

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN *HARDINESS* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT*
PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Eka Febriana Purwitasari

NIM. 21107010077

Dosen Pembimbing Skripsi:

Dr. Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIP. 19731229 200801 2 005

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2025



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-243/Un.02/DSH/PP.00.9/02/2025

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Efikasi Diri dan *Hardiness* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi.

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : EKA FEBRIANA PURWITASARI
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010077
Telah diujikan pada : Jumat, 31 Januari 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 67b7dfc66b50

Ketua Sidang

Dr. Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi, M.Si, Psi
SIGNED



Valid ID: 67b404b861784

Penguji I

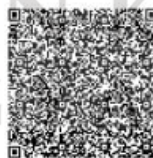
Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A.,
Psikolog
SIGNED



Valid ID: 67b6f79b2317f

Penguji II

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 67bc44beb0f83

Yogyakarta, 31 Januari 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eka Febriana Purwitasari
NIM : 21107010077
Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dan *Hardiness* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 30 Januari 2025

Yang menyatakan,



Eka Febriana Purwitasari
NIM. 211070100777

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Eka Febriana Purwitasari

NIM : 21107010077

Judul Skripsi : Hubungan Efikasi Diri dan *Hardiness* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi

Telah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 30 Januari 2025

Pembimbing,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Dr. Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi., M.Si., Psi
NIP. 19731229 200801 2 005

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN *HARDINESS* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI

Eka Febriana Purwitasari

NIM. 21107010077

INTISARI

Mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami *Academic Burnout*. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki beban akademik yang lebih banyak jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini ada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan berkuliah di Yogyakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 142 mahasiswa yang mengikuti organisasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *MBI-SS*, *General Self-Efficacy Scale*, dan *Hardiness Scale*. Analisis data menggunakan teknik regresi linear berganda dibantu dengan menggunakan software Jamovi Versi 2.6.13. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima, artinya secara simultan terdapat hubungan antara efikasi diri dan *hardiness* dengan *academic burnout*. Kemudian, hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel bebas efikasi diri dan *hardiness* secara signifikan memengaruhi *academic burnout* secara parsial. Analisis koefisien determinasi juga menunjukkan bahwa *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dapat dijelaskan oleh variabel efikasi diri dan *hardiness* sebanyak 27,9 %. Sehingga, diharapkan mahasiswa yang mengikuti organisasi dapat meningkatkan efikasi diri dan *hardiness* agar dapat terhindar dari *academic burnout*.

Kata Kunci: *academic burnout*, efikasi diri, *hardiness*, mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND HARDINESS WITH ACADEMIC BURNOUT IN COLLEGE STUDENTS WHO PARTICIPATE IN ORGANISATIONS

Eka Febriana Purwitasari

NIM. 21107010077

ABSTRACT

College students who participate in organisations have a higher risk of experiencing academic burnout. This is because students who are involved in organizations have more academic workloads when compared to students who do not participate in organisations. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and hardiness to academic burnout in students who participate in organisations. This research method uses quantitative correlation. The sample in this study were students from both social and science clumps who participated in extracurricular organisations and attending universities in Yogyakarta. The sampling was accidental sampling technique. Total sample in the research was 142 college students. The research instruments used were MBI-SS, General Self-Efficacy Scale, and Hardiness Scale. Data analysis using multiple linear regression techniques assisted by using Jamovi software Version 2.6.13. The results showed that the major hypothesis was accepted, meaning that there is a relationship between self-efficacy and hardiness with academic burnout. Then, the results showed that the independent variables of self-efficacy and hardiness significantly influenced academic burnout partially. The coefficient of determination analysis indicates that 27,9% of academic burnout students involved in organizations can be explained by self-efficacy and hardiness variables. Therefor, it is hoped that students who take part in organisations can increase self-efficacy and hardiness in order to avoid academic burnout.

Keywords : academic, burnout, self-efficacy, hardiness, college student

MOTTO

When you have a dream, you've got to grab it and never let go.

(Carol Burnett)

Being defeated is often a temporary condition, giving up is what makes it permanent.

(Marilyn vos Savant)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

It will pass, everything you've gone through it will pass.

(Rachel Venya)

Jangan pernah bergantung pada orang lain, karena at the end of the day cuma kita yang ada buat diri kita sendiri.

(Nikita Willy)

وَالِى رَبِّكَ فَارْغَبْ

Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.

(QS. Al-Insyirah: 8)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilladzi Bini'matihi Tatimusholihat

Segala puji bagi Allah Azza wa Jalla yang telah melimpahkan banyak kebaikan-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya amanah ini dapat saya selesaikan.

Puji syukur karena rahmat-Nya menghadirkan banyak orang baik, yang mendukung, menyemangati, serta mendoakan semua yang terbaik untuk saya. Teruntuk tempat saya belajar dan menyusun langkah menuju impian, Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Teruntuk “Rumah Peradaban” tempat saya menyadari betapa besar kasih sayang Allah SWT, ruang bertumbuh, dan wadah belajar saya perihal berkomitmen.

Teruntuk Ibu, Bapak, dan Kedua adik saya. Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat, dan doa yang selalu menjadi kekuatan besar hingga kini.

Jazakumullahu Khoiron.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘alamin puji syukur atas kasih sayang dan ridho dari Allah SWT yang telah memudahkan segala urusan penulis dalam proses penulisan skripsi ini. Entah berapa emosi yang terbuang, berapa kekecewaan yang terpendam, berapa keprihatinan yang tersimpan, dan berapa harapan yang tergenggam, mengiringi hari-hari dalam penulisan karya besar yang pertama ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini merupakan karya yang tidak luput dari kekurangan dan dekat dengan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terima kasih yang begitu besar atas dukungan, bimbingan, tuntunan, dan bantuan dari berbagai pihak yang menjadikan proses penelitian dan penyelesaian skripsi ini terasa mudah dan menyenangkan. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dalam segala urusan saya selama menjalani lika-liku di dunia perkuliahan yang cukup pelik.
2. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih banyak Ibu, atas ilmu, arahan, dan masukan yang telah diberikan selama proses perkuliahan di Program Studi Psikologi ini.
5. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing Akademik saya. Terima kasih banyak Ibu atas ilmu, bimbingan, serta dukungan yang diberikan selama kebersamaan proses perkuliahan di Program Studi Psikologi.
6. Ibu Dr. Retno Pandan Arum Kusumawardhani, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih Ibu atas arahan, nasehat, dukungan, dan kemudahan selama proses bimbingan skripsi.
7. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog selaku penguji I yang telah memberikan arahan dan masukan demi kebaikan skripsi peneliti.
8. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan skripsi saya agar menjadi karya yang lebih baik.
9. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi. Terima kasih atas kemudahan informasi dan pelayanan yang ramah.

10. Para mahasiswa aktivis organisasi yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih, semoga menjadi penambah amal kebaikan.
11. Diri saya sendiri. Terima kasih sudah berhasil menjaga komitmen sampai selesainya masa studi S1 ini. Kegigihanmu menghadapi rasa yang tidak nyaman sangat luar biasa.
12. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Adman dan pintu surgaku Ibunda Purwanti yang senantiasa memberikan dukungan baik moral maupun material, serta selalu memberikan doa yang tiada henti setiap harinya sampai hari ini saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi.
13. Adik pertamaku, Muhammad Abdul Ghani Arrasyid. Terima kasih atas dukungan dan semangatnya sehingga kakak percaya diri untuk mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
14. Adik keduaku, Amani Khairina Maryam yang lahir tepat satu bulan setelah judul skripsi kakak disetujui oleh dosen pembimbing. Terima kasih telah menularkan keceriaan setiap harinya.
15. Sahabatku, Witnaeni Nur Wahiddayah. Tidak terasa sudah tujuh tahun kita berteman dekat. Terima kasih atas nasehat, dukungan, dan kesediannya membantu saya menghadapi setiap *struggle* selama perkuliahan. Maaf sering merepotkan. *Thank you so much for everything!*
16. Sahabatku, Vivi Ardisita dan Nur Lailatur Rohmah. Terima kasih untuk segala bentuk dukungan yang diberikan dengan caranya tersendiri.
17. Teman-temanku di HMPS Psikologi 2023 dan KKN 114 Patukrejo. Terima kasih atas segala bentuk dukungan yang diberikan. *See you in the next miracle, ya!*
18. Kakak-kakak kating yang baik. Terima kasih atas segala bantuan yang diberikan kepada saya selama perjalanan menjadi mahasiswa, terutama pada saat saya menyelesaikan skripsi.

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
INTISARI	iv
ABSTRACT	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
D. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II	20
DASAR TEORI.....	20
A. <i>Academic Burnout</i>	20
1. Definisi <i>Academic Burnout</i>	20
2. Aspek <i>Academic Burnout</i>	21
3. Faktor <i>Academic Burnout</i>	22
B. Efikasi Diri.....	24
1. Definisi Efikasi Diri.....	24
2. Aspek Efikasi Diri.....	25
C. <i>Hardiness</i>	26
1. Definisi <i>Hardiness</i>	26
2. Aspek <i>Hardiness</i>	27

D. Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi	28
E. Dinamika Hubungan antara Efikasi diri, <i>Hardiness</i> , dan <i>Academic Burnout</i> pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi	28
F. Hipotesis	32
1. Hipotesis Mayor	32
2. Hipotesis Minor	32
BAB III	33
METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
1. <i>Academic Burnout</i>	33
2. <i>Efikasi Diri</i>	34
3. <i>Hardiness</i>	34
D. Populasi dan Sampel	35
E. Teknik Pengumpulan Data	36
1. <i>Academic Burnout</i>	36
2. <i>Efikasi Diri</i>	36
3. <i>Hardiness</i>	37
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	38
1. Validitas	38
2. Seleksi Aitem	39
3. Reliabilitas	40
G. Teknik Analisis Data	40
1. Statistik Deskriptif	40
2. Uji Asumsi	40
3. Uji Hipotesis	42
BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Orientasi Kancan	43
B. Persiapan Penelitian	44
1. Persiapan Administrasi	44
2. Persiapan Alat Ukur	44
3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur (Skala)	45

4. Hasil <i>Try Out</i> Alat Ukur (Skala)	46
C. Pelaksanaan Penelitian.....	49
D. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Partisipan Penelitian	50
2. Deskripsi Statistik	51
3. Uji Asumsi	53
4. Uji Hipotesis	57
5. Analisis Tambahan.....	59
E. Pembahasan.....	59
BAB V	67
PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 <i>Literature Review</i>	7
Tabel 3. 1 <i>Blueprint Academic Burnout</i>	36
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Efikasi Diri</i>	37
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Hardiness</i>	37
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala <i>Academic Burnout</i>	47
Tabel 4. 2 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala Efikasi Diri	47
Tabel 4. 3 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala <i>Hardiness</i>	48
Tabel 4. 4 Reliabilitas Alat Ukur	49
Tabel 4. 5 Data Demografi Responden	50
Tabel 4. 6 Deskripsi Statistik	51
Tabel 4. 7 Norma Kategorisasi	52
Tabel 4. 8 Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	52
Tabel 4. 9 Kategorisasi Efikasi Diri	53
Tabel 4. 10 Kategorisasi <i>Hardiness</i>	53
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas	55
Tabel 4. 12 Hasil Uji Autokorelasi	56
Tabel 4. 13 Hasil Uji Oulier	56
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Mayor	57
Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Minor	57
Tabel 4. 16 <i>Model Cofficient</i>	58
Tabel 4. 17 Hasil Analisis Demografi	59

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika hubungan antara Efikasi Diri, <i>Hardiness</i> , dan <i>Academic Burnout</i>	31
--	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Q-Q Plot.....	54
Gambar 4. 2 Residual Plots <i>Academic Burnout</i>	54
Gambar 4. 3 Grafik Residual Plot.....	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur Asli.....	78
Lampiran 2. Alat Ukur Setelah Diterjemahkan oleh Penerjemah Tersumpah	80
Lampiran 3. Lembar <i>Expert Judgment</i> (<i>Expert Pertama</i>).....	81
Lampiran 4. Lembar <i>Expert Judgment</i> (<i>Expert Kedua</i>).....	86
Lampiran 5. Lembar <i>Expert Judgment</i> (<i>Expert Ketiga</i>)	91
Lampiran 6. Validitas Isi	96
Lampiran 7. Dokumentasi Uji Keterbacaan.....	96
Lampiran 8. Skala Sebelum Uji Keterbacaan	97
Lampiran 9. Hasil Uji Keterbacaan	98
Lampiran 10. Demografi Responden <i>Try Out</i>	99
Lampiran 11. Tabulasi Uji Coba	103
Lampiran 12. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	108
Lampiran 13. Poster Penelitian.....	111
Lampiran 14. Tampilan Kuisisioner Penelitian	112
Lampiran 15. G*power	121
Lampiran 16. Demografi Responden.....	122
Lampiran 17. Tabulasi Data Penelitian	136
Lampiran 18. Analisis Statistik Deskriptif.....	150
Lampiran 19. Uji Asumsi.....	151
Lampiran 20. Uji Hipotesis.....	153

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan salah satu sumber daya manusia terdidik yang akan menjadi generasi penerus bangsa. Mahasiswa memiliki tanggungjawab yang berbeda dengan siswa (Gafur, 2015). Tidak hanya memiliki keharusan untuk dapat beradaptasi dengan sistem pendidikan, mahasiswa juga harus belajar banyak mengenai sejumlah metode belajar yang kompleks, serta tuntutan untuk memiliki keterampilan sosial yang sangat berbeda dengan jenjang pendidikan menengah (Chai et al., 2012). Terdapat dua jenis tanggungjawab yang dimiliki oleh mahasiswa, yaitu tanggungjawab yang bersifat akademik dan non akademik. Secara akademik, mahasiswa memiliki kewajiban untuk mengerjakan tugas kuliah dan membaca buku pelajaran guna menambah wawasan di luar materi yang diberikan dosen di dalam kelas (Stefanie & Irawaty, 2019; Gafur, 2015). Sedangkan, secara non akademik, mahasiswa memiliki tanggungjawab untuk melatih keterampilan baik dengan bekerja maupun mengikuti organisasi (Avico & Mujidin, 2014).

Beberapa kegiatan organisasi intrakampus yang biasanya diikuti oleh mahasiswa meliputi mengatakan bahwa organisasi intrakampus yang biasanya diikuti adalah Pramuka, Resimen Mahasiswa, Koperasi Mahasiswa, Mahasiswa Pencinta Alam, dan Krops Suka Rela (Yuliani dan Komalasari, 2019). Lebih lanjut, Syaiful (2021) mengatakan bahwa organisasi intrakampus yang biasanya diikuti oleh mahasiswa adalah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), Lembaga Pers Mahasiswa, Himpunan Mahasiswa Jurusan, Senat Mahasiswa, dan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM). Selain organisasi intrakampus, tidak jarang mahasiswa juga mengikuti organisasi di luar kampus seperti volunteer (Hidayatullah et al., 2023) dan organisasi politik mahasiswa (Sukmawati & Rafni, 2020).

Selain, menambah pengalaman dan mengeksplorasi potensi diri, berpartisipasi dalam organisasi juga dapat menumbuhkan *soft skill* seperti melatih kemampuan komunikasi (*communication skill*), membentuk jiwa kepemimpinan (*leadership*), memperluas jaringan relasi (*networking*), keterampilan kerja sama tim (*teamwork*), dan melatih kemampuan memecahkan masalah (*problem solving*) (Connell, 1989; Ridder, 2014). Sejalan dengan itu, bergabung dan aktif dalam organisasi juga mampu

meningkatkan kecerdasan interpersonal (Oviyanti, 2016) dan kemampuan berfikir kritis (Marlina, 2020). Harapannya, keterlibatan mahasiswa dalam organisasi dapat menjadi salah satu sarana untuk membantu mereka menyesuaikan diri dengan realitas dunia kerja yang terus berkembang dengan berbagai tuntutan zaman (Mulyana & Linando, 2024).

Sayangnya, aktivitas organisasi yang padat menuntut waktu dan tanggungjawab yang besar sehingga berpotensi untuk memicu dampak negatif seperti stres. Banyaknya tugas-tugas dan agenda organisasi yang padat dan menyita waktu menjadi faktor penyebab munculnya stress pada mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Musabiq dan Karimah (2018) yang menyatakan bahwa stress yang berasal dari lingkungan sebagian besar disebabkan oleh masalah di organisasi yang sedang diikutisebesar (42.5%) dan sulitnya mengatur waktu sebesar (10%). Pendapat tersebut, selaras dengan hasil penelitian Qazi dan Nazneen (2016) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi cenderung lebih rentan mengalami stres dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif dan tidak mengikuti organisasi.

Selama menjalani proses pendidikan, mahasiswa memiliki beberapa stresor seperti adanya tuntutan akademik, beban kerja yang berat, dan tekanan psikologis lainnya yang dapat menyebabkan kelelahan emosional selama proses belajar (Lin & Huang, 2014). Stres dapat diatasi dengan kemampuan manajemen stres yang dikenal dengan strategi *stress coping*. Namun, ketidakmampuan untuk mengelola stres berkontribusi pada munculnya *burnout* (Maslach, 2001). Fenomena tersebut selaras dengan hasil penelitian Shoua-Desmarais (2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang menerapkan *coping strategy* yang adaptif memiliki kemungkinan untuk mengalami *burnout* yang rendah dengan penurunan tingkat *burnout* sebesar 60%.

Dalam ranah pendidikan, *burnout* biasanya dikenal sebagai *academic burnout*. *Academic burnout* didefinisikan sebagai kelelahan yang diakibatkan oleh beban tugas dan munculnya respon negatif terhadap tugas-tugas akademik yang ditandai dengan munculnya perasaan inkompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli et al., 2002). Yang (2004) mendefinisikan *academic burnout* sebagai kondisi stres berkepanjangan pada mahasiswa dalam proses pembelajaran yang ditandai dengan munculnya rasa lelah secara emosional, kurangnya minat terhadap tugas yang diberikan, dan memiliki perasaan pencapaian yang rendah. Lebih lanjut, *academic burnout* ditandai dengan kurangnya minat terhadap kegiatan akademik, ketidakmampuan untuk menghadiri di kelas akademik secara terus menerus, ketidakpuasan dalam kegiatan dalam kegiatan

kelas, perasaan tidak berarti dalam kegiatan akademik, dan ketidakmampuan dalam menguasai isu-isu akademik (Yang & Farn, 2005).

Academic burnout terdiri atas tiga aspek, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced of professional efficacy*. Aspek *exhaustion* merupakan perasaan lelah berkepanjangan secara fisik, mental, maupun emosional yang timbul akibat tuntutan akademik. Kedua, *cynicism* menggambarkan sikap sinis dan rasa tidak tertarik terhadap tugas dan tanggungjawabnya sebagai seorang mahasiswa. Terakhir, *reduced of professional efficacy* merupakan perasaan tidak berdaya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan (Schaufeli et al., 2002).

Pada penelitian sebelumnya, ditemukan hasil bahwa selama proses perkuliahan berlangsung, sebanyak 44,2% dari 17.431 mahasiswa kedokteran mengalami *burnout* (Frajerman et al., 2020). Terdapat temuan serupa pada penelitian Asghar et al., (2019) dengan melibatkan 600 mahasiswa kedokteran di Karachi, Pakistan. Hasilnya, sebanyak 18,2 % mahasiswa mengalami *burnout* dengan tingkat *academic burnout* tertinggi pada tahun keempat yaitu 34,8% pada mahasiswa perempuan dan 18,2 % pada mahasiswa laki-laki. Selaras dengan itu, ditemukan sebanyak 63% mahasiswa farmasi melaporkan *academic burnout* tingkat sedang, sementara 26% mengalami *academic burnout* tingkat tinggi (Dacawe, 2023). Demikian pula dengan penelitian yang melibatkan 50 mahasiswa di Perguruan Tinggi di Sumatera yang mengikuti organisasi, hasilnya menunjukkan bahwa 72% atau sebanyak 36 mahasiswa mengalami *academic burnout* dengan kategori sedang dan 12% atau sebanyak 6 mahasiswa mengalami *academic burnout* tingkat tinggi (Octaviani et al., 2023).

Mahasiswa di tingkat universitas sangat rentan terhadap stres yang berdampak pada kondisi fisik. Dampak *academic burnout* yang paling umum dialami oleh mahasiswa, meliputi: kelelahan dan lemas (21.1%); sakit kepala, pusing, atau migrain (20,3%); dan *eating disorder* (8.9%) (Musabiq & Karimah, 2018; Kristanto & Thoo, 2016). Tak hanya berdampak secara fisik, stres juga berdampak pada psikologis mahasiswa seperti peningkatan emosi (27%); lebih mudah marah (30,6%); suasana hati yang buruk (14,2%); mudah menangis (13.2%); lebih sensitif (11,2%); dan mudah tersinggung (4,1%) (Musabiq & Karimah, 2018). Rabuka et al., (2023) dalam penelitiannya yang melibatkan 108 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura, menemukan hasil bahwa sebanyak 56% responden mengalami *academic burnout* tingkat sedang yang disebabkan oleh stres akademik. Kesimpulannya, semakin

tinggi tingkat stres mahasiswa, maka akan semakin tinggi tingkat kelelahan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Academic burnout selanjutnya dapat berdampak pada kondisi psikologis individu seperti menimbulkan ketidakpuasan hidup, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, depresi, dan *anxiety* (Cheng, 2023; Indreswari et al., 2021; Mawadah et al., 2022). Dalam kehidupan akademik, *burnout* juga dapat memengaruhi penurunan prestasi akademik, *study engagement*, dan mempengaruhi motivasi mahasiswa untuk melanjutkan kuliah (Chania et al., 2024; Lian et al., 2005).

Faktor situasional dan faktor individu menjadi faktor utama yang dapat memengaruhi *burnout* pada mahasiswa (Maslach et al., 2001). Faktor situasional mencakup karakteristik organisasi dan karakteristik pekerjaan (seperti keragaman keterampilan, identitas tugas, makna tugas, dan otonomi). Sedangkan, faktor individu mencakup karakteristik kepribadian dan karakteristik demografi (seperti usia, jenis kelamin, ras, dan latar belakang pendidikan). Terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi *academic burnout* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang memengaruhi *academic burnout* berupa kepribadian meliputi resiliensi (Chen et al., 2022), efikasi diri (Chen et al., 2022; Firdausi, 2023), *academic adaptability* (Xie et al., 2019), *academic engagement* (Xie et al., 2019), *hardiness* (Muti'in & Suyanti, 2024), dan perfeksionisme (Chang et al., 2016). Sedangkan, faktor eksternal yang memengaruhi *academic burnout* meliputi dukungan sosial (Firdausi, 2023) dan penggunaan *smartphone* yang bermasalah (Hao et al., 2021; Chen et al., 2023).

Salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap *academic burnout* adalah efikasi diri. Menurut Bandura (1977), efikasi diri diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil melakukan tindakan yang diperlukan dalam mencapai hasil yang diinginkan. Sejalan dengan itu, efikasi diri mengacu pada persepsi atau keyakinan individu tentang kemampuan mereka sendiri untuk bertindak dapat secara tepat ketika dihadapkan dengan situasi sulit atau keadaan baru (Schwarzer et al., 1997). Efikasi diri dapat membantu siswa untuk tidak mudah putus asa ketika dihadapkan pada tugas akademik atau masalah yang sulit (Sari et al., 2024). Tingginya tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, akan memperkecil kemungkinan mereka untuk mengalami *academic burnout*. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri akan berdampak pada kesulitan belajar dan *academic burnout* (Laily & Sholichah 2023; Charkhabi et al., 2013).

Faktor lain yang dapat memengaruhi *academic burnout* adalah *hardiness* (Muti'in & Suryanti, 2024). *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang memungkinkan individu untuk memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan (Kobasa, 1979). Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung tangguh dan mampu mengubah hambatan menjadi peluang. Dalam proses *coping*, individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi akan menunjukkan dengan tepat apa yang membuat keadaan tersebut menjadi stres dan mengambil langkah tegas untuk menyelesaikan stres tersebut daripada membiarkan diri mereka dalam penyangkalan dan penghindaran (Maddi, 2013).

Individu dengan tipe kepribadian *hardiness* ditandai dengan keinginannya untuk terlibat aktif dalam peristiwa atau masalah yang sedang dihadapi. Selain itu, mereka juga mempunyai keyakinan yang kuat untuk dapat mengendalikan dan mengantisipasi perubahan, tidak mudah menyerah, serta melihat setiap perubahan sebagai peluang untuk meningkatkan prestasinya (Kobasa et al., 1982). Lebih lanjut, Wiebe (1991) mengatakan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung mempunyai toleransi yang baik terhadap frustrasi, tidak melihat tugas sebagai suatu ancaman, serta dapat merespon segala sesuatu dengan sikap yang lebih positif. Oleh karena itu, *hardiness* dalam ranah pendidikan menjadi salah satu faktor penting bagi mahasiswa untuk memproteksi diri dari *academic burnout* (Agustina & Deastuti, 2023; Muti'in & Suryanti, 2024).

Banyaknya beban akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang aktif berorganisasi menambah stressor yang apabila tidak tangani dengan baik akan menyebabkan *academic burnout*. Beberapa penelitian hubungan *academic burnout* dengan efikasi diri telah dilakukan oleh Kong et al., (2021), Laily dan Sholichah (2023), Arlinkasasi dan Akmal (2023), Yu et al., (2016), Firdausi et al., (2023), dan Sadaria et al., (2024). Kemudian, penelitian terkait hubungan *hardiness* dengan *academic burnout* telah dilakukan oleh Putri (2022); Aypi et al., 2023); Nada dan Yasmin (2023); dan Sudrajat et al., (2024). Namun, sejauh pencarian yang telah dilakukan oleh peneliti, belum terdapat penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut secara simultan dengan melibatkan mahasiswa yang mengikuti organisasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian: “Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi?”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara efikasi diri dan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi positif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan terhadap mahasiswa yang mengikuti organisasi mengenai peran efikasi diri dan *hardiness* terhadap *academic burnout*.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terhadap perguruan tinggi mengenai pengaruh dan cara mengatasi persoalan terkait pengaruh efikasi diri dan *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Harapannya, perguruan tinggi dapat mengadakan suatu program untuk mencegah kejadian *academic burnout* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan pengetahuan terhadap tema-tema penelitian yang berkaitan dengan efikasi diri *hardiness*, dan *academic burnout*.

D. Keaslian Penelitian

Sebagai landasan, peneliti telah melakukan kajian yang mendalam terhadap penelitian terdahulu yang berkaitan dengan efikasi diri, *hardiness*, dan *academic burnout*. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik skripsi peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Literature Review

No	Nama Peneliti	Judul dan Tahun	Tahun	Metode	Grand Theory	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil
1	Ling-Na Kong, Li Yang, Yi-Nan Pan, dan Shuo-Zhen Chen	<i>Proactive personality, professional self-efficacy and academic burnout in undergraduate nursing students in China</i>	2021	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif <i>cross-sectional</i> . Data diperoleh menggunakan kuisioner <i>self-report</i> . Kemudian, teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan <i>multiple-linear regression</i> .	Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori <i>academic burnout</i> milik Schaufeli et al., (2002) dan teori <i>Self-efficacy</i> milik Bandura (2001). Kemudian, <i>Proactive</i> menggunakan teori milik Bateman dan Crant (1993).	Pada penelitian ini, <i>academic burnout</i> diukur menggunakan <i>Academic Burnout Scale (ABS)</i> yang dikembangkan oleh Lian et al., (2005) yang terdiri dari aspek <i>emotional exhaustion</i> , <i>improper behaviour</i> , dan <i>reduced personal accomplishment</i> . Sedangkan, efikasi diri diukur	Sampel terdiri dari 1219 mahasiswa keperawatan tahun pertama hingga keempat di Cina.	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara efikasi diri dan <i>quality of learning</i> dengan <i>academic burnout</i> . Nilai koefisien korelasi (r) untuk efikasi diri yaitu sebesar -0,401, sedangkan <i>proactive personality</i> sebesar -0,415.

						menggunakan alat ukur <i>Professional Self-Efficacy Scale for Nursing Students (PSES)</i> yang dikembangkan oleh Hao, (2011). Selain itu, variabel <i>proactive personality</i> diukur menggunakan <i>Proactive Personality Scale (PPS)</i> yang dikembangkan dan divalidasi oleh Bateman dan Crant (1993).		
2	Ji Hye Yu, Su Jin Chae, dan Ki Hong Chang	<i>The relationship among self-efficacy, perfectionism and academic burnout in medical school students</i>	2016	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-korelasional dengan teknik analisis data menggunakan	Penelitian ini menggunakan teori <i>academic burnout</i> milik Chun et al., (2014) dan teori <i>academic self-efficacy</i> milik Kim dan Park (2001).	Alat ukur pada <i>Socially-prescribed perfectionism</i> menggunakan milik Hewitt dan Flett (1991) yang diadaptasi	Sebanyak 227 mahasiswa kedokteran tahun pertama hingga keempat.	Perfeksionisme yang ditentukan secara sosial memiliki efek negatif pada efikasi diri yang pada akhirnya berpengaruh

				regresi linear berganda.	Selain itu, <i>perfeksionisme</i> menggunakan teori milik Kim dan Lee.	oleh Lee Kemudian, alat ukur <i>academic self-efficacy</i> menggunakan Kim dan Park yang terdiri dari tiga aspek yaitu kepercayaan diri (<i>self-confidence</i>), regulasi-efikasi diri (<i>self-regulatory efficacy</i>), dan tingkat kesulitan tugas (<i>task difficulty preference</i>). Selain itu, pada penelitian ini <i>academic burnout</i> diukur menggunakan skala <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)</i> yang dikembangkan	terhadap <i>academic burnout</i> pada mahasiswa fakultas kedokteran. Nilai R^2 <i>Adjusted</i> adalah 0,540. Kemudian, nilai koefisien korelasi (r) pada <i>self-efficacy</i> adalah -0,727, sedangkan <i>socially-prescribed</i> koefisien korelasinya (r) sebesar 0,428.
--	--	--	--	--------------------------	--	--	--

						oleh Lee dan Lee.		
3	Roichatu Luthfia Nadhirotul Laily, dan Ima Fitri Sholichah	<i>The effect of academic self-efficacy on academic burnout of engineering student who work</i>	2023	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Data dikumpulkan oleh peneliti menggunakan Google Form. Kemudian, data dianalisis dengan model regresi linear sederhana.	<i>Academic burnout</i> menggunakan teori milik Schaufeli (2001). <i>Academic self-efficacy</i> menggunakan teori milik Zajazova (2005).	Penelitian ini diukur menggunakan skala <i>Academic burnout</i> yang disusun berdasarkan teori milik Schaufeli, et al., (2002) dan <i>academic self-efficacy</i> menggunakan <i>academic self-efficacy scale</i> yang disusun berdasarkan teori milik Zajacova et al., (2005).	Penelitian melibatkan sampel sebanyak 69 mahasiswa fakultas teknik yang bekerja	Ditemukan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan negatif antara variabel <i>academic self-efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i> . Artinya, semakin tinggi tingkat <i>academic self-efficacy</i> , maka akan semakin rendah tingkat <i>academic burnout</i> pada mahasiswa. Nilai <i>R-Square</i> pada penelitian ini adalah 0,563.
4	Aisyah Anantya Putri	Hubungan antara kepribadian <i>hardiness</i> dan <i>academic burnout</i> pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran	2022	Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data yang menggunakan kuisioner	Teori yang digunakan pada variabel <i>academic burnout</i> adalah milik Schaufeli, et al., dan teori <i>hardiness</i> menggunakan milik Kobasa.	Penelitian ini diukur menggunakan instrumen berupa <i>Dispositional Resilience Scale (DRS-15)</i> yang dikembangkan oleh Hystad et.al	Penelitian ini melibatkan 55 responden mahasiswa laki-laki dan perempuan perguruan tinggi di Jakarta yang sedang atau telah mengikuti	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara <i>hardiness</i> dengan <i>burnout</i> akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran <i>online</i>

		online di masa COVID-19		Google Form yang disebarakan melalui Whatsapp, Instagram, dan Telegram. Sedangkan, teknik analisis data menggunakan korelasi <i>pearson</i> dengan bantuan SPSS.		(2010) untuk mengukur tingkat <i>hardiness</i> dan <i>Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS)</i> milik Schaufeli et al., (2007) untuk mengukur <i>burnout</i> akademik.	pembelajaran daring selama pandemi COVID-19.	saat pandemi COVID-19. Pada penelitian ini, nilai koefisien korelasi (<i>r</i>) antara <i>academic burnout</i> dengan <i>hardiness</i> adalah sebesar $-0,288$.
5	Alfia Nuriil Firdausi, Rizki I Fitryasari, Dian Tristiana, dan Rista Fauziningtyas, dan Deena Clare Thoma	<i>Self-efficacy and social support have relationship with academic burnout in college nursing students</i>	2023	Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif <i>cross-sectional</i> . Teknik pengumpulan menggunakan kuisioner. Hasilnya, kemudian dianalisis menggunakan <i>Spearman Rho-test</i> .	Penelitian ini menggunakan teori <i>Self-efficacy</i> milik Bandura, teori <i>social support</i> milik Lynos et al., dan teori <i>academic burnout</i> milik Schaufeli et al.	Efikasi diri diukur kuisioner yang terdiri dari indikator <i>magnitude</i> , <i>strength</i> , dan <i>generality</i> . <i>Social support</i> diukur dengan kuisioner yang mencakup empat dimensi: dimensi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan	Mahasiswa keperawatan sebanyak 184 (164 perempuan dan 24 laki-laki) di Universitas Airlangga, Surabaya.	Hasil penelitian menunjukkan nilai <i>r</i> pada variabel efikasi diri adalah sebesar $-0,205$ dan sebesar $0,265$ pada variabel dukungan sosial. Artinya, terdapat korelasi yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan <i>burnout</i> akademik.

						informasi, dan dukungan pertemanan. Sedangkan, <i>academic burnout</i> diukur menggunakan <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)</i> yang terdiri atas indikator kelelahan (<i>exhaustion</i>), depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik.		
6	Fitri Arlinkasari dan Sari Zakiah Akmal	Hubungan antara <i>School Engagement</i> , <i>Academic Self-Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i> pada Mahasiswa	2017	Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner yang	<i>School Engagement</i> menggunakan teori milik Fredricks, et al., (2004). <i>Academic Self-efficacy</i> menggunakan teori milik Zajacova, et al., (2005). Sedangkan, <i>Academic Burnout</i> menggunakan teori	Alat ukur yang digunakan adalah <i>Academic Self-Efficacy Scale</i> yang disusun oleh Zajacova, et al., (2005), <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)</i> yang	Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di perguruan tinggi DKI Jakarta dengan rentang usia 18-30 tahun.	1. <i>School engagement</i> memiliki korelasi negatif dengan <i>academic burnout</i> dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,366$. Hal ini berarti bahwa semakin positif sikap, perilaku, dan

				mencangkup ketiga variabel.	Schaufeli, et al., (2002).	dikembangkan oleh Schaufeli et al., (2002), dan <i>School- Engagement Scale</i> yang dikembangkan oleh Fredericks et al.,(2005).		kognitif mahasiswa terhadap tuntutan akademik, maka akan semakin rendah tingkah kejenuhan akademik, begitu pula sebaliknya. 2. <i>Academic self efficacy</i> berkorelasi negatif dengan <i>burnout</i> akademik ($r=-0,365$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi <i>academic self efficacy</i> pada mahasiswa, maka akan semakin rendah kemungkinan mahasiswa mengalami <i>burnout</i> akademik, dan begitu pula sebaliknya.
7	Nada Anastasia dan Maya Yasmin	Kontribusi <i>Hardiness</i> terhadap <i>Academic</i>	2023	Metode penelitian yang digunakan adalah	Teori <i>hardiness</i> mengacu pada teori milik Maddi (2004), sedangkan <i>academic</i>	Instrumen <i>burnout</i> akademik yang digunakan pada	Sampel penelitian ini adalah 351 mahasiswa baru	Ditemukan hasil bahwa nilai <i>R- Square</i> pada penelitian ini

		<i>Burnout</i> pada Mahasiswa Baru di Universitas Negeri Padang		kuantitatif dengan teknik analisis data menggunakan regresi linear berganda.	<i>burnout</i> mengacu pada teori milik Maslach et al., (2001)	penelitian adalah <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)</i> yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Arlinkasari (2020) berdasarkan teori Schaufeli et al., (2002). Sedangkan, <i>hardiness</i> diukur menggunakan skala <i>hardiness</i> yang milik Christianto dan Amalia (2022) yang dikembangkan berdasarkan teori Maddi (2004).	Universitas Negeri Padang	sebesar 0,55. Lebih lanjut, secara simultan <i>hardiness</i> berkontribusi secara signifikan terhadap <i>academic burnout</i> sebesar 34,3% terutama pada dimensi tantangan (<i>challenge</i>).
8	Wawat Wati Rosmayanti, Diwa Agus Sudrajat, dan Tria Firza Kumala	<i>The Effect of Hardiness Training on Academic Burnout in Nursing</i>	2024	Penelitian ini merupakan jenis pendekatan Kuantitatif <i>quasi-experiment</i> yang	Teori <i>hardiness</i> menggunakan milik Maddi, sedangkan <i>academic burnout</i> menggunakan milik Zhang et al.	Instrumen dalam penelitian ini menggunakan <i>Maslach Burnout Inventory-</i>	Penelitian melibatkan 171 mahasiswa keperawatan dari semua jenjang pendidikan (133	Pelatihan <i>hardiness</i> dapat mengurangi tingkat kejenuhan akademis pada mahasiswa keperawatan.

		<i>Students in STIKep PPNI Jawa Barat</i>		melibatkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.		<i>Survey Student (MBI-SS).</i>	mahasiswa SI dan 38 mahasiswa D3) dengan tingkat <i>burnout</i> akademik ringan 45,0% dan sedang 54,4%.	
9	Sri Ayu Sadaria, Ahmad Razak, dan Nur Akmal	Pengaruh Efikasi Diri terhadap <i>Academic Burnout</i> pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar	2024	Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode analisis <i>simple linear regression</i> .	Penelitian menggunakan teori <i>burnout</i> akademik milik Maslach, et al., (2001) dan teori efikasi diri milik Feist & Feist (2010).	Pengukuran instrumen <i>academic burnout</i> yang digunakan berdasarkan teori dan aspek milik Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) yang terdiri dari empat aspek. Kemudian, pengukuran <i>self-efficacy</i> menggunakan alat ukur efikasi diri milik Zajacova dan Espenshade (2005).	Sampel pada penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang bekerja dengan kriteria usia 17 – 25 tahun.	Ditemukan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,430. Artinya, <i>self-efficacy</i> mempunyai peran dengan kategori sedang terhadap <i>burnout</i> . Kemudian, nilai <i>R-square</i> sebesar 0,184 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap <i>burnout</i> akademik pada mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar dengan kontribusi sebesar 18,4%.

10	M. Ivan Aypi, Yun Nina Ekawati, dan Jelpa Periantalo	Hubungan <i>Hardiness</i> dengan <i>Academic Burnout</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kota Jambi pada Masa Pandemi Covid-19	2022	Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional.	Teori <i>academic burnout</i> menggunakan milik Schaufeli et al., (2002), sedangkan pada variabel <i>hardiness</i> menggunakan teori Kobasa dan Maddi (2005).	Penelitian ini menggunakan alat ukur <i>academic burnout</i> yang disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Maslach, et al., (2002) yang mencakup aspek: <i>exhaustion</i> , <i>cynicism</i> , dan <i>reduced of professional efficacy (Ineffectiveness)</i> . Sedangkan, <i>hardiness</i> diukur dengan skala berdasarkan teori Kobasa dan Maddi (2005).	Penelitian ini melibatkan sampel berjumlah 190 siswa kelas XI SMA Negeri 1 kota Jambi.	Terdapat korelasi signifikan dengan arah negatif antara <i>hardiness</i> dengan <i>burnout</i> akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kota Jambi pada masa pandemi COVID-19 dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,617$ dan nilai $p < 0,05$.
----	--	--	------	---	---	---	--	--

Berdasarkan tabel *literature review* di atas mengenai penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan efikasi diri, *hardiness*, dan *academic burnout* dapat disimpulkan bahwasannya penelitian terdapat kesamaan dan kebaruan yaitu sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Penelitian terdahulu yang membahas terkait hubungan *academic burnout* dengan variabel prediktor *self-efficacy* dan *perfeksionisme* (Yu et al., 2016), *professional self-efficacy* dan *proactive personality* (Kong et al., 2021), *self-efficacy* dan *social support* (Firdausi et al., 2023), serta *school engagement* dan *self-efficacy* (Arlinkasari dan Akmal, 2017). Kemudian, penelitian terkait hubungan *hardiness* dengan *academic burnout* telah dilakukan oleh Putri (2022); Aypi et al., 2023); Nada dan Yasmin (2023); Sudrajat et al., (2024), dan Sadaria et al., (2024).

Peneliti akan mengambil topik mengenai efikasi diri dan *hardiness* yang dikaitkan dengan *academic burnout*. Hal ini berdasarkan pembacaan literatur peneliti bahwa belum ditemukan penelitian yang mengaitkan ketiga variabel secara simultan.

2. Keaslian Teori

Terdapat beberapa jenis teori yang digunakan untuk menjelaskan variabel penelitian. Pada penelitian terdahulu, variabel *self-efficacy* menggunakan teori milik Bandura (Kong et al., 2021; Firdausi et al., 2023), Kim dan Park (Yu et al., 2016), Feist dan Feist (Sadaria et al., 2024), dan Zajacova (Laily & Sholichah, 2023; Arlinkasari & Akmal, 2017). Kemudian, pada variabel *hardiness* menggunakan teori milik Kobasa dan Maddi (Aypi et al., 2023; Putri, 2022). Sedangkan, pada variabel *academic burnout* menggunakan teori milik Maslach dan Jackson (1981); Chun et al., (2014); Maslach et al., (2001); Schaufeli et al., (2002); dan Zhang et al., (2007).

Pada penelitian ini, akan menggunakan teori *academic burnout* milik Schaufeli et al., (2002), teori efikasi diri milik Schwarzer et al., (1997), dan teori *hardiness* milik Kobasa (1979). Pemilihan teori tersebut didasarkan pada relevansi aspek-aspek pada setiap teori yang sesuai dengan tujuan penelitan yang ingin dicapai dalam penelitian ini.

3. Keaslian Metode dan Alat Ukur

Pada penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *cross-sectional* dan korelasional (Kong et al., 2021; Firdausi et al., 2023; Arlinkasari dan Akmal, 2017; Putri, 2022; Aypi et al., 2023; Nada dan Yasmin, 2023); Sadaria et al., 2024). Selain itu, ditemukan penelitian terdahulu yang menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kuasi eksperimen dan teknik analisis data menggunakan analisis bivariat dan univariat (Sudrajat et al., 2024). Teknik pengumpulan data yang umum digunakan adalah kuisioner dengan teknik analisis data menggunakan regresi linear berganda, regresi linear sederhana, dan uji korelasi *pearson* (Kong et al., 2021; Firdausi et al., 2023; Arlinkasari & Akmal, 2017; Aypi et al., 2023; Nada & Yasmin, 2023; Putri, 2022).

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda. Hal ini didasarkan pada tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat atau tidak.

Variabel *academic burnout* pada penelitian terdahulu diukur menggunakan *Burnout Scale (ABS)* yang dikembangkan oleh (Lian et al., 2005) dan *MBI-SS* yang disusun berdasarkan aspek-aspek milik Schaufeli et al., (2002). Kemudian, pada variabel *efikasi diri* menggunakan *Academic Self-efficacy Scale* yang dikembangkan oleh Kim dan Park (2001), *Self-Efficacy Scale for Nursing Students (PSES)* milik Hao (2011), dan *Academic Self-Efficacy Scale* milik Zajacova et al., (2005). Sedangkan, pada variabel *hardiness* pada penelitian sebelumnya diukur menggunakan *Dispositional Resilience Scale (DRS-15)* yang dikembangkan oleh Hystad et al., (2010).

Pada variabel *academic burnout*, peneliti akan menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* yang disusun berdasarkan aspek-aspek milik Schaufeli et al., (2002) dan selanjutnya akan dilakukan adaptasi terhadap alat ukur tersebut. Pada variabel *efikasi diri*, peneliti akan menggunakan *General Self-Efficacy Scale* yang disusun berdasarkan aspek-aspek milik Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer yang telah diadaptasi dan diterjemahkan oleh Novrianto et al., (2019). Kemudian, pada variabel *hardiness* menggunakan instrumen alat ukur

Hardiness Scale yang dikembangkan oleh Christianto dan Amalia berdasarkan teori milik Maddi (2004) yang selanjutnya dimodifikasi oleh Anastasia dan Yasmin (2023) yang mengkorelasikan instrumen tersebut dengan *Kessler Psychological Scale*.

Penggunaan teori pada instrumen *General Self-Efficacy Scale* sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan teori milik Schwarzer dan Jerusalem (1995). Kemudian, pada instrumen *Hardiness Scale* milik Anastasia dan Yasmin (2023) disusun berdasarkan teori milik Maddi (2004), sedangkan pada penelitian ini akan menggunakan teori milik Kobasa (1979) yang memiliki kesamaan pada aspek-aspeknya yaitu *commitment, control, challenge*.

4. Keaslian Subjek dan Lokasi Penelitian

Terdapat penelitian terdahulu terkait hubungan antar variabel efikasi diri, *hardiness*, dan *academic burnout* telah dilakukan dengan melibatkan mahasiswa kedokteran (Yu et al., 2016), mahasiswa yang bekerja (Laily & Sholichah, 2023; Sadaria et al., 2024), mahasiswa keperawatan (Firdausi, 2023; Sudrajat et al., 2023), mahasiswa baru (Anastasia & Yasmin, 2023), dan siswa sekolah menengah atas (Aypi et al., 2022). Selain itu, pada penelitian sebelumnya terdapat perbedaan pemilihan lokasi pengambilan subjek. Penelitian sebelumnya melibatkan subjek dari luar negeri seperti Cina (Kong et al., 2021) dan Korea (Yu et al., 2016). Selanjutnya, penelitian dengan pemilihan lokasi di Indonesia telah dilakukan di Universitas Airlangga Surabaya (Firdausi et al., 2023), perguruan tinggi di Jakarta (Arlinkasari & Akmal, 2017), Universitas Negeri Padang (Anastasia & Yasmin, 2023), STIKep Jawa Barat (Sudrajat et al., 2024), Perguruan tinggi di Makassar (Sadaria et al., 2024), dan SMA Negeri 1 Kota Jambi (Aypi et al., 2022).

Penelitian ini akan melibatkan khusus mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Yogyakarta. Pemilihan Yogyakarta sebagai tempat penelitian dikarenakan karakteristik Provinsi DI Yogyakarta yang merupakan kota pelajar.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis linear berganda menunjukkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, artinya secara simultan terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.
2. Hipotesis minor pertama pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.
3. Hipotesis kedua pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.
4. Analisis tambahan mengenai pengaruh demografi terhadap *academic burnout* menunjukkan nilai $p > 0,05$ artinya bahwa tidak terdapat pengaruh antara jenis organisasi, jenis kelamin, keikutsertaan magang, usia, dan semester dengan *academic burnout*.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran, sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi

Besar harapan peneliti agar hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru bagi mahasiswa dalam menjalani dinamika antara organisasi dan kuliah. Dimana dalam menjalankan peran ganda tersebut dapat menimbulkan masalah salah satunya adalah risiko terjadinya *academic burnout*. Beberapa tindakan preventif yang dapat dilakukan adalah meningkatkan kepribadian efikasi diri dan *hardiness* yaitu dengan cara terlibat penuh dalam setiap aktivitas yang sedang dilakukan, tetapkan tujuan yang ingin dicapai, mengembangkan strategi

adaptasi, melatih kepercayaan diri, dan belajar dari kegagalan/kesalahan, serta selalu memandang kegagalan sebagai suatu peluang yang baru.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki peran ganda sehingga rentan untuk mengalami *academic burnout*. Oleh karena itu, adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru mengenai hubungan efikasi diri dan *hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Sehingga perguruan tinggi dapat mengadakan suatu program untuk mencegah kejadian *academic burnout* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat lebih memperhatikan demografi responden, memperluas populasi, dan menambah sampel agar dapat memperkuat hasil penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplor teori, aspek, dan variabel-variabel bebas yang memiliki hubungan kuat, serta signifikan dan memberikan sumbangan yang besar terhadap *academic burnout*, seperti *academic adaptability*, *grit*, perfeksionisme, resiliensi, dukungan sosial, beban tugas, dan lain sebagainya. Tidak hanya mengeksplor variabel bebas, peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain guna menguatkan hubungan antar variabel.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). Hardiness Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34-45.
- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2023). Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, dan Komunitas terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 49-60.
- Agung Widhi Kurniawan, Z. P. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Amelia, S. R., Asiyah, S. N., & Anto, A. H. F. (2024). Fortitude Meets Perseverance: Unraveling the Link Between *Hardiness*, Grit, and *Academic Burnout* Among Architecture Students in Surabaya. *Educational Psychology Journal*, 13(2), 19-25.
- APA Ethics Code Addresses When Obtaining Informed Consent From Research Participants Is Necessary. (2014). Apa.org. [https://www.apa.org/news/press/releases/2014/06/informed-consent#:~:text=“Informed%20Consent%2C%20psychologists%20inform%20participants,withdrawing%3B%20\(4\)%20reasonably%20foreseeable](https://www.apa.org/news/press/releases/2014/06/informed-consent#:~:text=“Informed%20Consent%2C%20psychologists%20inform%20participants,withdrawing%3B%20(4)%20reasonably%20foreseeable)
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- Asghar, A. A., Faiq, A., Shafique, S., Siddiqui, F., Asghar, N., Malik, S., Kamal, S. D., Hanif, A., Qasmani, M. F., Ali, S. U., Munim, S., Solangi, A., Zafar, A., Sohail, M. O., & Aimen, A. (2019). Prevalence and Predictors of the Burnout Syndrome in Medical Students of Karachi, Pakistan. *Cureus*, 11(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.4879>
- Auliannisa, D. (2023). Hubungan Self-Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Cendekia: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 3(4), 40-46.
- Avico, R. S., & Mujidin. (2014). Hubungan antara konformitas dengan prokastinasi akademik pada mahasiswa Bengkulu yang bersekolah di Yogyakarta. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(2), 62–65.
- Aypi, M. I., Ekawati, Y. N., & Periantalo, J. (2022). Hubungan antara Hardiness dengan Academic Burnout Siswa kelas XI SMA Negeri 1 pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(1), 1-14. <https://doi.org/10.22437/jpi.v7i1.20128>
- Azizah, R. N., & Aisah, A. (2022). The influence of positive religious coping on academic burnout among islamic education students of private university in Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(1), 21-34.
- Azwar, S. (1994). Seleksi aitem dalam penyusunan skala psikologi. *Buletin Psikologi*, 2(2), 26-33.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (1999). *Dasar-dasar Psikometri (Edisi Pertama)*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2023). *Aktivis*. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Diakses melalui link <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/aktivis>

- Benishek, L. A., & Lopez, F. G. (2001). Development and initial validation of a measure of academic hardiness. *Journal of Career Assessment*, 9(4), 333–352.
- Benishek, L. A., Feldman, J. M., Shipon, R. W., Mecham, S. D., & Lopez, F. G. (2005). Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 59–76.
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Academic Burnout pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Online. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 82-95. <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>
- Carlson, E. R., & Carlson, R. (1960). Male and female subjects in personality research. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(3), 482–483. <https://doi.org/10.1037/h0048389>
- Castillo-Díaz, M., & Padilla, J.-L. (2013). How Cognitive Interviewing can Provide Validity Evidence of the Response Processes to Scale Items. *Social Indicators Research*, 114(3), 963–975. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0184-8>
- Chai, P. P. M., Krägeloh, C. U., Shepherd, D., & Billington, R. (2012). Stress and quality of life in international and domestic university students: Cultural differences in the use of religious coping. *Mental Health, Religion and Culture*, 15(3), 265–277. <https://doi.org/10.1080/13674676.2011.571665>
- Chania, G., & Setyowati, R. (2024). Hubungan Antara Burnout Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sdn 57 Singkawang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 455-466.
- Charkhabi, M., Azizi Abarghuei, M., & Hayati, D. (2013). The association of *academic burnout* with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *Springerplus*, 2, 1-5.
- Chen, Chunmei & Shen, Yuanyi & Xiao, Fanghao & Jianchao, Ni & Zhu, Yujie. (2023). The effect of smartphone dependence on learning burnout among undergraduates: the mediating effect of *academic adaptability* and the moderating effect of self-efficacy. *Frontiers in Psychiatry*. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1155544>
- Chen, K., Liu, F., Mou, L., Zhao, P., & Guo, L. (2022) How physical exercise impacts *academic burnout* in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 964169. :<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.064160>
- Chen PS, Li J, Kim SY. (2021). Hubungan struktural antara ketergantungan ponsel, efikasi diri, disposisi manajemen waktu, dan prokrastinasi akademis pada mahasiswa. *Iran J Public Health*, 50(11), 2263–73. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i11.7582>
- Dacawe, A. (2023). Burnout in academia: Pharmacy students' burnout level during the resumption of in-person classes post-pandemic lockdowns. *Pharmacy Education*, 23(1), 521–532. <https://doi.org/10.46542/pe.2023.231.521532>
- Dewi, E. T. K., Agoestanto, A., & Sunarmi, S. (2016). Metode Least Trimmed Square (LTS) dan MM-Estimation untuk Mengestimasi Parameter Regresi Ketika Terdapat Outlier. *Unnes Journal of Mathematics*, 5(1), 47-54.
- Dyantari, A., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2023). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1). 479-486. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9948>

- Evers, W. J. G., Brouwers, A., & Tomic, W. (2002). Burnout and self-efficacy: A study on teachers' beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherlands. *British Journal of Educational Psychology*, 72(2), 227–243. <https://doi.org/10.1348/000709902158865>
- Fauziana. (2022). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah IPA. *Jurnal Pendidikan*, 11(2), 154.
- Firdausi, A. N., Fitryasari, R. 1., Tristiana, D., Fauziningtyas, R., & Thomas, D. C. (2023). Self-efficacy and social support have relationship with *academic burnout* in college nursing students. *Indicators*, 24, 25. <https://doi.org/10.47391/JPM.A.Ind-Sa-15>
- Frajerma, A., Morvan, Y., Krebs, M. O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency: a systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 36-42.
- Fong, A. C. N., & Chani, A. A. B. M. (2018). The impacts of psychological needs towards burnout of depersonalisation, emotional exhaustion and personal accomplishment among staffs in higher learning institution. *J. Educ. Soc. Sci*, 10, 64-72.
- Fitzner, K. (2007). Reliability and Validity A Quick Review. *The Diabetes Educator*, 33(5), 775–780. <https://doi.org/10.1177/0145721707308172>
- Gafur, Harun. (2015). *Mahasiswa dan Dinamika Kampus*. CV Rasi Media.
- Ghozali, I. (2005). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hao, Z., Jin, L., Huang, J., Lyu, R., & Cui, Q. (2021). *Academic burnout* and problematic smartphone use during the covid-19 pandemic: the effects of anxiety and resilience. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 725740. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.725740>
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*. 15(1), 77-90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Hardani, N. H. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istioqmah, R. R., Fardani, R., & Dhika Juliana Sukmana, N. H. A. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. CV Pustaka Ilmu Grop
- Herliany, K. (2023). Hardiness Pada Mahasiswa yang Berwirausaha. *Journal of Creative Student Research*, 1(2), 240-264.
- Hidayatullah, H., Sukarno, G., & Sawitri, D. K. (2023). Analisis Etos Kerja dan Kompetensi Terhadap Kinerja Volunteer Komunitas Senyum Anak Nusantara Chapter Trenggalek. *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 4(1), 910-920.
- Hijrah, R., Musni, R., & Iramadhani, D. (2024). Gambaran *Academic Burnout* Siswa Madrasah Aliyah Swasta. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 161-168.
- Indreswari, Henny & Probowati, Devy & Rachmawati, Indriyana. (2022). Psychological Well-Being and Student *Academic Burnout*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7, 138-149. <https://doi.org/10.17977/um001v7i32022p138-149>
- Jeroen, de, Ridder, Pieter, Meysman, Olugbenga, Oluwagbemi, Thomas, Abeel, Thomas, Abeel. (2014). Soft Skills: An Important Asset Acquired from Organizing Regional

- Student Group Activities. *PLOS Computational Biology*, 10(7), 1-3.
<https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PCBI.1003708>
- Johnson, R. B., & Christensen, L. B. (2014). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches*. Sage publications.
- Julia, Connell. (1998). Soft Skills: The Neglected Factor in Workplace Participation?. *Labour and industry: A journal of the social and economic relations of work*, 9(1)69-89.
<https://doi.org/10.1080/10301763.1998.10669187>
- K., O., Sakharova. (2022). 2. Hardiness as a sweet recovery of mental health. *Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, Law*.
<https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.21>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: a meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134.
<https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Kimberlin, C. L., & Winterstein, A. G. (2008). Validity and Reliability of Measurement Instruments Used in Research. *American Journal of Health-System Pharmacy*, 65(23), 2276–2284. <https://doi.org/10.2146/ajhp070364>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168.
- Kong, L. N., Yang, L., Pan, Y. N., & Chen, S. Z. (2021). Proactive personality, professional self-efficacy and *academic burnout* in undergraduate nursing students in China. *Journal of Professional Nursing*, 37(4), 690-695.
- Kristanto, T., Chen, W. S., & Thoo, Y. Y. (2016). Academic burnout and eating disorder among students in Monash University Malaysia. *Eating Behaviors*, 22, 96–100. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.029>
- Kung, F. Y. H., Kwok, N., & Brown, D. J. (2018). Are Attention Check Questions a Threat to Scale Validity? *Applied Psychology*, 67(2), 264–283. <https://doi.org/10.1111/apps.12108>
- Laily, N., & Sholichah, I. F. (2021, December). The Effect Of Academic Self-Efficacy On *Academic Burnout* On Engineering Students Who Work. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHC)*, 1(2), 07-21.
- Li, N., Fu, L., Yang, H., Zhao, W., Wang, X., Yan, Y., & Fu, Y. (2024). The relationship between mobile phone dependence and *academic burnout* in Chinese college students: a moderated mediator model. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1382264.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1382264>
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*. 15(1). <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Lian, R., Yang, L. X., & Wu, L. H. Et al. (2005). The Relationship between Professional Commitment and Learning Burnout of College Students and the Development of Scale. *Journal of Psychology*, 37(5), 632-636.

- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *J Humanist Psychol*, 44, 279–298
- Maddi, S. R., & Maddi, S. (2013). Personal hardiness as the basis for resilience. *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*, 7-17.
- Maeshade, S., Armalita, R., & Rahayuningsih, T. (2023). Gambaran Hardiness Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang (UNP) Yang Bekerja Part Time. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 9156-9166.
- Marlina, R. (2020). Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa Melalui Pengalaman Belajar di Organisasi Kemahasiswaan. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori dan Praktik Pendidikan PKN*, 7(2), 103-108.
- Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981), The measurement of experienced burnout. *J. Organiz. Behav.*, 2, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mawadah, N. Z. U., Maryam, M., & Rifani, E. (2022). *Academic Burnout; Apakah yang tersisa dari Pandemi Covid-19? Prosiding Seminar Nasional Wijayakusuma National Conference*, 3(1), 138-142.
- Mulyana, B. S., & Linando, J. A. (2024). Engagement in student organizations and graduates' readiness to enter the job market. *Asian Management and Business Review*, 4 (2), 308-323. <https://doi.org/10.20885/AMBR.vol4.iss2.art9>
- Mulyono, A. D., & Rahim, A. Y. A. (2023). Prevalensi Burnout Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 29(2), 1-12.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Muti'in, C., & Suryanti, H. H. S. (2024). Hubungan Antara Tingkat Hardiness dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas IX Di SMP Budi Utomo Surakarta Tahun Pelajaran 2023/2024. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 3(4), 55-63. <https://doi.org/10.572349/afeksi.v3i4.2188>
- Nada, N. A., & Yasmin, M. (2023). Kontribusi hardiness terhadap academic burnout pada mahasiswa baru di universitas negeri padang. *Causalita: Journal of Psychology*, 1(2), 44-60.
- Nadira, F., Novitasari, A., & Romadhoni, R. (2024). Hubungan Social Support dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 12688-12697.
- Nasution, L. M. (2017). Statistik Deskriptif. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 49-55. Retrieved from <https://www.e-jurnal.staisumatera-medan.ac.id/index.php/hikmah/article/view/16>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen general self efficacy scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9.

- Nugraha, Y. P., Budiono, A. N., & Jaenuri, M. (2022). Semester Berpengaruh Terhadap Perilaku Burnout Mahasiswa.: Apa Yang Perlu Dilakukan Pendidik?. *Jurnal Integrasi Sains dan Qur'an (JISQu)*, 1(2).
- Octaviani, M. T., Yandri, H., & Juliawati, D. (2023). Academic Burnout: Do Collage Student Who Join Organization Experience it?. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 4(2), 96-103.
- Oviyanti, F. (2016). Peran organisasi kemahasiswaan intrakampus dalam mengembangkan kecerdasan interpersonal mahasiswa. *El-Idare: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1). <https://doi.org/10.19109/elidare.v2i1.905>
- Permatasari, N., Sutanto, L., & Ismail, N. S. (2021). Hubungan efikasi diri terhadap tingkat kejenuhan akademik: Studi empiris pembelajaran daring semasa covid19. *Jurnal sosio sains*, 7(1), 36-50. <https://doi.org/10.37541/sosiosains.v7i1.574>
- Purwanti, I. Y., Wangid, M. N., & Pratiwi, C. (2022, April). Academic self awareness, self-regulation and academic burnout among college students. *In International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)*, 118-123.
- Putri, A. (2022). Hubungan antara kepribadian *hardiness* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran online di masa COVID-19. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 8(2), 12-24. <https://doi.org/10.2685/jippuhamka.v8i2.10548>
- Putri, T. H., Masitoh, Z., & Khalid, F. (2023). Faktor yang mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 379-386.
- Qazi, S., & Nazneen, A. (2016). A comparative study of organizational role stress and organizational commitment among the university faculty members of India and Saudi Arabia. *European Scientific Journal*, 12(31), 108. <https://doi.org/10.19044/esj.2016.v12n31p108>
- Ratna Wijayanti Daniar Paramita, N. R. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa*.
- Retnawati, H. (2016). *Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian*. Parama Publishing.
- Roberts, T., Jackson, C., Mohr-Schroeder, M. J., Bush, S. B., Maiorca, C., Cavalcanti, M., Craig Schroeder, D., Delaney, A., Putnam, L., & Cremeans, C. (2018). Students' perceptions of STEM learning after participating in a summer informal learning experience. *International Journal of STEM Education*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s40594-018-0133-4>
- Rudini, R. (2017). Peranan Statistika Dalam Penelitian Sosial Kuantitatif. *Jurnal SAINTEKOM*, 6(2), 53. <https://doi.org/10.33020/saintekom.v6i2.13>
- Sadaria, S. A., Razak, A., & Akmal, N. (2024). Pengaruh Efikasi Diri terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(3), 24-30. . <https://doi.org/10.5281/zenodo.13888498>
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Salmela-Aro, K., Read, S., Minkkinen, J., Kinnunen, J. M., & Rimpelä, A. (2018). Immigrant status, gender, and school burnout in Finnish lower secondary school students: A

- longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 42(2), 225-236. <https://doi.org/10.1177/0165025417690264>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sari, R. E., & Yudha Fery Nugroho, A. (2023). Academic burnout in terms of hardiness in psychology faculty students who are working on a thesis. *International Conference on Indigenous Psychology and Culture*, 1(1), 277-287.
- Sari, C. M., Rahmi, D., Kurniati, A., & Yuniati, S. (2024). Analisis Efikasi Diri (Self-Efficacy) Pada Pembelajaran Matematika Siswa SMA. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(3), 14-28. <https://doi.org/10.59031/jkppk.v2i3.409>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Optimistic self-beliefs as a resource factor in coping with stress. *Extreme stress and communities: Impact and intervention*, 159-177. Dordrecht: Springer Netherlands.
- Schwarzer, R., Bäßler, J., Kwiatak, P., Schröder, K., and Zhang, J. X. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the general self-efficacy scale. *Appl. Psychol.* 46, 69–88. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01096.x>
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2008). Self efficacy. *Handbook of positive psychology assessment*, 2(0), 7-217.
- Setiawan, H. P., & Faradina, S. (2018). Perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas syiah kuala. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 20-36. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11570>
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). *The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation*. *Psychological Reports*, 51(2), 663–671. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- Shoua-Desmarais, N., von Harscher, H., Rivera, M., Felix, T., Havas, N., Rodriguez, P., ... & Zwingli, E. (2020). First year burnout and coping in one US medical school. *Academic Psychiatry*, 44, 394-398. <https://doi.org/10.1007/s40596-020-01198-w>
- Simatupang, Dea & Simarmata, Nenny. (2024). Pengaruh resiliensi terhadap academic burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*. 6. 56. <https://doi.org/10.26555/jptp.v6i1.25296>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2016). *Dasar Metodologi Penelitian (1st ed.)*. Literasi Media Publishing.
- Stefanie, S., & Irawaty, E. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 403-409.
- Sugiyono. (2003). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitati, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D)*. Alfabeta CV.
- Syaiful, A. (2023). Peran Mahasiswa sebagai Agen Perubahan di Masyarakat. *Journal of Instructional and Development Researches*, 3(1), 29-34.
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Teuber, Z., Nussbeck, F. W., & Wild, E. (2021). School burnout among Chinese high school students: the role of teacher-student relationships and personal resources. *Educational Psychology*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.1917521>
- Sudrajat, D. A., Rosmayanti, W. W., & Kumala, T. F. (2024). The Effect of *Hardiness* Training on *Academic Burnout* in Nursing Students in STIKep PPNI Jawa Barat. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 10(4), 467-476.
- Sukmawati, A., & Rafni, A. (2020). Peran Organisasi Kepemudaan Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah dalam Melaksanakan Pendidikan Politik Bagi Pemuda di Kota Padang. *Journal of Civic Education*, 3(2), 191-199.
- Wall Emerson, R. (2023). Regression and Effect Size. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 117(2), 191-192. <https://doi.org/10.1177/0145482X231166596>
- Wibowo, M. P., & Arifiana, I. Y. (2023). Academic burnout pada mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Bagaimana peranan efikasi diri?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(3), 401-411. <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Widana, D. I. W., & Muliani, P. L. (2020). Uji Persyaratan Analisis.
- Wiebe, D. J. (1991). *Hardiness* and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of personality and social psychology*, 60(1), 89.
- Xiaochun, Cheng., Huiling, Lin. (2023). 4. Mechanisms from Academic Stress to Subjective Well-Being of Chinese Adolescents: The Roles of *Academic Burnout* and Internet Addiction. *Psychology Research and Behavior Management*, <https://doi.org/10.2147/prbm.s423336>
- Xie, Y. J., Cao, D. P., Sun, T., & Yang, L. B. (2019). The effects of academic adaptability on *academic burnout*, immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 19, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1640-9>
- Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Yang H, Farn CK (2005) An investigation of the factors MIS student burnout in technical-vocational college. *Comput Hum Behav*, 21(6), 917–932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.001>

- Yolandah, Y., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa SMP, di DKI Jakarta. In *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 1(1).
- Yu, J. H., Chae, S. J., & Chang, K. H. (2016). The relationship among self-efficacy, perfectionism and *academic burnout* in medical school students. *Korean journal of medical education*, 28(1), 49-55. <https://doi.org/10.3946/kjme.2016.9>
- Yuliani, T., & Komalasari, S. (2019). Kecerdasan Spiritual dan Komitmen Organisasi Mahasiswa Pengurus Organisasi. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 76-91. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i1.2665>
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46, 677-706.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>