

# The Influence of Hardiness and Self Efficacy in Overcoming Academic Burnout on Students at Islamic Boarding Schools

## [Pengaruh Hardiness dan Self Efficacy dalam Mengatasi Academic Burnout pada Siswa di Pondok Pesantren]

Ely Fauziah<sup>1)</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id

**Abstract.** *This research seeks to explore the effect of hardiness and self-efficacy on academic burnout among students in Islamic boarding schools. The participants consisted of male and female students from grades 7 to 9 who both study and reside at these institutions. A non-probability sampling method was applied, specifically using accidental sampling. From a total population of 180 students, a sample of 140 was selected. This data were gathered through both online and offline questionnaires distributed via Google Forms. The study employed three main instruments: the Dispositional Resilience Scale (DRS-15), the General Self-Efficacy Scale, and the School Burnout Inventory (SBI). The results of hypothesis testing showed an F-statistic of 135.865 with a p-value below 0.001, indicating that the regression model was statistically significant in predicting academic burnout. This finding demonstrates that hardiness and self-efficacy jointly have a notable effect on academic burnout. Additionally, the multiple linear regression analysis confirmed that these two variables together contribute to academic burnout. The coefficient of determination ( $R^2$ ) was calculated at 0.665, meaning that 66.5% of the variance in academic burnout is accounted for by hardiness and self-efficacy, while the remaining 33.5% is due to other factors.*

**Keywords** - Academic Burnout, Hardiness, Self Efficacy, Islamic Boarding School Student

**Abstrak.** *Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi seberapa besar kontribusi hardiness dan efikasi diri terhadap kejenuhan akademik pada santri yang mengikuti pendidikan sekaligus tinggal di pondok pesantren. Subjek dalam studi ini mencakup siswa dan siswi dari kelas 7 sampai kelas 9. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode Non-Probability Sampling dengan pendekatan accidental sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan pertemuan yang bersifat kebetulan namun memenuhi kriteria. Berdasar total populasi sebanyak 180 siswa, diperoleh sampel sebanyak 140 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring dan luring menggunakan Google Form. Instrumen yang digunakan meliputi Dispositional Resilience Scale (DRS-15), General Self-Efficacy Scale, dan School Burnout Inventory (SBI). Hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa nilai F sebesar 135,865 dengan p-value < 0,001, yang menandakan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan dalam menjelaskan variabel academic burnout. Dengan kata lain, variabel hardiness dengan self-efficacy secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kelelahan akademik siswa. Uji regresi linear berganda juga menunjukkan adanya pengaruh bersama dari kedua variabel tersebut terhadap academic burnout. Sementara itu, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai  $R^2$  sebesar 0,665, yang berarti bahwa 66,5% variasi pada academic burnout dapat dijelaskan oleh hardiness dan self-efficacy, sedangkan sisanya sebesar 33,5% dipengaruhi oleh faktor lain.*

**Kata Kunci** - Academic Burnout, Hardiness, Self Efficacy, Siswa Pondok Pesantren

## I. PENDAHULUAN

Sebagai lembaga keislaman yang telah eksis sejak lama, pondok pesantren turut mewarnai perjalanan sejarah dan pembangunan Indonesia. Lembaga ini merupakan institusi pendidikan berbasis agama yang menyediakan tempat tinggal bagi para siswa selama menempuh pendidikan. Di pondok pesantren, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan umum, tetapi juga diajarkan nilai-nilai keislaman yang kuat serta menjalani kehidupan dengan norma dan aktivitas yang berbeda dari sekolah umum pada umumnya. Salah satu kelebihan dari sistem pendidikan di pondok pesantren adalah terbentuknya kemandirian siswa, karena mereka hidup jauh dari orang tua dan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan serta komunitas yang baru. Kehidupan di pesantren sangat terstruktur dan disiplin, di mana setiap aktivitas telah dijadwalkan secara ketat selama 24 jam dan diawasi oleh pembimbing. Setiap hari, siswa menjalani serangkaian kegiatan padat sejak bangun tidur hingga kembali tidur, sehingga waktu dimanfaatkan secara maksimal dan tidak terbuang sia-sia. Namun, beban aktivitas yang tinggi ini juga membuat siswa

lebih rentan mengalami burnout, yaitu kondisi kelelahan fisik dan mental yang ditandai dengan citra diri negatif, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya perilaku-perilaku negatif. [1].

Situasi tersebut menciptakan suasana kelas yang kurang hangat, tidak nyaman, serta menurunnya dedikasi dan komitmen siswa, yang pada akhirnya berdampak pada pencapaian akademik yang tidak optimal. Kondisi ini juga mendorong siswa untuk menarik diri dan menghindari interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Academic burnout merujuk pada kelelahan emosional yang timbul akibat tekanan akademik, adanya perasaan negatif terhadap tugas-tugas sekolah dan ketidakmampuan dalam menjalankan peran sebagai pelajar. Pada konteks ini, burnout dipahami sebagai bentuk ketegangan dan kejenuhan emosional yang berlangsung terus-menerus akibat tekanan akademik yang tinggi. Masalah ini dapat menghambat pencapaian tujuan pendidikan di pondok pesantren. Ketika seorang siswa mengalami academic burnout secara berkepanjangan dan dengan intensitas tinggi, hal ini dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun mental. Jika kondisi ini terus berlanjut hingga mencapai ambang batas kejenuhan, maka dampaknya akan sangat serius, seperti penurunan kesehatan mental, rasa putus asa, kehilangan motivasi, hingga munculnya sikap apatis, citra diri yang negatif, serta perilaku yang kurang mendukung proses belajar. [2]

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa burnout memiliki kaitan erat dengan berbagai permasalahan akademik serta munculnya perilaku-perilaku negatif lainnya. Penelitian oleh Duru [3] mengatakan bahwasanya *burnout* berhubungan secara negatif dengan prestasi akademik. *Academic burnout* memiliki tiga aspek, yakni: a). *Emotional Exhaustion* (Kelelahan), berkaitan dengan rasa kelelahan yang tidak secara langsung disebabkan oleh orang lain sebagai faktor utama. Dimensi ini mencerminkan kondisi kelelahan emosional yang intens serta menurunnya kapasitas emosional individu. Seseorang merasa tidak memiliki cukup energi untuk menjalani hari berikutnya atau berinteraksi dengan orang lain.. b). *Cynism* (Sinisme), ditandai dengan sikap tidak peduli terhadap akademik. c). *Personal Inadequacy* (Penurunan pencapaian personal) [4].

Menurut Maslach faktor yang mempengaruhi *academic burnout* terdiri atas faktor situasional atau eksternal dan faktor individual atau internal. Faktor situasional atau eksternal terdiri atas faktor-faktor dari luar seseorang meliputi tingginya tekanan akademis, keterbatasan sarana, kurangnya dukungan sosial, metode pengajaran guru, serta kondisi lingkungan menjadi beberapa faktor dari eksternal yang memicu *academic burnout* berasal dari lingkungan, sementara faktor internal mencakup karakteristik pribadi, seperti demografi dan kepribadian. Kepribadian, khususnya *hardiness*, berperan penting dalam mengelola tekanan hidup. Siswa dengan *hardiness* rendah lebih rentan terhadap burnout akademik, sementara mereka yang memiliki *hardiness* tinggi lebih mampu menghadapinya. Kobasa mendefinisikan *hardiness* sebagai suatu konfigurasi kepribadian yang mendukung individu dalam menghadapi stres kehidupan [5]. Menurut Kobasa *hardiness* memiliki tiga aspek yakni komitmen, kontrol, tantangan [6]. Hasil Penelitian terdahulu dari Fahmi [2] menyatakan bahwa *hardiness* memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout* pada siswa.

Sementara, rendahnya *self efficacy* menjadi faktor penyebab munculnya *burnout* siswa di pondok An-Nur Muhammadiyah Sidoarjo, seperti merasa kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki pada dirinya sendiri (rendahnya *self efficacy*). Menurut Bandura [7] Salah satu aspek perilaku manusia yang dapat dibentuk dan ditingkatkan adalah *self-efficacy*. Bandura menggarisbawahi peran pentingnya dalam teori kognitif sosial, di mana individu memiliki kepercayaan atas kemampuannya sendiri. Keyakinan ini berdampak pada bagaimana seseorang berpikir, merasa, bertindak, hingga menentukan arah tujuan hidupnya. Albert Bandura [8] menyebutkan bahwa Tiga aspek yang membentuk *self-efficacy* individu meliputi *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (keteguhan keyakinan), dan *generality* (luasnya penerapan keyakinan tersebut).

Penelitian yang dilakukan Orpina & Prahara [9] menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *academic burnout*. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik melalui pendekatan pemecahan masalah. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah umumnya memilih untuk menghindari tantangan akademik yang dihadapi. Sejalan dengan yang dilakukan oleh Amalia [10] bahwa adanya hubungan positif *self efficacy* dan juga *hardiness* pada *burnout*.

Hasil survei awal yang dilakukan di pondok pesantren An-Nur Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan bahwa tingkat burnout di antara 25 responden hasilnya cukup bervariasi yakni 4% memiliki *academic burnout* kategori sangat tinggi, 28% dengan *academic burnout* kategori tinggi, dan 40% berada kategori tingkat sedang. Sementara itu, 20% responden memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah dan 8% sangat rendah. Mayoritas responden (68%) mengalami *burnout* pada tingkat sedang hingga tinggi, mengindikasikan perlunya perhatian lebih dalam pada siswa di pondok pesantren tersebut. Fenomena tersebut di dukung dengan penelitian terdahulu yang di dapatkan hasil bahwa Pengaruh *hardines* terhadap *academic burnout* di Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil tercatat sebesar 50,5%.. Hal tersebut menyimpulkan bahwa adanya masalah pada *academic burnout* pada siswa pondok pesantren. Sehingga tujuan penelitian yakni untuk melihat ada tidaknya pengaruh *hardiness* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa di Pondok pesantren An-Nur Sidoarjo.

## II. METODE

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, yang dimaksudkan untuk menelusuri hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Sampel dipilih menggunakan metode non-probability sampling, tepatnya dengan teknik accidental sampling. Menurut Sugiyono, accidental sampling adalah cara pemilihan responden yang dilakukan secara kebetulan, di mana individu yang secara tidak sengaja ditemui oleh peneliti dapat dijadikan sampel apabila memenuhi kriteria yang sesuai sebagai sumber data. [11]. Populasi penelitian ini adalah para siswa di pondok pesantren Muhammadiyah An-Nur Sidoarjo yang merupakan kelas 1 sampai 3. Dengan jumlah populasi 180 siswa, dengan menggunakan sampel 140 siswa dengan krejcie morgan dengan taraf signifikansi 1%.

Ada tiga variabel yang digunakan, yaitu variabel *hardiness* (X1), *self efficacy* (X2) dan *academic burnout* (Y). Alat ukur ini memuat 9 item yang terbagi ke dalam tiga aspek, yaitu exhaustion, cynicism, dan inadequacy. Untuk menilai validitas setiap item, digunakan analisis Anti-image Correlation yang berasal dari output Anti-image Matrices dalam eksplorasi faktor. Item dinilai valid apabila nilai korelasinya lebih dari 0,5. Sementara itu, reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dengan standar minimal sebesar 0,7. Dengan demikian, nilai Alpha yang setara atau lebih tinggi dari 0,7 menunjukkan bahwa alat ukur tersebut reliabel.

Pada bagian kedua, yaitu *hardiness*, peneliti menggunakan alat ukur Dispositional Resilience Scale (DRS-15) yang dikembangkan oleh Bartone (2010) dan kemudian diterjemahkan serta diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Putra (2023). Dispositional Resilience Scale ini terdiri dari tiga dimensi *hardiness*, yakni commitment, control, dan challenge, dengan total 15 item. Dari 15 item tersebut, 8 item bersifat favorable dan 7 item bersifat unfavorable. Nilai reliabilitas keseluruhan dari DRS-15 adalah 0.753, sementara reliabilitas masing-masing dimensi adalah 0.743 untuk commitment, 0.796 untuk control, dan 0.441 untuk challenge. [12]

Bagian ketiga dalam penelitian ini membahas tentang *self-efficacy*, yang diukur menggunakan adaptasi dari General Self-Efficacy Scale. Instrumen ini didasarkan pada tiga aspek *self-efficacy* menurut Bandura, yaitu magnitude, generality, dan strength. General Self-Efficacy Scale terdiri dari 10 item yang diterjemahkan dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto (2019). Uji validitas konstruk menunjukkan bahwa instrumen ini bersifat unidimensional, yaitu hanya mengukur satu faktor, yaitu *self-efficacy*, dan mendukung model satu faktor yang diusulkan. Semua item dalam instrumen ini memiliki nilai  $t > 1,96$ , yang menunjukkan bahwa muatan faktornya positif [13].

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Analisis deskriptif penelitian ini guna untuk mengetahui gambaran umum respon dari sampel penelitian terhadap variabel *hardiness*, *self efficacy*, dan *academic burnout* yang diperoleh saat di lapangan.

**Tabel 1.**  
Deskriptif kategorisasi responden berdasarkan jenis kelamin dan kelas

Karakteristik	Kategori			Distribusi	Presentase
	Tinggi	Sedang	Rendah		
<b>Laki-Laki</b>	14	19	31	64	46%
<b>Perempuan</b>	16	27	33	76	54%
<b>Kelas</b>					
<b>7</b>	7	6	10	23	16%
<b>8</b>	11	14	22	47	34%
<b>9</b>	12	26	32	70	50%

Tabel diatas menunjukkan bahwa Jumlah responden terbanyak berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 76 orang (54%). yang sebagian besar merupakan kelas 9 sebanyak 70 (50%).

**Tabel 2.**  
Analisis deskriptif

<i>Descriptive Statistics</i>			
	Y	X1	X2
Valid	140	140	140
Missing	0	0	0
Mean	21.086	47.000	36.379
Std. Deviation	5.209	7.362	6.445
Minimum	9.000	27.000	15.000
Maximum	34.000	60.000	49.000

Berdasarkan hasil uji deskriptif yang diperoleh, jumlah data yang valid untuk variabel *academic burnout*, *hardiness*, dan *self efficacy* adalah 140, tanpa adanya data yang hilang. Rata-rata nilai variabel *academic burnout* (Y) adalah 21.086 dengan standar deviasi 5.209. Nilai minimum yang tercatat untuk variabel ini adalah 9.000, sedangkan nilai maksimum mencapai 34.000. Sementara itu, variabel *hardiness* (X1) memiliki rata-rata 47.000 dengan standar deviasi 7.362. Nilai minimum untuk variabel ini adalah 27.000, sedangkan nilai maksimum mencapai 60.000. Adapun variabel *self efficacy* (X2) menunjukkan rata-rata 36.379 dengan standar deviasi 6.445. Nilai minimum yang tercatat adalah 15.000, sedangkan nilai maksimum adalah 49.000.

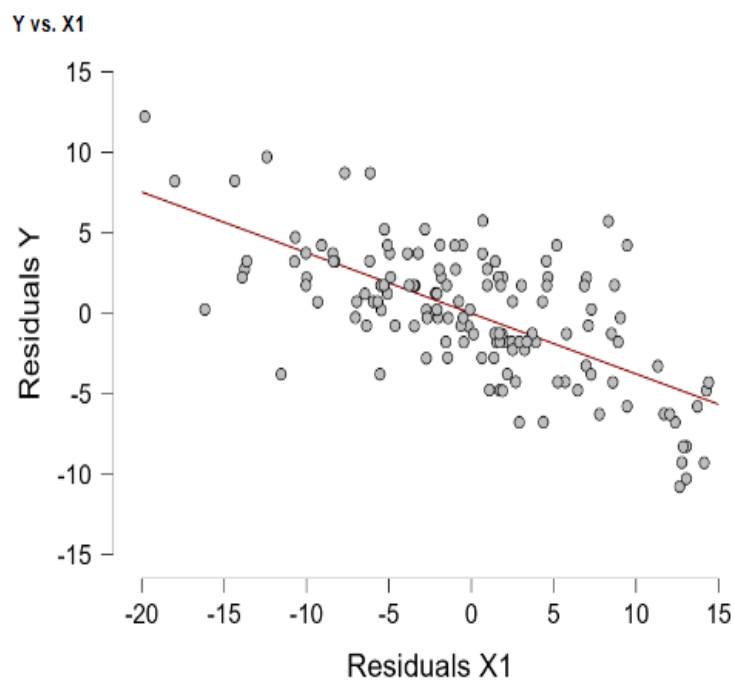
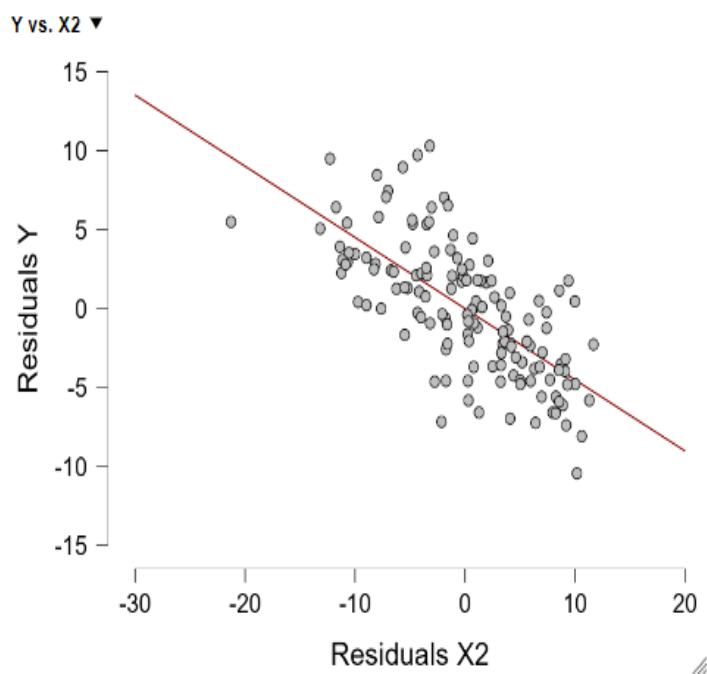
Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan terdistribusi normal atau tidak. Kriteria yang digunakan adalah data dianggap normal jika nilai signifikansi atau koefisien (P value) pada output One Sample Kolmogorov-Smirnov lebih besar dari alpha yang ditetapkan, yaitu 0,05 (P value > 0,05). [15]

**Tabel 3.**  
Uji Analisis

<i>Fit Statistics</i>		
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.067	0.140
Shapiro-Wilk	0.985	0.003

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov diketahui nilai signifikan 0.494 ( $P > 0,005$ ), maka disimpulkan bahwa uji normalitas terpenuhi.

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat linear antara dua atau lebih variabel yang dianalisis. Dalam pengambilan keputusan, jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara variabel X dan Y dianggap signifikan. Sebaliknya, jika nilai probabilitas kurang dari 0,05, hubungan antara variabel X dan Y dianggap tidak signifikan. [16]

**Gambar 1.** Plot *Academic Burnout vs Hardiness***Gambar 2.** Plot *Academic Burnout vs Self efficacy*

Berdasarkan gambar 1 dan 2 dapat dilihat sebaran data membentuk garis elips yang menunjukkan jika variabel hardiness dan self efficacy memenuhi uji linearitas.

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengevaluasi pengaruh antar variabel independen. Masalah multikolinearitas dapat diketahui melalui nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance. Jika VIF kurang dari 10 dan Tolerance lebih dari 0,1, maka dapat disimpulkan tidak ada multikolinearitas. [17]

**Tabel 4.**  
Uji Multikolinieritas

Variable	Tolerance	VIF
Hardiness (X1)	0.986	1.014
Selfefficacy (X2)	0.986	1.014

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa nilai Tolerance untuk variabel hardiness dan self-efficacy adalah 1,014, yang melebihi batas 0,1. Sementara itu, nilai VIF untuk kedua variabel tersebut adalah 0,986, yang berada di bawah ambang batas 10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa multikolinieritas terpenuhi

Berikutnya uji hipotesis dilakukan untuk menguji pengaruh antara variabel hardiness terhadap academic burnout, self-efficacy terhadap academic burnout, serta pengaruh kombinasi keduanya terhadap academic burnout..

**Tabel 5.**  
Uji hipotesa pengaruh hardiness dengan academic burnout, pengaruh selfefficacy dengan academic burnout

*Korelasi pearson*

Variable		Hardiness	Self-Efficacy	Academic burnout
1. Hardiness (X1)	Pearson r	—		
	P	—		
2. Selfefficacy (X2)	Pearson r	0.119	—	
	P	0.163	—	
3. Academic Burnout	Pearson r	-0.598	-0.621	—
	P	< .001	< .001	—

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson (product moment) menunjukkan bahwa hubungan antara hardiness dan self-efficacy memiliki koefisien korelasi (r) sebesar 0,119 dengan nilai p 0,163, yang berarti tidak signifikan karena  $p > 0,05$ . Sementara itu, hubungan antara hardiness dan academic burnout menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar -0,598 dengan  $p < 0,001$ , yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan. Begitu pula, hubungan antara self-efficacy dan academic burnout memiliki koefisien korelasi (r) sebesar -0,621 dengan  $p < 0,001$ , yang juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan.

**Tabel 6.**  
Uji hipotesis hardiness dan self efficacy dengan academic burnout

Persamaan Regresi	Variasi Kuadrat	Derajat Kebebasan	Rata-rata Kuadrat	Nilai F	Signifikansi
Hipotesis Alternatif	Efek Model	2	1253.500	135.865	< .001
	Varians Tak Terjelaskan	137	9.226		
	Total Varians	139			

Berdasarkan tabel 7 tersebut menunjukkan bahwa diperoleh nilai F sebesar 135.865 dengan p-value < 0.001, yang menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan dalam menjelaskan variabel academic burnout. Hal ini berarti bahwa variabel hardiness dan self efficacy secara bersama berpengaruh yang signifikan terhadap variabel academic burnout.

Koefisien determinasi diuji untuk mengetahui seberapa baik model mampu menerangkan perubahan pada variabel terikat. Nilai koefisien determinasi berada dalam rentang antara 0 hingga 1. [18]

**Tabel 7.**  
Uji determinasi R

Persamaan Regresi	Kekuatan Hub. Variabel (R)	Proporsi Variasi Variabel (R <sup>2</sup> )	Proporsi Disesuaikan (R <sup>2</sup> )	Rerata Kesalahan
Intersep	0.000	0.000	0.000	5.209
Prediktor	0.815	0.665	0.660	3.037

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,815, yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara variabel hardiness dan self-efficacy dengan academic burnout. Selain itu, nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,665 menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut memberikan kontribusi sebesar 66,5% terhadap perubahan pada academic burnout, sedangkan sisanya sebesar 33,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model.

Uji regresi linier berganda digunakan untuk melihat sejauh mana variabel-variabel independen tertentu berhubungan dengan variabel dependen. Hubungan ini dirumuskan dalam bentuk persamaan matematis regresi linier berganda berikut :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_nX_n$$

Ket :

Y = Merepresentasikan konstruk atau fenomena utama yang menjadi fokus analisis dan hendak diprediksi atau dijelaskan variannya.

X<sub>1</sub>,X<sub>2</sub>,X<sub>n</sub> = Setiap X<sub>i</sub> mewakili variabel independen ke i dalam model

a = Konstanta mengindikasikan nilai ekspektasi variabel dependen ketika seluruh variabel independen bernilai nol

b<sub>1</sub>,b<sub>2</sub>,b<sub>n</sub> = Melambangkan besarnya perubahan yang diharapkan pada variabel dependen untuk setiap unit perubahan pada variabel independen yang bersangkutan, dengan asumsi variabel independen lainnya konstan

**Tabel 8.**  
Koefisien Regresi berganda nilai T

Koefisien Regresi		Unstandardlzed	Standar Error	Standardized	t	p
H <sub>0</sub>	(-)	21.086	0.440		47.900	< .001
H <sub>1</sub>	(-)	55.184	2.093		26.370	< .001
	Hardiness	-0.377	0.035	0.532	10.687	< .001
	Selfefficacy	-0.451	0.040	0.558	11.195	< .001

Berdasarkan tabel 4 dengan persamaan regresi  $Y = -0.377 X_1 + -0.451 X_2 + 55.184$ , hal ini menunjukkan Hardiness dan self-efficacy sama-sama berpengaruh negatif signifikan terhadap academic burnout. Penurunan masing-masing variabel sebesar satu poin akan menurunkan tingkat academic burnout sebesar 0.377 dan 0.451 secara berturut-turut.

## B. Pembahasan

Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara hardiness (X1) dan academic burnout (Y), dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,598$  dan  $p\text{-value} < 0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat hardiness yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat academic burnout yang mereka alami, demikian pula sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan temuan Putri, yang juga melaporkan adanya hubungan negatif signifikan antara kepribadian hardiness dan academic burnout.[19]

Variabel self-efficacy (X2) dan academic burnout (Y) menunjukkan korelasi negatif yang signifikan, dengan nilai koefisien sebesar  $-0,621$  dan  $p\text{-value} < 0,001$ . Temuan ini mendukung hasil penelitian Wasito dan koleganya yang menyatakan bahwa self-efficacy memiliki pengaruh negatif terhadap academic burnout. Dengan kata lain, individu dengan tingkat self-efficacy yang lebih tinggi cenderung mengalami academic burnout yang lebih rendah. [20].

Dari hasil partial regression plots, terlihat bahwa hardiness dan self-efficacy memiliki hubungan negatif signifikan dengan academic burnout. Ini berarti bahwa semakin tinggi nilai hardiness atau self-efficacy seseorang, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami burnout akademik. Selain itu, nilai R sebesar  $0,815$  menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut dan academic burnout. Nilai  $R^2$  sebesar  $0,665$  memperkuat temuan ini, menunjukkan bahwa  $66,5\%$  variasi dalam tingkat academic burnout dapat dijelaskan oleh kontribusi hardiness dan self-efficacy, sementara sisanya berasal dari faktor lain di luar penelitian ini.

*Hardiness* merupakan salah satu faktor kepribadian yang berperan penting dalam menghadapi tekanan dan tantangan, termasuk dalam konteks akademik. *Hardiness mencakup tiga elemen utama, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan..* Ketiga aspek ini membuat individu lebih tangguh dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Dalam konteks pendidikan, khususnya di lingkungan pondok pesantren yang memiliki struktur kehidupan yang ketat, padatnya jadwal pembelajaran, serta tuntutan spiritual dan akademik yang tinggi, siswa sering kali dihadapkan pada tekanan yang berkelanjutan [21]. Dalam situasi seperti ini, siswa memiliki *hardiness* yang tinggi akan mampu menyesuaikan diri dengan lebih baik, tidak mudah merasa tertekan, dan mampu mempertahankan performa akademiknya. Mereka memiliki komitmen untuk menyelesaikan tanggung jawab belajar, mampu mengontrol respons emosional mereka terhadap stres, serta menganggap tantangan sebagai peluang tumbuh dan belajar, bukan sebagai hambatan. Penelitian yang dilakukan oleh Utami [22] menguatkan pandangan ini, bahwa *hardiness* memiliki pengaruh negatif terhadap munculnya gejala *academic burnout*. Siswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung memiliki ketahanan terhadap stres akademik, sehingga mampu menjaga kesehatan mentalnya selama proses belajar berlangsung. Mereka juga cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, mampu membangun coping strategy yang positif, dan lebih mampu bertahan menghadapi tekanan sosial maupun akademik di pesantren. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* yang rendah lebih rentan mengalami burnout karena kurangnya kemampuan untuk mengelola tekanan. Mereka cenderung merasa kehilangan kendali atas situasi, kurang termotivasi, serta mudah merasa lelah secara fisik dan emosional. Academic burnout sendiri mencakup tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis terhadap tugas akademik (*cynicism*), dan penurunan efikasi diri (*reduced academic efficacy*). Ketiganya dapat mempengaruhi semangat belajar, pencapaian akademik, hingga kesehatan mental siswa. Begitupun sebaliknya apabila kepribadian *hardiness* pada seorang siswa atau individu rendah maka cenderung mudah mengalami *burnout*.

Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan academic burnout pada siswa pesantren, sebagaimana dijelaskan oleh Hartawati dan rekan-rekannya. Academic burnout menggambarkan kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, serta perasaan tidak mampu yang muncul akibat tekanan studi yang berkepanjangan. Self-efficacy, sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, berperan penting dalam menekan gejala burnout. Siswa yang memiliki self-efficacy tinggi umumnya menunjukkan antusiasme yang lebih besar terhadap tugas akademik, konsisten dalam berusaha, dan lebih tahan menghadapi tantangan belajar. Dengan demikian, self-efficacy tidak hanya mendukung prestasi akademik, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental dan daya tahan siswa dalam menjalani proses pendidikan. Disamping itu, penelitian oleh Jianping dkk,[24] juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi berkaitan erat dengan motivasi intrinsik, strategi belajar mandiri, dan daya tahan terhadap tekanan akademik, yang semuanya berkontribusi dalam mencegah terjadinya burnout.

Selanjutnya dalam penelitian Orpina dkk, [25] menyatakan bahwa, siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung melakukan appraisal positif terhadap stres akademik. Mereka melihat tantangan sebagai hal yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman, sehingga mengembangkan coping strategy yang adaptif [26]. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung menghindari tugas, cepat merasa tidak mampu, dan lebih mudah mengalami keputusasaan saat dihadapkan pada kesulitan akademik. Oleh karena itu, peningkatan *self-efficacy* melalui pengalaman keberhasilan, modeling positif dari guru, dan dukungan sosial dari lingkungan pesantren sangat penting untuk mengurangi risiko burnout serta mendukung ketahanan psikologis siswa secara keseluruhan.

Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam merencanakan dan menyelesaikan langkah-langkah yang dibutuhkan untuk meraih tujuan dikenal sebagai self-efficacy. Dalam lingkungan pendidikan pesantren, di mana siswa dihadapkan pada tuntutan kemandirian, disiplin, serta tanggung jawab dalam aspek akademik dan spiritual, self-

efficacy memiliki peran penting dalam menunjang proses belajar dan kesejahteraan mental mereka [27]. Semakin tinggi tingkat self-efficacy yang dimiliki seorang siswa, semakin besar pula kemampuannya dalam menghadapi tantangan pembelajaran serta menekan kemungkinan terjadinya academic burnout. Siswa dengan self-efficacy tinggi meyakini bahwa mereka memiliki kontrol atas proses maupun hasil dari kegiatan belajar yang dijalani. Mereka akan menunjukkan sikap proaktif dalam menyelesaikan tugas, berani menghadapi kesulitan, serta tidak mudah menyerah ketika menemui hambatan dalam proses belajar. [28].

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan kuantitatif yang tidak menggali secara mendalam pengalaman subjektif para siswa. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan metode kualitatif atau kombinasi (mixed-method) guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika burnout dan mekanisme protektifnya. Selain itu, peneliti juga dapat mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berperan dalam burnout, seperti dukungan sosial, gaya coping, atau aspek spiritualitas.

#### IV. SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ketahanan mental (hardiness) dan keyakinan diri (self-efficacy) secara signifikan berbanding terbalik dengan kejenuhan akademik (academic burnout) pada siswa pesantren. Artinya, semakin tinggi tingkat hardiness dan self-efficacy seorang siswa, semakin rendah kemungkinan ia mengalami academic burnout. Temuan ini diharapkan memberikan wawasan baru tentang faktor-faktor pemicu kejenuhan akademik. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar lebih mengeksplorasi faktor-faktor lain dan menggunakan metode yang berbeda. Sementara itu, siswa dan siswi di Pondok pesantren An-Nur Sidoarjo disarankan untuk meningkatkan keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas, menetapkan tujuan belajar yang realistis, menghargai setiap pencapaian kecil, dan melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang guna mencegah terjadinya burnout. Mereka juga perlu menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas respons mereka terhadap tekanan akademik dan kehidupan pesantren.

#### REFERENSI

- [1] C. A. Karambut *et al.*, “EKOMAKS : Jurnal Ilmu Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi; Analisis Student Engagement Dan Burnout Pada Mahasiswa Politeknik Negeri Manado”, [Online]. Available: <http://ekomaks.unmermadiun.ac.id/index.php/ekomaks>
- [2] A. R. Fahmi and W. Widyastuti, “Hubungan Antara Hardiness Dengan Burnout Pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil,” *J. Psikol. Poseidon (Jurnal Ilm. Psikol. dan Psikol. Kemaritiman)*, vol. 1, no. 1, p. 66, 2018, doi: 10.30649/jpp.v1i1.11.
- [3] D. H. Rahman, “Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia,” *J. Penelit. Ilmu Pendidik.*, vol. 13, no. 2, pp. 85–93, 2020, doi: 10.21831/jpipfip.v13i2.32579.
- [4] A. Basith, M. S. Rahman, and U. R. Moseki, “Academic Burnout in Vocational High School Students,” *Int. J. Multi Discip. Sci.*, vol. 6, no. 1, p. 10, 2023, doi: 10.26737/ij-mds.v6i1.4143.
- [5] H. B. M. S. R. H. y S. J. Sigurdsson H., “Hubungan antara kepribadian hardiness dengan burnout pada guru sekolah dasar,” *Encycl. volcanoes.*, no. 1995, p. 662, 2000.
- [6] I. Dayanti, “Pengaruh Hardiness, Dukungan Sosial dan Faktor Demografi Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta,” *Skripsi*, p. 148, 2019.
- [7] M. I. Aypi, Y. N. Ekawati, and J. Periantalo, “Hubungan Antara Hardiness Dengan Academic Burnout Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kota Jambi Pada Masa Pandemi Covid-19,” *J. Psikol. Jambi*, vol. 7, no. 1, pp. 1–14, 2022, doi: 10.22437/jpj.v7i1.20128.
- [8] Nasuha, Septya Suarja, and Imam Pribadi, “Hubungan antara Self Efficacy Terhadap Academic Burnout University,” *G-Couns J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 01, pp. 285–293, 2023, doi: 10.31316/gcouns.v8i01.5111.

- [9] I. Ismail, "Iriani Ismail Jurnal Manajemen Bisnis Indonesia Vol. 4, Nomor 1, Oct 2016 PERAN," *Iriani Ismail J. Manaj. Bisnis Indones. Vol. 4, Nomor 1, Oct 2016 PERAN SELF Effic. DALAM Meningkatkan. KINERJA Kop. Indones.*, vol. 4, pp. 35–50, 2016.
- [10] D. Auliannisa, "Hubungan Self-Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)," *Bhs. dan Pendidik.*, vol. 3, no. 4, pp. 40–46, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.55606/cendikia.v3i4.1767>
- [11] V. R. Amalia, R. V Zwagery, and R. Rusli, "Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Peserta Didik Sma Dalam Peralihan Pembelajaran Daring Ke Pembelajaran Luring," *J. Educ....*, vol. 10, no. 3, pp. 434–441, 2022, [Online]. Available: <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/4112%0Ahttps://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/download/4112/2643>
- [12] A. Daengs, E. Istanti, and I. Kristiawati, "Peran Timelimes Dalam Meningkatkan Customer Satisfaction, Customer Loyalty Pt. Jne," *J. Baruna Horiz.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–7, 2022, doi: 10.52310/jbhorizon.v5i1.71.
- [13] P. Religiustas, *DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP STRESS AKADEMIK SISWA DI SAAT NEW NORMAL*. 2023.
- [14] R. Novrianto, A. K. E. Maretih, and H. Wahyudi, "Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia," *J. Psikol.*, vol. 15, no. 1, p. 1, 2019, doi: 10.24014/jp.v15i1.6943.
- [15] A. I. Suryani, S. K, and M. Mursalam, "Pengaruh Penggunaan Metode Mind Mapping terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Murid Kelas V SDN no. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar," *JKPD (Jurnal Kaji. Pendidik. Dasar)*, vol. 4, no. 166, pp. 741– 753, 2019, [Online]. Available: <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jkpd/article/view/2373>
- [16] C. K. Setiawan, S. Yanthy, Y. Mahasiswa, D. Dosen, and M. Unsurya, "THE BODY SHOP INDONESIA (Studi Kasus Pada Followers Account Twitter @TheBodyShopIndo)," *J. Ilm. M-Progress*, vol. 10, no. 1, pp. 1–9, 2020.
- [17] E. Yaldi *et al.*, "Penerapan Uji Multikolinieritas Dalam Penelitian Manajemen Sumber Daya Manusia," *J. Ilm. Manaj. dan Kewirausahaan*, vol. 1, no. 2, pp. 94–102, 2022, doi: 10.33998/jumanage.2022.1.2.89.
- [18] A. Natoen, S. AR, I. Satriawan, and Periansya, "Faktor-Faktor Demografi Yang Berdampak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Badan (UMKM) Di Kota Palembang," *J. Ris. Terap. Akunt.*, vol. 2, no. 2, pp. 101–115, 2018.
- [19] A. A. Putri, "Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19," *J. Ilm. Penelit. Psikol. Kaji. Empiris Non-Empiris*, vol. 8, no. 2, pp. 12–24, 2022, [Online]. Available: <https://doi.org/10.2685/jippuhamka.v8i2.10548>
- [20] A. Y. U. A. Wasito and N. H. Yoenanto, "Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Brpkm*, vol. 1, no. 1, pp. 112–119, 2021.
- [21] W. Wati and I. Ifdil, "Academic Hardiness in Students Who Are Working on Thesis," *Curr. Issues Couns.*, vol. 8, no. 2, pp. 198–203, 2023, [Online]. Available: <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/cic/article/view/670>
- [22] P. A. A. Marisa and L. H. Utami, "Kontribusi Stress Kerja Dan Hardiness Pada Burnout Pekerja," *J. Psikol. Integr.*, vol. 9, no. 1, p. 29, 2021, doi: 10.14421/jpsi.v9i1.2077.
- [23] N. Stocks *et al.*, "Hubungan antara self efficacy dengan burnout pada pengajar taman kanak-kanak sekolah

- 'x' di jakarta," *J. Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 1–23, 2016, [Online]. Available:[https://www.researchgate.net/publication/329616753\\_Hubungan\\_Self\\_Efficacy\\_Dengan\\_Burnout\\_Pada\\_Guru\\_Di\\_Sekolah\\_Dasar\\_Inklusi/link/5c125b5a4585157ac1bf52ee/download](https://www.researchgate.net/publication/329616753_Hubungan_Self_Efficacy_Dengan_Burnout_Pada_Guru_Di_Sekolah_Dasar_Inklusi/link/5c125b5a4585157ac1bf52ee/download)
- [24] G. Jianping, Z. Zhihui, S. Roslan, Z. Zaremohzzabieh, N. A. N. Burhanuddin, and S. K. Geok, "Improving hardiness among university students: A meta-analysis of intervention studies," *Front. Psychol.*, vol. 13, 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2022.994453.
- [25] S. Orpina and S. A. Prahara, "Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja," *Indones. J. Educ. Couns.*, vol. 3, no. 2, pp. 119–130, 2019, doi: 10.30653/001.201932.93.
- [26] Z. Rahmati, "The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy," *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 171, no. 1996, pp. 49–55, 2015, doi: 10.1016/j.sbspro.2015.01.087.
- [27] Y. Yin, A. Parpala, and A. Toom, "International students' burnout and self-efficacy profiles and their relation to writing conceptions," *Res. Comp. Int. Educ.*, vol. 19, no. 2, pp. 175–196, 2024, doi: 10.1177/17454999241232241.
- [28] A. Basith, A. Syahputra, and M. Aris Ichwanto, "Academic Self-Efficacy As Predictor Of Academic Achievement," *JPI (Jurnal Pendidik. Indones.)*, vol. 9, no. 1, p. 163, 2020, doi: 10.23887/jpi-undiksha.v9i1.24403.

**Conflict of Interest Statement:**

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.