

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sejak akhir tahun 2019 dunia digembarkan dengan datangnya virus baru yang disebut dengan Corona. Penyakit *Corona virus disease* 2019 (Covid-19) ini merupakan penyakit yang menular disebabkan oleh sindrom pernafasan akut Corona virus 2 (SARS-CoV-2). Orang yang terpapar Covid-19 pada umumnya memiliki gejala sesak nafas, batuk dan demam. Adapula gejala lainnya seperti kehilangan penciuman, sakit tenggorokan, sakit perut, nyeri otot.<sup>1</sup> Virus Corona ini pertama kali ditemukan bulan November 2019 di kota Wuhan, ibukota provinsi Hubei China, dan semenjak itu secara singkat menyebar keberbagai negara didunia termasuk Indonesia.

Dampak angka kematian yang terus meningkat sejak pertama kali diumumkan adanya kasus positif dikalangan masyarakat pada awal Maret 2020 di Indonesia<sup>2</sup>, maka dilakukanlah upaya untuk menghentikan atau memutuskan rantai penyebaran virus mirip flu tersebut dengan menerapkan pembatasan jarak dan diberlakukanlah *physical distancing* dan *sosial distancing*. Kebijakan juga diberikan oleh pemerintah untuk membatasi

---

<sup>1</sup>Matdio Siahaan, "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan," *Jurnal Kajian Ilmiah* Vol. 1, No. 1 (31 Juli 2020): 1.

<sup>2</sup>Dian Ratu Ayu Uswatun Khasanah, Hascaryo Pramudibyanto, dan Barokah Widuroyeki, "Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Sinestesia* Vol. 10, No.1 (April 2020).

kegiatan di luar rumah serta menyarankan agar tetap berada didalam rumah hingga pandemi Covid-19 mereda.

Berdasarkan kebijakan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia dalam surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19), semua pembelajaran harus dilaksanakan secara daring atau *online*. Seiring berjalannya waktu proses pembelajaran daring ini tidak hanya memiliki sisi positif saja tetapi juga terdapat sisi negatifnya, seperti yang dirasakan mahasiswa yaitu banyaknya kesulitan yang didapat pada proses pembelajaran, seperti pada hasil penelitian oleh Afnibar dan kawan-kawan menyatakan sebagian besar mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta mengatakan ada beberapa faktor yang menjadi kendala bagi mahasiswa antara lain sulit memahami penjelasan dari dosen, waktu yang terbatas untuk menyelesaikan tugas, keterbatasan sumber belajar seperti buku-buku yang tidak tersedia, kesulitan dalam berdiskusi dengan teman karena banyak yang juga tidak mengerti, tidak adanya praktik dalam perkuliahan yang seharusnya praktik, banyak gangguan dari lingkungan belajar yang tidak kondusif, tugas lain yang diberikan oleh orang tua dan sebagian kecil mahasiswa menyampaikan tidak memiliki *handphone* yang support banyak aplikasi juga kesulitan memperoleh akses internet.<sup>3</sup> Akibat

---

<sup>3</sup>Afnibar, Dyla Fajhriani. N, dan Ahmad Putra, "Analisis Kesulitan Belajar Mahasiswa Dalam Kuliah Online," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol. 11, No. 2 (2020): 195.

banyaknya kesusahan ini mahasiswa mengharapkan pembelajaran *offline* kembali dengan segera.

Hingga setelah hampir 2 tahun pembelajaran secara *online* dilakukan, kemendikbud kembali mengeluarkan surat edaran Nomor 4 Tahun 2021 yang dikeluarkan pada tanggal 16 September 2021 tentang penyelenggaraan pembelajaran tatap muka terbatas dengan beberapa syarat yang harus dipenuhi seperti sudah divaksin, adanya izin dari orang tua juga tetap mematuhi protokol kesehatan. Lalu kemudian pada bulan Desember Tahun 2021 ke empat menteri yaitu menteri pendidikan, kebudayaan, riset dan teknologi, menteri agama, menteri kesehatan dan menteri dalam negeri tentang panduan penyelenggaraan pembelajaran dimasa pandemi memutuskan atau mewajibkan semua lembaga paud, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi di daerah diwajibkan untuk mengadakan pembelajaran tatap muka terbatas paling lambat semester genap tahun ajaran dan tahun akademik 2021/2022 berakhir.<sup>4</sup>

Dengan adanya surat edaran tersebut, maka perguruan tinggi di Indonesia mulai membuka pembelajaran dengan tatap muka terbatas termasuk UIN Antasari Banjarmasin, dimulai dengan pola sistem bertahap atau disebut dengan *hybrid learning* yaitu mengkombinasikan antara

---

<sup>4</sup>Pengelola web kemdibud, "Tentang panduan penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi corona virus disease 2019," diakses 14 Juni 2022, <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/12/keputusan-bersama-4-menteri-tentang-panduan-penyelenggaraan-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid19>.

pembelajaran jarak jauh (*online*) dan pembelajaran tatap muka (*offline*)<sup>5</sup>, hal ini dilakukan guna untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa kembali juga mengurangi *cluster* Covid 19.

Namun pada kenyataannya, sistem *hybrid learning* ini menimbulkan dampak baru lagi bagi mahasiswa maupun dosen. Ia mengharuskan mahasiswa kembali beradaptasi setelah sudah terbiasa dan merasa nyaman dengan keadaan belajar dari rumah secara *online*, sebab mahasiswa tidak perlu pergi ke kampus dan bisa berkuliah sambil mengerjakan hal lainnya dirumah. Dengan kembalinya diadakan perkuliahan *offline* maka mahasiswa dituntut kembali beradaptasi dengan kebiasaan lama namun terasa baru. Terlebih untuk mahasiswa yang berasal dari kampung, yang mana mereka harus merantau jauh dari rumah untuk berkuliah, seperti untuk mahasiswa baru angkatan 2020 dan 2021 yang sebelumnya belum pernah merasakan duduk langsung dibangku perkuliahan, mereka harus jadi harus lebih beradaptasi karena mengalami perubahan cukup signifikan dari *online* ke *offline*.<sup>6</sup>

Perubahan yang terjadi ini sedikit banyaknya berdampak bagi para mahasiswa dalam proses belajarnya. Untuk memperkuat fenomena ini, peneliti melakukan wawancara dengan salah seorang mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2020 yang di wawancara pada tanggal 8 Juni 2022,

---

<sup>5</sup>Kampus Republika, "Hybrid Learning: Fakta Pelaksanaan dan Persoalannya | kampus," diakses 14 Juni 2022, <https://kampus.republika.co.id/posts/33939/hybrid-learning-fakta-pelaksanaan-dan-persoalannya>.

<sup>6</sup>Via Kuniati, "Dilema kuliah Offline: Harus Adaptasi Lagi," diakses 14 Juni 2022, <https://kumparan.com/via-kurniati/dilema-kuliah-offline-harus-adaptasi-lagi-1wdHmlOFLh9/full>.

responden menjelaskan bahwa semenjak dimulainya perkuliahan secara tatap muka dia masih merasa kesulitan beradaptasi dalam hal berkomunikasi juga bergaul, tidak adanya dukungan teman dalam menunjang berinteraksi, merasa kurang kompeten dalam belajar, sering mengalami sakit fisik, ada keinginan untuk selalu pulang karena kurangnya antusias dalam belajar.

Berikut kutipan langsung yang dituturkan responden:

*“enak-enak susah kak belajar sistem tatap muka sekarang, sampai sekarang saya terkadang masih agak sulit dalam berkomunikasi dan bergaul dengan teman-teman lokal dan sekitar, selain karena sudah terbiasa berada dirumah terus saya dari dulu juga termasuk orang yang susah berbaur, hal ini yang membuat saya sering kali tertekan berada dikampus dan selalu ingin pulang. Iya kak, selama offline ini ada enak nya juga sih bisa lebih mudah dalam memahami pelajaran dari dosen tapi gak jarang saya sering ketiduran juga dikelas efek bergadang ngerjain tugas alhasil saya seperti gak ikut pelajaran. Untuk kelelahan atau sakit sakit palingan sakit kepala terus pegel leher, punggung sampai ke pinggang, ini mungkin karena selama dirumah gak ngapa-ngapain ya, tetiba kuliah yang notabennya harus bolak-balik terus-terusan setiap hari. Saya gak bisa kak ikut berkontribusi kalo semisal nya ada diskusi gitu, cuman bisa dengerin aja, saya selalu merasa gak yakin dengan kemampuan diri sendiri. Saya gak ikut organisasi apa apa karena ya itu tadi kurang bisanya bergaul, tidak ada dukungan dari teman juga buat nyuruh ikut gitu kak. Kalo ditanya jenuh yaa saya lumayan jenuh kak dengan kehidupan kuliah yang gini-gini aja.”<sup>7</sup>*

Dilihat dari hasil wawancara sebelumnya menunjukkan bahwa fenomena kejenuhan dalam belajar dimiliki mahasiswa pascapandemi ini. Seperti yang disebutkan Kay dan Wanjohi ketika mengalami *academic burnout*, mahasiswa akan menunjukkan beberapa ciri, seperti kehilangan antusiasme dalam mempelajari materi, enggan berpartisipasi dalam aktivitas kelas karena menganggapnya tidak penting, memiliki pandangan

---

<sup>7</sup>R, Mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Tahun 2020, Wawancara Pribadi, 8 Juni 2022.

negatif terhadap lingkungan belajar, merasa terbebani dengan tugas yang berat, dan berdampak pada kinerja akademik mereka.<sup>8</sup>

Kejenuhan atau bisa disebut juga *burnout* menurut Pines dan Aronson memiliki pengertian kelelahan fisik, emosional serta mental yang terjadi akibat keterkaitan keadaan dengan tuntutan emosional dalam jangka waktu yang Panjang,<sup>9</sup> entah itu yang berkaitan dengan kerja ataupun akademik. Adapun pengertian *academic burnout* menurut Schaufeli dkk. ialah keadaan dimana individu mengalami kelelahan akibat tekanan akademik, kurangnya minat terhadap studi serta merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa.<sup>10</sup> Adapun menurut Yang juga menjelaskan *academic burnout* ialah fenomena yang merujuk pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya yang timbul akibat proses pembelajaran yang dialami oleh mahasiswa, di tandai dengan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi dan merasa rendah dalam suatu pencapaian.<sup>11</sup> Sama halnya dengan pendapat Rad, Shomoossi, Rakhshani, dan Sabzevari yang mendefinisikan *academic burnout* sebagai kondisi dimana seseorang kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas, mempunyai motivasi yang rendah, dan mengalami kelelahan akibat tuntutan pendidikan, yang

---

<sup>8</sup>Syprine Oyoo dkk., "Academic Burnout and Academic Achievement among Secondary School Students in Kenya," *Education Research International*, 2020, 3.

<sup>9</sup>Nursalam, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan-Pendekatan Praktis*, 4 ed. (Jakarta: Salemba Medika, 2015), 127.

<sup>10</sup>Wilmar B Schaufeli dkk., "Burnout and Engagement in University Students," dalam *Journal of Cross-Cultural Psychology* Vol. 33, No. 5 (2002): 465.

<sup>11</sup>Hui Jen Yang, "Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges," dalam *International Journal of Educational Development* 24, no. 3 (2004): 283–301.

kemudian muncul perasaan yang tidak diinginkan dan merasa kurang efisien.<sup>12</sup>

Schaufeli, dkk. menyatakan *academic burnout* ditandai dengan tiga aspek penting, yaitu<sup>13</sup>: mengacu pada perasaan lelah secara emosional (*emotional exhaustion*) akibat tekanan studi, memiliki sikap sinis (*depersonalisasi*) atau ketidakpedulian terhadap tugas-tugas perkuliahan dan ketidakefektifan (*Inefficacy*) dimana seseorang memiliki perasaan tidak berdaya dan merasa semua tugas yang diberikan berat.<sup>14</sup>

Adapun dalam perspektif Islam *burnout* atau jenuh disamakan dengan *futur*. Menurut Sayyid Muhammad Nuh *futur* ialah penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya menimbulkan rasa malas, sikap santai juga lamban dalam melakukan sesuatu amaliah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan semangat menggebu. Efek terburuk dari *futur* ini ialah terputus sama sekali dari kegiatan amaliah tersebut.<sup>15</sup>

Islam mengenal *burnout* atau kejenuhan ini sebagai sebuah cobaan yang diberikan Allah kepada hamba-hamba-Nya, seperti yang tersirat dalam firman-Nya yang berbunyi :

---

<sup>12</sup>Mostafa Rad dkk., "Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran," *Acta facultatis medicae Naissensis* 34, no. 4 (2017): 311–19.

<sup>13</sup>Wilmar B. Schaufeli, Arnold B. Bakker, dan Marisa Salanova, "The Measurement of Work Engagement With a Short Questionnaire : A Cross- National Study.," *dalam Journal of Educational and Psychological Measurement* 66, no. 4 (2006): 701–16.

<sup>14</sup>Ni Luh Putu Trisna Dewi dan Ni Made Nopita Wati, *Penerapan Metode Gayatri Mantra dan Emotional Freedom Technique (GEFT) Pada Aspek Psikologis* (Pasuruan: Qiara Media, 2021), 32–33.

<sup>15</sup>Nunung Agustina Ambarwati, "Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya," *dalam Jurnal Psikologi Pendidikan Islam, Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student*, 2016, 12.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ  
الصَّابِرِينَ

Artinya: “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Q.S. Al-Baqarah/2 : 155)

Dari ayat sebelumnya kita ketahui bahwa yang namanya keletihan fisik ataupun mental yang akan menyebabkan ketakutan atau hal lainnya merupakan sesuatu yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya sebagai sebuah ujian bagi mereka, apabila mereka tidak dapat melalui ataupun putus asa akan hal itu, maka akan menghasilkan keadaan psikologis yang tidak seimbang sehingga masuk ke dalam keadaan *stress* hingga *burnout*.

Pada kehidupan dunia perkuliahan mahasiswa sering dihadapi dengan kondisi yang menyebabkan adanya masalah-masalah hidup yang harus dihadapi seperti halnya tuntutan tugas, tanggung jawab yang harus dilaksanakan dengan baik hingga masalah dengan teman-teman, dosen, dan ekonomi yang dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan mengalami stres.<sup>16</sup>

Maka dari itu mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan pascapandemi ini diharapkan memiliki kepribadian yang tangguh dan kemampuan bertahan dalam kondisi yang dapat mengakibatkan terjadinya stres. Tingkat keberhasilan upaya mahasiswa untuk mengurangi stres dapat bervariasi tergantung pada karakteristik kepribadian mereka, seperti yang

---

<sup>16</sup>Sekar Ratri Andarini dan Anne Fatma, “Hubungan antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi,” *Talenta Psikologi* 2, no. 2 (Agustus 2013): 159–79.



disebutkan oleh Santrock. Sesuai dengan pernyataannya, tuntutan yang tinggi dapat menjadi lebih berat jika seorang mahasiswa tidak memiliki kepribadian yang tangguh atau tahan banting (*hardiness*).<sup>17</sup>

*Hardiness* merupakan sebuah konsep yang merujuk pada karakteristik kepribadian yang bertindak sebagai sumber penghalang terjadinya stres dan juga memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan manusia. Tipe kepribadian *hardiness* memiliki tiga aspek yakni *control*, *comitmen*, dan *challenge*.

*Hardiness* dapat diartikan sebagai kombinasi sikap yang memberikan keberanian dan motivasi untuk melakukan usaha keras atau kegiatan, guna bertahan dalam menghadapi masalah yang menimbulkan stres. Menurut Kobasa *hardiness* didefinisikan sebagai ciri kepribadian yang menahan efek negatif dari stres. Adapun dalam lingkup pendidikan dikenal dengan *academic hardiness*, menurut Benishek dan Lopez *academic hardiness* merujuk pada kemampuan seseorang untuk tetap bertahan dalam dunia akademik.<sup>18</sup> Kreitner dan Kinicki mengemukakan bahwa *hardiness* melibatkan kemampuan individu untuk mengubah stresor yang negatif menjadi tantangan yang positif, baik dari sudut pandang maupun melalui tindakan yang di ambil.<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup>John W. Santrock, *Life Span Development: Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2002), 145.

<sup>18</sup>Muharrama Trifiriani dan Ivan Muhammad Agung, "Academic hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* Vol. 13, No. 2 (2017): 144.

<sup>19</sup>R Kreitner dan A Kinicky, *Perilaku Organisasi*, trans. oleh Elly Suandy, 5 ed. (Jakarta: Salemba Empat, 2005).

Sehingga apabila mahasiswa mampu bertahan dalam kondisi stres dan penuh tekanan yang didapat selama perubahan pembelajaran saat ini, dapat dikategorikan sebagai mahasiswa yang memiliki aspek-aspek kepribadian *academic hardiness*, karena adanya kontrol terhadap masalah yang dihadapi, komitmen untuk tetap terlibat dalam pengerjaan tugas, juga memiliki anggapan bahwa sebuah masalah yang dialami sebagai sebuah tantangan bukanlah ancaman.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Abd Rochman Fahmi dan Widyastuti, *academic hardiness* berhubungan dengan *academic burnout*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan pada *hardiness* dengan *burnout*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi karakteristik *hardiness* seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam menghadapi situasi menekan yang menimbulkan *burnout*. Kemampuan tinggi dalam mengenali, memantau, dan mengendalikan perasaan, baik pada diri sendiri maupun orang lain, serta mampu mengelola emosi, memungkinkan individu memiliki daya tahan dan kemampuan untuk menghadapi perubahan.<sup>20</sup>

Adapun kepribadian *hardiness* (tahan banting) dalam Islam dikenal dengan ketabahan atau kesabaran. Ketabahan ini dapat disama maknakan juga dengan kelapangdada, kelapangdadaan (*al-basith, al-samhah*) adalah keadaan psikospiritual di mana seseorang memiliki kemampuan

---

<sup>20</sup>Abd Rochman Fahmi dan Widyastuti, "Hubungan Antara Hardiness Dengan Burnout Pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil," dalam *Jurnal Psikologi POSEIDON* Vol. 12, No. 01 (Juni 2018): 72.

untuk menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan ketenangan dan pengendalian diri. Ketabahan erat kaitannya dengan keteguhan jiwa seseorang dalam menghadapi cobaan. Tentunya hal ini memiliki perbedaan tingkat ketahanan yang kuat dan lemah pada tiap individu. Ketabahan mempunyai relasi makna yang erat dengan kesabaran. Dalam Al-Quran banyak mengandung perintah untuk bersikap sabar, sekitar 90 ayat yang menyinggung perihal sabar ini. Keadaan ini memperlihatkan begitu pentingnya kedudukan sabar menurut Al-Quran. Salah satu dalil sabar ialah

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.”* (Q.S. Ali Imran/3 : 200)

Selain itu Allah berfirman dalam Q.S. *Al-Baqarah* ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا  
 إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ  
 رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا  
 عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۚ

Artinya: *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami.*

*Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (Q.S. Al-Baqarah/2 : 286)*

Dari surah *Al-Baqarah* ayat 286 juga dapat kita pelajari bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan ataupun permasalahan yang tidak dapat dilewati atau diselesaikan oleh hamba-Nya, tidak melebihi batas yang kemampuan yang dimiliki oleh orang tersebut. Maka dari itu dapat kita pahami bahwa setiap permasalahan yang dialami oleh seseorang dapat ia selesaikan dengan berbagai cara salah satunya ialah dengan memiliki kepribadian *hardiness*.

Sebuah hadis juga menyebutkan dari Abu Hurairah Rasulullah SAW. bersabda<sup>21</sup>:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ: عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ»

*“Setiap musibah yang menimpa mukmin, baik berupa wabah, rasa lelah, penyakit, rasa sedih, sampai kekalutan hati, pasti Allah menjadikannya pengampun dosa-dosanya.” (HR al-Bukhari dan Muslim).*

---

<sup>21</sup>Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, 7 ed. (Dar Thuqin Najah, 1422): 117.

Meskipun menjadi individu yang sabar bukanlah perkara yang mudah, kita tidak boleh menyerah. Penting untuk diingat betapa besar pahala yang Allah berikan bagi orang yang bersabar.<sup>22</sup>

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik mengangkat penelitian ini dengan judul : *Kontribusi Academic Hardiness Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Pascapandemi Covid-19*

## **B. Rumusan Masalah**

Mengacu pada informasi latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti dapat menyusun beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Bagaimana tingkat *academic hardiness* pada mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin pascapandemi Covid-19?
2. Bagaimana tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin pascapandemi Covid-19?

---

<sup>22</sup>Listya Istiningtyas, "Keprbadian Tahan Banting (Hardness Personality) Dalam Psikologi Islam," *dalam Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama* Vol. 14, No. 1 (Juni 2013): 94.

3. Apakah ada kontribusi *academic hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin pascapandemi Covid-19?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sebagai sarana untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya, maka akan ditetapkan juga tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengidentifikasi seberapa tingkat *academic hardiness* pada mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin pascapandemi Covid-19?
2. Untuk mengidentifikasi seberapa tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin pascapandemi Covid-19?
3. Untuk mengidentifikasi apakah ada kontribusi *antara academic hardiness* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin pascapandemi Covid-19?

### **D. Signifikansi Penelitian**

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang signifikan untuk bahan referensi dalam memperkaya ilmu, dan

memberikan sumbangan ilmu pengetahuan pada umumnya, terkhusus pada bidang Psikologi Pendidikan serta diharapkan bisa dijadikan bahan tambahan referensi bila diadakan penelitian lebih lanjut mengenai variabel terkait, yaitu *academic hardiness* dengan *academic burnout*.

## **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini, teruntuk beberapa pihak:

- a. Untuk dunia akademik diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi dan menambah wawasan terkait *academic hardiness* dan *academic burnout*.
- b. Untuk mahasiswa diharapkan dapat memberikan gambaran, menambah wawasan serta memperkuat kondisi *academic hardiness* dalam mengatasi *academic burnout*
- c. Untuk institusi, agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan gambaran mengenai kondisi mahasiswa terhadap *academic hardiness* dan *academic burnout* sehingga memudahkan para pengajar dan pendidik dalam merencanakan strategi pembelajaran yang lebih efektif.

## **E. Definisi Operasional**

Untuk mencegah terjadinya penemuan yang salah terkait dengan data yang akan dikumpulkan, serta menghindari kesalahan dalam menentukan

subjek serta alat pengumpulan data, perlu disampaikan Batasan operasional variabel penelitian sebagai berikut:

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

Herbert Freudenberger ialah seorang psikolog klinis yang berpraktik di New York, dialah yang memperkenalkan konsep burnout untuk pertama kalinya. Pengertian *burnout* sendiri ialah suatu kondisi di mana seseorang merasakan keputusasaan dan ketidakberdayaan sebagai akibat dari tekanan atau *stress* yang berkepanjangan yang berkaitan dengan akademik maupun dunia kerja. Dapat dikatakan juga berkurangnya efektivitas dalam melakukan suatu pekerjaan. *Burnout* menjadikan penderitanya mengalami kelelahan fisik, emosi dan juga mental. Menurut Ayala Pines dan Elliot Aronso, *burnout* merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa kelelahan dan kejenuhan secara fisik sebagai hasil tuntutan tugas yang meningkat.<sup>23</sup> Sedangkan menurut Maslach dan Laiter, *academic burnout* adalah kelelahan yang melibatkan aspek emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh lingkungan belajar yang kaku dan menuntut baik secara ekonomi maupun psikologis. Pendapat ini sejalan dengan pernyataan yang dipaparkan oleh Rad, Shomoossi, Rakhshani dan Sabzevari yang berpendapat bahwa *burnout academic* sebagai kondisi dimana seseorang kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas, mempunyai

---

<sup>23</sup> Elisabeth Christiana, "Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19," dalam *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan*, 2020, 10.



motivasi yang rendah, dan mengalami kelelahan akibat tuntutan pendidikan, yang kemudian muncul perasaan yang tidak diinginkan dan merasa kurang efisien.<sup>24</sup> Adapun pendapat Schaufeli dkk. *academic burnout* mengacu pada perasaan lelah secara emosional akibat tekanan studi, memiliki sikap sinis atau ketidakpedulian terhadap tugas-tugas perkuliahan dan ketidakefektifan dimana seseorang memiliki perasaan tidak berdaya dan merasa semua tugas yang diberikan berat.<sup>25</sup>

Dimensi dari *academic burnout* yang diungkapkan Schaufeli, dkk. ada tiga dimensi atau aspek, yaitu:<sup>26</sup> 1) *exhaustion* mengacu pada perasaan lelah secara emosional yang berkepanjangan baik secara fisik, mental, maupun emosional karena tuntutan studi; 2) *Cynicism* memiliki sikap sinis atau ketidakpedulian (*depersonalisasi*) terhadap tugas-tugas perkuliahan juga menarik diri dari dalam lingkungannya; 3) *Inefficacy* atau ketidakefektifan dimana seseorang memiliki perasaan tidak kompeten sebagai pelajar sehingga tidak berdaya dan merasa semua tugas yang diberikan berat.

Kesimpulannya dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *academic burnout* adalah kondisi dimana seorang individu mengalami kelelahan mental dan emosional, yang terjadi karena stres yang dialami

---

<sup>24</sup> Septriyana Orpina dan Sowanya Ardi Prahara, "Self-Efficacy Dan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja," *Indonesian Journal of Educational Counseling* Vol. 3, No. 2 (23 Juli 2019): 120.

<sup>25</sup> Wilmar B Schaufeli dkk., "Burnout and Engagement in University Students," dalam *Journal of Cross-Cultural Psychology* Vol. 33, No. 5 (2002): 465.

<sup>26</sup> Schaufeli dkk. 465.

dalam jangka waktu cukup lama dan situasi emosional yang cukup tinggi.

## 2. *Academic Hardiness*

*Hardiness* menurut Kobasa didefinisikan sebagai ciri kepribadian yang dapat membuat seseorang menjadikan ia lebih kuat dari sebelumnya, lebih stabil, optimis, tahan banting ketika ia menghadapi stres yang sedang ada pada dirinya dan mengurangi berbagai pemikiran negatif atau lebih singkatnya menahan efek negatif dari stres.<sup>27</sup> Menurut Ivanevich *hardiness* adalah faktor yang mengurangi tingkat stres dengan mengubah cara pandang terhadap stresor. Menurut Kreitner dan Kinicki, *hardiness* juga melibatkan kemampuan untuk mengubah stresor yang negatif menjadi tantangan yang positif, baik dalam sudut pandang maupun perilaku.<sup>28</sup>

Adapun *academic hardiness* terjadi pada individu yang sedang menimba ilmu. Benishek dan Lopez menyatakan *academic hardiness* mengacu pada gabungan dua teori yaitu kognitif *hardiness* dari Kobasa dan motivasi akademik dari Dweck.<sup>29</sup> Dari kedua teori tersebut jika digabungkan tujuannya untuk memahami bagaimana seorang mahasiswa bertahan ketika ia mengalami kesulitan akademik. *Academic hardiness*

---

<sup>27</sup> Suzanne C. Kobasa, "Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness," *Journal of Personality and Social Psychology* 37, no. 1 (1979): 1–11.

<sup>28</sup> Risky Haerunnisa Hatta dan Hasanuddin Noor, "Hubungan Antara Hardiness Dengan Burnout Pada Anggota Polisi Pengendali Massa (DALMAS) Polrestabes Bandung," *Prosiding Psikologi* 0, no. 0 (8 Agustus 2015): 126.

<sup>29</sup> Lois A. Benishek dan Frederick G. Lopez, "Development and Initial Validation of a Measure of *Academic hardiness*," *Journal of Career Assessment* 9, no. 4 (November 2001): 333–52.

dapat di definisikan sebagai suatu karakteristik kepribadian yang ada pada seorang siswa/mahasiswa yang mempunyai daya tahan banting dan kekuatan ketika ia menghadapi berbagai masalah yang ada pada dunia pendidikan. Dapat dikatakan *academic hardiness* ini berawal dari teori *hardiness*, namun *hardiness* nya lebih difokuskan pada bagian akademik.

Aspek dari *academic hardiness* menurut Benishek adalah: 1) *commitmen* (komitmen), *commitment* yang tinggi cenderung mengerjakan tugas secara berlebihan (maksimum) agar mendapatkan hasil yang terbaik; 2) *control* (kontrol), individu mampu mengontrol perilaku agar terhindar dari situasi negatif di akademik; 3) *challenge* (tantangan), individu yang mempunyai sikap *challenge* yang lemah, ia cenderung menganggap suatu tantangan ialah suatu hal yang mempersulitnya.

Dapat disimpulkan bahwa *academic hardiness* sebagai suatu karakteristik kepribadian yang ada pada seorang mahasiswa yang mempunyai daya tahan banting dan kekuatan ketika ia menghadapi berbagai masalah yang ada pada dunia pendidikan.

### 3. *Mahasiswa*

Pengertian mahasiswa dalam KBBI berarti orang yang belajar di perguruan tinggi<sup>30</sup>, mahasiswa merupakan masa yang dijalani oleh manusia secara umum ketika menginjak umur 18-25 tahun yang melanjutkan studinya di perguruan tinggi. Menurut Siswoyo,

---

<sup>30</sup> Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional (Jakarta, 2008), 965.

mahasiswa dapat diartikan sebagai individu yang sedang menjalani pendidikan ditingkat perguruan tinggi baik swasta maupun negeri atau lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi dalam berpikir dan perencanaan dalam melakukan suatu hal, berpikir kritis dan bertindak cepat dalam segala situasi dan tepat. Hal ini merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip saling melengkapi.<sup>31</sup>

Berdasarkan uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa subjek mahasiswa pada penelitian ini adalah individu atau peserta didik angkatan tahun 2020 dan 2021 yang terdaftar aktif dan menjalani pendidikan prodi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

#### **F. Penelitian Terdahulu**

Diadakannya penelusuran penelitian terdahulu yang berhubungan dengan tema yang akan datang guna memberikan penjelasan mengenai informasi yang didapat melalui jurnal maupun skripsi, serta menjelaskan mengenai perbedaan dan persamaan diantara keduanya Berikut beberapa penelitian terdahulu yang sudah di dapat di antaranya :

1. Muharrama Trifiriani, Ivan Muhammad Agung “*Academic hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa*”, jurnal Psikologi, Vol. 13, No. 2,

---

<sup>31</sup> Sisyowo D, *Ilmu Pendidikan* (Yogyakarta: UNY Press, 2007), 121.

Hal. 143-149, desember tahun 2017.<sup>32</sup> Tujuannya untuk mengetahui hubungan antara *academic hardiness* dengan prokrastinasi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan skala *academic hardiness* menurut teori Benishek yang dibuat berdasarkan terjemahan dan modifikasi alat ukur RAHS (Revised *Academic hardiness* Scale) dan skala prokrastinasi yang disusun mengacu pada ciri-ciri prokrastinasi oleh Ferrari dkk. Subjek penelitian berjumlah 301 mahasiswa/i. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *academic hardiness* dengan prokrastinasi pada mahasiswa/i. Artinya, semakin tinggi *academic hardiness* maka semakin rendah prokrastinasi. Persamaannya dengan penelitian yang akan datang terletak pada variabel bebasnya yang sama yaitu *academic hardiness* dan metode penelitiannya yaitu kuantitatif, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel terikatnya, yang mana penelitian akan datang meneliti permasalahan *academic burnout*.

2. Eva Noorlatifah “Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan *Academic Hardiness* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran ULM”. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, 178 halaman, september 2021.<sup>33</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan

---

<sup>32</sup> Trifiriani dan Agung, “Academic Hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa,” 2017, 143.

<sup>33</sup> Eva Noorlatifah, “Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Academic Hardiness pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Menyelesaikan Skripsi Di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran ULM,” *dalam Skripsi Fakultas Kedokteran*, September 2021, 190.

antara penerimaan diri dengan *academic hardiness* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di program studi psikologi Fakultas Kedokteran ULM. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan skala penerimaan diri dari Chamberlain dan Haaga dan skala *academic hardiness* dari Benishek dkk. Subjek pada penelitian ini ada 190 mahasiswa/i. Hasil analisis menunjukkan ( $r=0,448$ ), ada hubungan yang positif antara penerimaan diri dengan *academic hardiness* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di program studi psikologi Fakultas Kedokteran ULM. Persamaannya dengan penelitian yang akan datang terletak pada salah satu variabelnya yang sama yaitu *academic hardiness*, dengan metode penelitiannya yaitu kuantitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek yang diteliti, dimana subjek penelitian sebelumnya mahasiswa tingkat akhir dan penelitian akan datang mahasiswa aktif semester 5 dan 3, juga perbedaan pada variabel lainnya, yang mana penelitian akan datang meneliti permasalahan *academic burnout*.

3. Isma Dayanti “Pengaruh Hardiness, Dukungan Sosial dan Faktor Demografi Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”.<sup>34</sup> Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 134 Halaman, Juli tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

---

<sup>34</sup> Isma Dayanti, “Pengaruh Hardiness, Dukungan Sosial dan Faktor Demografi Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta,” dalam *Skripsi Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, Juli 2019, 134.

signifikansi pengaruh dari hardiness (komitmen, kontrol dan tantangan), dukungan sosial (dukungan keluarga, teman dan significant other) dan faktor demografi terhadap academic burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan adaptasi dan modifikasi skala *academic burnout* dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), skala *hardiness* dari *Dispositional Resilience Scale* (DRS-15-R) yang dikembangkan Hystad dkk, dan skala dukungan sosial dari Zimet yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Jumlah subjek 200 mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2016, 2017 dan 2018. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hardiness (komitmen, control, dan tantangan) dukungan sosial (dukungan keluarga, teman dan significant other) dan faktor demografi terhadap akademik burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan sumbangan sebesar 28,2%. Hasil dari koefisien regresi menunjukkan terdapat dua dimensi yang secara signifikan mempengaruhi akademik burnout, dimensi tersebut adalah dimensi komitmen dan kontrol pada *hardiness*. Terdapat perbedaan dan persamaan pada penelitian terdahulu dan yang akan datang. Persamaannya terdapat pada variabel yang sama, yaitu *academic burnout* dan juga pada metode penelitiannya kuantitatif. Adapun perbedaannya terdapat pada tempat penelitiannya, yang mana penelitian

terdahulu bertempat di fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan penelitian akan datang prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin.

4. Septriyani Orpina, Sowanya Ardi Prahara “*Self-efficacy* dan *Burnout Akademik* pada Mahasiswa yang Bekerja”.<sup>35</sup> *Indonesian Journal of Educational Counseling* 3(2) Halaman 119-130 tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja. Metode pada penelitian ini kuantitatif dengan skala *Self Efficacy* dan *Burnout Akademik*. Jumlah subjek penelitian 60 mahasiswa yang bekerja. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *burnout* akademik dengan nilai korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $r = -0.720$  dan  $p = 0.000$ . Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa *academic self-efficacy* mempunyai peran penting terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Kesamaan penelitian terdahulu dengan yang akan datang terdapat dalam variabel *academic burnout* yang sama juga metode yang dilakukan dengan kuantitatif. Adapun perbedaannya terdapat pada kriteria mahasiswa yang dicari, peneliti terdahulu menggunakan subjek mahasiswa yang bekerja, penelitian akan datang mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari.

---

<sup>35</sup> Septriyani Orpina dan Sowanya Ardi Prahara, “Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja,” *Indonesian Journal of Educational Counseling* 3, no. 2 (23 Juli 2019): 119–30.



5. Ajeng Aovelia Islach “Pengaruh *Academic Hardiness* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19 di Kota Malang”.<sup>36</sup> Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dengan 66 Halaman. Tahun 2021 Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *academic hardiness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang bekerja di masa pandemi covid-19 di Kota Malang. Metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan adaptasi skala *academic hardiness* dan skala Prokrastinasi akademik oleh Alexander. Jumlah subjek responden 272 orang. Hasil penelitian yang telah dilakukan yakni uji hipotesis diterima yaitu *Academic Hardiness* berpengaruh signifikan terhadap *Prokrastinasi Akademik* yang memiliki arah pengaruh negatif (berlawanan arah). Dengan sumbangan pengaruh *academic hardiness* terhadap prokrastinasi akademik yakni sebesar 57,8% dan 42% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan yang akan datang terdapat pada variabel *academic hardiness* nya, juga subjek yang diteliti mahasiswa, namun dengan kriteria yang berbeda. Waktu yang dilakukan penelitian terdahulu pada saat pandemi sedangkan penelitian terdahulu dilakukan pascapandemi Covid-19.

---

<sup>36</sup> Ajeng Aovelia Islach, “Pengaruh *Academic Hardiness* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19 di Kota Malang,” *dalam Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 2021, 66.

## G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara guna menjawab pertanyaan pada rumusan masalah penelitian yang sudah dirumuskan sebelumnya, berdasarkan teori yang telah digunakan untuk menjelaskan hubungan antar variabel penelitian.<sup>37</sup> Adapun hipotesis peneliti dalam penelitian ini yaitu:

1.  $H_a$  : Ada kontribusi antara *academic hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin pascapandemi Covid-19
2.  $H_0$  : Tidak ada kontribusi antara *academic hardiness* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin pascapandemi Covid-19

## H. Sistematika Penulisan

Penulis menyajikan suatu struktur penulisan yang berperan sebagai panduan dalam menyusun laporan penelitian ini, yang terdiri dari beberapa komponen seperti yang disebutkan sebagai berikut:

BAB I - Pendahuluan, didalamnya terdapat pemaparan latar belakang masalah, dilanjutkan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II - Kajian Teori dan Kerangka Pikir, membahas tentang tinjauan teori-teori *academic burnout* dan *academic hardiness* dimulai dari

---

<sup>37</sup>Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 61.

pengertian, dimensi atau aspek, faktor yang mempengaruhi serta perspektif dari islam.

BAB III - Metode Penelitian, yang dibahas didalamnya mengenai metode dan jenis penelitian yang dilakukan, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data dan teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik pengolahan dan analisis data.

BAB IV - Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini berisikan hal-hal yang berkaitan dengan hasil penelitian yang didapat serta pengkajian teori dikaitkan dengan penemuan data serta analisis data dalam penelitian. Di mulai dari gambaran umum lokasi penelitian, uji validitas dan reliabilitas, pelaksanaan penelitian, analisis data penelitian, dan pembahasan mengenai masalah dalam penelitian.

Terakhir BAB V - Penutup, pada bab ini menjelaskan tentang kesimpulan dari hasil analisis dan interpretasi data, disertai dengan beberapa rekomendasi terkait hasil penelitian dan untuk peneliti akan datang.