



**PENGARUH ACADEMIC RESILIENCE TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM UIN ANTASARI BANJARMASIN PASCA PANDEMI**

**Khalda Farah Jinan**

UIN Antasari Banjarmasin

[jinan952@gmail.com](mailto:jinan952@gmail.com)

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of academic resilience on post-pandemic academic burnout in students of the Islamic Psychology Study Program at UIN Antasari Banjarmasin. Data collection is done using a questionnaire in the form of a Likert scale. The questionnaire contains Schaufeli and Salova scale items adapted from the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SSS) scale, which has been translated by Isma Damayanti, S. Psi. This scale uses 15 statement items, as well as a scale from Cassidy, whose name is the Academic Resilience Scale (ARS- 30), with a total of 30 statement items. In the simple regression test results, it was found that the correlation values of R and R Square were 0.581 and 0.338, meaning that the effect of academic resilience on academic burnout was 33.8%. Therefore, based on the significance value of the direct regression test, it is possible to draw the conclusion that  $H_a$  is accepted, which indicates that there is a positive influence as well as a substantial influence on academic resilience and academic burnout among Islamic Psychology Study Program students at UIN Antasari, with the level of relationship strength in the strong category.*

**Keywords:** *Academic Resilience, Academic Burnout, Post-Pandemic*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh *academic resilience* terhadap *academic burnout* pasca pandemi pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk skala likert, kuesioner berisikan item item skala Schaufeli dan Salova yang diadaptasi dari skala Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI – SS) yang telah diterjemahkan oleh Isma Damayanti, S. Psi. Skala ini menggunakan 15 aitem pernyataan, serta skala dari Cassidy dengan nama skala adalah *the academic resilience scale* (ARS-30) dengan total aitem terdapat 30 butir aitem pernyataan. Pada hasil uji regresi sederhana didapatkan bahwa nilai korelasi R dan R

Square adalah sebesar 0,581 dan 0,338, artinya adalah pengaruh *academic resilience* terhadap *academic burnout* adalah sebesar 33,8%. Oleh karena itu, berdasarkan nilai signifikansi dari tes regresi langsung, dimungkinkan untuk menarik kesimpulan bahwa  $H_0$  diterima, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang positif serta pengaruh substansial pada *academic resilience* terhadap *academic burnout* mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN antasari, dengan tingkat kekuatan hubungan masuk dalam kategori kuat.

**Kata kunci:** *Resiliensi Akademik, Kelelahan Akademik, Pasca Pandemi*

## A. Pendahuluan

Pada awal Maret 2020 masyarakat Indonesia dibuat risau oleh sebuah wabah *Corona Virus Disease* (Covid-19). Setelah terjadinya pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) di Indonesia tentunya banyak dampak yang ditimbulkan. Dampak ini secara langsung berdampak kepada seluruh masyarakat Indonesia mulai dari pekerja, pegawai, pegawai negeri sipil, siswa dan mahasiswa, dan lain-lain. Selain itu dalam kehidupan sehari-hari pun banyak perubahan yang terjadi di masyarakat di Indonesia. Mulai dari wajibnya memakai masker apabila keluar rumah dan wajibnya vaksin dosis 1 dan dosis 2 serta *booster* bagi seluruh rakyat Indonesia

Kasus Covid-19 di Indonesia sudah mulai stabil usai meningkatnya jumlah vaksin di masyarakat.<sup>2</sup> Hal ini mengakibatkan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) mengeluarkan Surat Edaran (SE) Mendikbudristek baru tentang bahwa satuan pendidikan di wilayah PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) level 1 dan 2 bisa melaksanakan PTM dengan jumlah peserta didik 100 persen jika capaian vaksinasi dosis 2 pendidik dan tenaga kependidikan paling sedikit 80 persen. Dengan begitu, sekolah dan kampus juga bisa menyelenggarakan PTM setiap hari dengan lama belajar paling banyak enam jam pelajaran per hari.

Sejumlah lembaga di Indonesia mulai menerapkan pembelajaran tatap muka (PTM) diberbagai sekolah dan kampus. Hal ini juga dilakukan oleh UIN Antasari Banjarmasin. Merujuk pada SK UIN Antasari No.110/Un.14/PP.00.9/01/2022, pelaksanaan pembelajaran tatap muka (PTM) di UIN Antasari dilakukan dengan 50%. Pemberlakuan PTM 100% diberlakukan untuk mahasiswa semester II dan semester IV. Pelaksanaan perkuliahan tatap

muka dapat juga dilaksanakan untuk berbagai mata kuliah yang memang memerlukan tatap muka.

Menurut Jafari dan Khazaei menyatakan *academic burnout syndrome* adalah sebuah kelelahan serius yang dialami siswa karena mereka bekerja lebih keras untuk menyelesaikan pekerjaan rumah dan menjadi pesimis, ketidakpedulian terhadap tugas di sekolah, merasa tidak mampu dan kehilangan keberhasilan akademis.

Hasil penelitian sebelumnya terkait pasca pandemi pernah dilakukan oleh Siti Wardah, Ahmad Syarifuddin, Amir Hamzah, Tutut Handayani dan Ines Tasya Jaddidah, pada penelitian ini mengungkapkan bahwa kesulitan siswa saat pembelajaran tatap muka (PTM) adalah siswa kesulitan untuk memahami sebuah konsep, kesulitan untuk menghitung, kesulitan dalam memecahkan sebuah masalah, sering didapat kesalahan ketika siswa sedang mengerjakan tugas-tugas karena kurangnya pemahaman siswa dalam pembelajaran.

Sebuah studi yang menilai dampak psikologis dari pasca pandemi Covid-19 telah dilakukan petugas kesehatan dari 22 rumah sakit di Beijing, hasil menunjukkan dokter medis berusia 30 hingga 50 tahun dan mereka yang bekerja di baris kedua selama pandemi melaporkan skor gejala psikologis dan kelelahan yang lebih tinggi pada periode pencegahan dan pengendalian epidemi secara teratur, stresor pekerjaan terkait epidemi secara positif memprediksi kelelahan, kecemasan, dan depresi di antara petugas kesehatan. Diketahui 17,5% mengalami kecemasan, 19,3% mengalami depresi, 51,4% mengalami *burnout*.

Dengan tingginya kecenderungan mengalami *burnout* pada pasca masa pandemi, para mahasiswa dituntut harus dapat bertahan dalam kondisi tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa pada masa pasca pandemi membutuhkan sebuah ketahanan yang tinggi dari dalam dirinya sendiri, hal ini dilakukan supaya mahasiswa mampu bertahan menghadapi lingkungan sulit pada masa pasca pandemi dan memiliki usaha untuk menyelesaikan tugas diperkuliahan dengan sebaik mungkin. Ketahanan itu disebut dengan istilah *academic resilience* atau resiliensi akademik.

Menurut Rirkin dan Hoopman *academic resilience* adalah gambaran seorang siswa dalam mengatasi berbagai pengalaman negatif atau tantangan

yang begitu besar, mendesak dan menghambat selama proses pembelajaran, sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan pembelajaran dengan baik.<sup>8</sup> *Academic resilience* memotret bagaimana siswa atau mahasiswa mengatasi berbagai pengalaman negatif atau tantangan yang sedemikian besar, menekan dan menghambat selama proses belajar, sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik.

Pada penelitian *academic resilience* yang dilakukan oleh Dewi Kumalasari, penelitian ini telah dilakukan terhadap mahasiswa S1 aktif negeri dan mahasiswa swasta di seluruh Indonesia. Terdapat 379 responden telah berpartisipasi dalam pengambilan data dari kuesioner. Penelitian ini merupakan studi *cross-sectional* dengan menggunakan *quantitative methods* (pendekatan kuantitatif) dan *asaosiative design*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *The Academic Resilience Scale-30* (ARS-30). Hasil pada penelitian ini adalah *academic resilience* ternyata berperan secara signifikan terhadap kepuasan pembelajaran.

Dengan *resilience*, mahasiswa mampu bersikap positif meskipun terpapar stresor yang tinggi. Cara memanfaatkan resiliensi akademik agar semakin optimal bisa juga bisa dengan menjaga hubungan yang baik dengan orang lain dan mencari sebanyak apapun relasi dengan orang lain, tidak memandang krisis sebagai sebuah masalah yang tidak bisa diselesaikan, menerima segala perubahan, fokus terhadap tujuan yang sudah ditetapkan, berani mengambil segala tindakan, mampu melihat sebuah peluang, memiliki visi dan misi serta tujuan hidup, memiliki jiwa yang optimis dan mampu menjaga dirinya dengan baik.

## **B. Metode**

Peneliti menggunakan metode yang disebut penelitian kuantitatif dengan tipe asosiatif untuk melaksanakan pada penelitian. Pada penelitian ini, akan menggunakan data numerik untuk melakukan penelitian, yang kemudian akan diperiksa dan diukur. Dalam penelitian ini, asosiatif digunakan untuk mewakili hubungan sebab akibat, yaitu, hubungan kausal yang menunjukkan bagaimana satu variabel mempengaruhi yang lain. Subjek yang peneliti gunakan ialah mahasiswa/I aktif angkatan 2021 dan 2022 yang sedang berkuliah di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

serta mengambil Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin sebagai konsentrasi kuliah. Sebelum dilakukan penelitian dan menyebarkan kuesioner kepada subjek, peneliti juga melakukan uji validitas, uji reliabilitas, dan uji normalitas terhadap skala penelitian.

Terdapat dua instrumen pada penelitian ini yaitu skala *academic resilience* dan *academic burnout*. Skala *academic resilience* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cassidy, yang meliputi oleh ketekunan, mencari bantuan adaptif, dan serta pengaruh negatif dan respon emosional. Sedangkan skala *academic burnout* peneliti akan menggunakan skala dari Schaufeli dan Salova yang diadaptasi dari skala *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI – SS), dan sudah diterjemahkan oleh Isma Damayanti, S. Psi. Aspek-aspek yang dikemukakan adalah *exhaustion*, *cynicism*, dan *Inefficacy*.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode *product moment correlation* dimana teknik ini digunakan untuk menemukan korelasi dan membuktikan hipotesis yang diajukan terhadap pengaruh antara dua variable. Data penelitian ini dianalisis dengan bantuan aplikasi komputer yaitu SPSS versi 25.0.

### C. Hasil dan Pembahasan

Sebelum melakukan riset, peneliti melakukan berbagai uji skala yang dibuat yaitu uji validitas, uji reliabilitas, dan uji normalitas terhadap skala yang akan disebarkan pada subjek. Dari hasil uji coba skala *academic burnout* dengan sampel yang digunakan sebanyak 33 orang, selanjutnya setelah data terkumpul, peneliti menentukan item yang valid dan tidak valid dengan landasan  $r$  tabel dengan subjek 33 orang dengan menggunakan nilai signifikansi 5% dan menggunakan rumus korelasi *products moment* dengan bantuan pengoprasian SPSS 25.0. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai  $r$  tabel item yang didapat adalah 0,344, apanila dihitung lebih besar dari  $r$  tabel maka item akan dinyatakan valid.

**Table 1**Blue print skala *Academic Burnout* setelah uji coba

No	Dimensi	Indikator	Item				Total
			F		UF		
			V	TV	V	TV	
1.	<i>Exhaustion</i>	Merasa lelah dengan studi	1, 2, 3	-	-	-	3
		Merasa tertekan dengan studi	4	-	-	-	1
		Merasa jenuh dengan studi	5	-	-	-	1
2.	<i>Cynicism</i>	Merasa tidak tertarik kepada studi	6, 7	-	-	-	2
		Merasa sinis kepada studi	8	-	-	-	1
		Merasa ragu kepada studi	9	-	-	-	1
3.	<i>Inefficacy</i>	Merasa tidak mampu terhadap kemampuan yang ada pada dirinya	10, 11, 12	-	-	-	3
		Merasa tidak mempelajari hal yang menarik ketika belajar di dalam studi	13	-	-	-	1
		Merasa tidak memiliki kontribusi kepada studi	14	-	-	-	1
		Merasa tidak terangsang ketika mencapai tujuan studi	15	-	-	-	1
	<b>Total</b>		<b>15</b>				<b>15</b>

Skala dari *academic burnout* menunjukkan tidak ada aitem yang tidak valid dan gugur dengan menggunakan signifikansi 5%. Pada penelitian ini terdapat 15 aitem yang valid yang akan digunakan untuk penelitian dengan 15 aitem favorable.

**Table 2**

Blue print skala *Academic Resilience* setelah uji coba

No	Dimensi	Indikator	Item				Total
			F		UF		
			V	TV	V	TV	
1.	Ketekunan	Tidak mudah menyerah dan tidak mudah fokus pada tujuan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	-	-	-	8
2.	Merefleksi kan dan Beradaptas i dalam Mencari Bantuan	Menyadari ketika mengalami kesulitan dan mencari bantuan serta solusi	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	-	-	-	7
3.	Serta Pengaruh Negatif dan Respon Emosional	Mengontrol emosi dan optimis	16, 17, 18	-	-	-	3
<b>Total</b>			<b>18</b>				<b>18</b>

Skala dari *academic resilience* menunjukkan tidak ada aitem yang tidak valid dan gugur dengan menggunakan signifikansi 5%. Pada penelitian ini terdapat 18 aitem yang valid yang akan digunakan untuk penelitian dengan 18 aitem favorable.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas didapatkan hasil *Cronbach Alpha* untuk skala *academic burnout* sebesar 0,881 dan skala *academic resilience* sebesar 0,901. Hasil uji normalitas maka diperoleh hasil yang didapatkan adalah nilai signifikansi (2-tailed) dalam uji normalitas didapatkan hasil sebanyak  $0,200 > (p > 0,05)$ .

Sehingga, kesimpulannya adalah nilai sebaran data dalam penelitian yang peneliti lakukan adalah berdistribusi normal.

**Table 3**  
Kategorisasi *Academic Burnout* pada Mahasiswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	92	74,8	74,8	74,8
	Sedang	9	7,3	7,3	82,1
	Tinggi	22	17,9	17,9	100,0
	Total	123	100,0	100,0	

Hasil menunjukkan kategorisasi intensitas *academic burnout* mahasiswa terbagi dalam 3 katagori, yaitu terdapat 92 orang mahasiswa yang berada pada tingkat rendah dengan persentase 74,8%, terdapat 9 orang mahasiswa yang berada pada tingkat sedang dengan persentase 7,3% dan pada tingkat tinggi terdapat 22 orang mahasiswa dengan persentase 17,9%. Berikut ini diagram kategorisasi *academic burnout* pada mahasiswa sebagai berikut.

**Table 4**  
Kategorisasi *Academic Resilience* pada Mahasiswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	18,7	18,7	18,7
	Sedang	80	65,0	65,0	83,7
	Tinggi	20	16,3	16,3	100,0
	Total	123	100,0	100,0	

Hasil menunjukkan kategorisasi intensitas *academic resilience* mahasiswa terbagi dalam 3 katagori, yaitu pada tingkat rendah terdapat 23 orang dengan persentase 18,7%, terdapat 80 orang mahasiswa yang berada pada tingkat sedang dengan persentase 65,0% dan pada tingkat tinggi terdapat 20 orang mahasiswa dengan persentase 16,3%.



**Table 5**  
Hasil Uji Regresi Sederhana

Model	R	R Square	F	Sig.
1. <i>Academic resilience</i> (X)	,581 <sup>a</sup>	,338	21,023	,000 <sup>b</sup>
2. <i>Academic burnout</i> (Y)				

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana, terdapat F hitung sebesar 21,023 dan signifikansi sebesar 0,000, dimana  $0,000 < 0,05$ . Artinya, model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel dan terdapat pengaruh antara variabel *academic resilience* terhadap variabel *academic burnout*. Untuk nilai korelasi R dan R Square adalah sebesar 0,581 dan 0,338, artinya adalah pengaruh *academic resilience* terhadap *academic burnout* adalah sebesar 33,8%. Dengan demikian, pengambilan keputusan uji regresi sederhana berdasarkan nilai signifikansi, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif serta pengaruh yang signifikan antara *academic resilience* terhadap *academic burnout* Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Antasari.

#### D. Kesimpulan dan Saran

Dengan tingginya kecenderungan mengalami *burnout* pada pasca masa pandemi, para mahasiswa dituntut harus dapat bertahan dalam kondisi tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa pada masa pasca pandemi membutuhkan sebuah ketahanan yang tinggi dari dalam dirinya sendiri, hal ini dilakukan supaya mahasiswa mampu bertahan menghadapi lingkungan sulit pada masa pasca pandemi, dan memiliki usaha untuk menyelesaikan tugas diperguruan dengan sebaik mungkin. Ketahanan itu disebut dengan istilah *academic resilience*.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini, sehingga peneliti ingin memberikan saran sebagai pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan variabel-variabel lain selain variabel *academic resilience* terkait hal yang dapat mempengaruhi *academic burnout* dan mengenai apa-apa saja faktor yang bisa memberikan pengaruh terhadap *academic burnout*.

## DAFTAR REFERENSI

- Association, American Psychiatric. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition, DSM V*. American Psychiatric Association, 2013.
- Banjarmasin, UIN Antasari, "Pemberitahuan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Semester Genap 2021/2022", <https://pasca.uin-antasari.ac.id/2022/01/pemberitahuan-pembelajaran-tatap-muka-ptm-semester-genap-2021-2022/>, diakses pada 11-Mei-2022.
- Hendriani, Wiwin. *Resiliensi Psikologis*. Prenadamedia Group, 2018. Ile Tokan, P. Ratu. *Manajemen Penelitian Guru*. PT Grasindo, 2016.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), "Surat Edaran (SE) Mendikbudristek Nomor 2 Tahun 2022 tentang Diskresi Pelaksanaan Keputusan Bersama Empat Menteri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19.", <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/12/keputusan-bersama-4-menteri-tentang-panduan-penyelenggaraan-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid19>, diakses pada 24-April-2022.
- Kumalasari, Dewi. "Resiliensi Akademik Dan Kepuasan Belajar Daring di Masa Pandemi COVID-19: Peran Mediasi Kesiapan Belajar Daring", *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 09, No. 04, (2020): 353-368.
- Rirkin, M., dan Hoopman. *Moving beyond Risk to Resiliency*. Public School, 1991.
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19, "Data Vaksin Covid-19 di Indonesia pada 24 April 2022", <https://covid19.go.id/artikel/2022/01/24/data-vaksinasi-covid-19>, diakses pada 24-April-2022.
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19, "Data Vaksin Covid-19 di Indonesia pada 16 Juni-2022", <https://covid19.go.id/artikel/2022/01/24/data-vaksinasi-covid-19>, diakses pada 16-Juni-2022.
- Thrisna Dewi., Putu, Ni Luh., dan Nopita Wati, Ni Made. *Penerapan Metode Gayatri Mantra dan Emotional Freedom Technique (GEFT) pada Aspek Psikologis*. Penerbit Qiara Media, 2021.
- Wardah, Siti, *et al.* "Analisis Kesulitan Belajar pada Mata Pelajaran Matematika selama Pembelajaran Tatap Muka (PTM)", *Jurnal IBTIDA*, Vol. 03, No. 01 (2022): 7-16.
- Zhou, Ting, *et al.* "Burnout and well-being of healthcare workers in the post-pandemic period of COVID-19: a perspective from the job demands-resources model", *BMC Health Serv*, 2022