	54.00	109.636	.636	.904
x.17	54.27	114.825	.472	.908
x.18	53.95	111.462	.659	.904
x.19	54.01	113.545	.499	.907
x.20	54.01	110.030	.709	.902
x.21	54.06	113.107	.527	.906
x.22	54.32	117.291	.263	.912

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M.1	22.57	17.116	.382	.743
M.2	21.65	17.543	.337	.748
M.3	21.79	18.733	.196	.763
M.4	21.82	17.604	.295	.754
M.5	22.09	15.436	.608	.709
M.6	22.33	17.173	.367	.745
M.7	22.37	15.811	.557	.717
M.8	21.80	16.545	.433	.736
M.9	22.19	16.418	.478	.729
M.10	21.98	15.414	.510	.723

## HASIL UJI RELIABILITAS *ACADEMIC BURNOUT*

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.851	17

## HASIL UJI RELIABILITAS DUKUNGAN SOSIAL

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	21

## HASIL UJI RELIABILITAS *HARDINESS*

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.763	9

## HASIL UJI NORMALITAS

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.52943842
Most Extreme Differences	Absolute	.073
	Positive	.073
	Negative	-.040
Test Statistic		.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

## HASIL UJI LINIERITAS

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic	Between	(Combined)	3709.317	40	92.733	2.524	.001
Burnout *	Groups	Linearity	2523.784	1	2523.784	68.69	.000
Dukungan Sosial		Deviation from Linearity	1185.533	39	30.398	.827	.733
Within Groups			2167.683	59	36.740		
Total			5877.000	99			

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic	Between	(Combined)	4289.777	20	214.489	10.676	.000
Burnout *	Groups	Linearity	3426.011	1	3426.011	170.521	.000
Hardiness		Deviation from Linearity	863.765	19	45.461	2.263	.006
Within Groups			1587.223	79	20.091		
Total			5877.000	99			

### Coefficients<sup>a</sup>

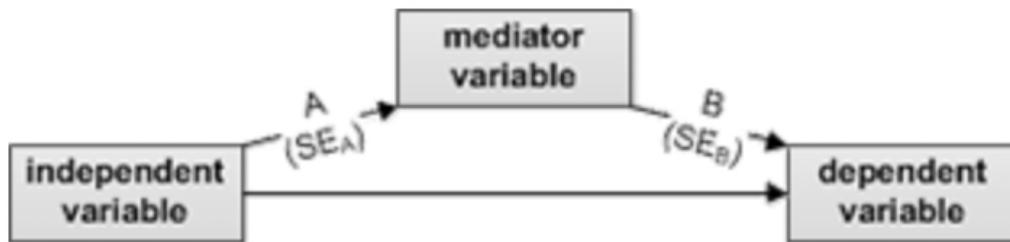
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	80.858	2.625		30.803	.000
	Dukungan sosial	-.229	.051	-.326	-4.478	.000
	Hardiness	-1.027	.129	-.578	-7.946	.000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.809 <sup>a</sup>	.654	.647	4.57590

a. Predictors: (Constant), Hardiness, Dukungan sosial



A:  ?

B:  ?

SE<sub>A</sub>:  ?

SE<sub>B</sub>:  ?

**Calculate!**

Sobel test statistic: -5.19183361

One-tailed probability: 0.00000010

Two-tailed probability: 0.00000021

