

Pengaruh Resiliensi terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19

Pebri Maylani, Sulisworo Kusdiyati

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

pebrimyln@gmail.com

Abstract—Various problems arise due to online learning. If it occurs over a long period of time, it can result in students experiencing academic burnout. One study highlights that students with low academic burnout are associated with high resilience abilities. A high level of resilience provides protection from various problems. It is certain that resilience is an important factor in maintaining academic performance. This study was to identify the effect of resilience on academic burnout students of the COVID-19 Pandemic. This study uses a quantitative approach with causality method. Measurements were carried out using 3 measuring instruments, namely the Student-Life Stress Inventory (SLSI), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). The research sample amounted to 440 students from 8 universities in the city of Bandung who were selected through cluster random sampling. The results were as follows. Males were found to have scored significantly higher than females on measures of resilience ($M=67.84$; $SD=14.849$). Females were found to have scored significantly higher than males on measures of academic burnout ($M=43.74$; $SD=13.420$). Resilience has a negative effect on academic burnout ($\beta=-.267$; $p<.05$). The contribution of resilience to academic burnout was 7.1% ($R^2=.071$).

Keywords—*Academic Burnout, COVID-19 Pandemic, Students, Resilience.*

Abstrak—Berbagai permasalahan muncul akibat pembelajaran dalam jaringan. Jika terjadi dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami *academic burnout*. Salah satu studi menyoroti bahwa mahasiswa dengan *academic burnout* yang rendah, dikaitkan dengan kemampuan resiliensi yang tinggi. Tingkat resiliensi yang tinggi memberikan perlindungan dari berbagai permasalahan dan dapat dipastikan bahwa ini merupakan faktor penting dalam menjaga kinerja akademik. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan data empiris terkait seberapa besar resiliensi memprediksi *academic burnout* mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausalitas. Pengukuran dilakukan menggunakan 3 alat ukur yaitu Student-Life Stress Inventory (SLSI), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), dan Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). Sampel penelitian berjumlah 440 mahasiswa yang berasal dari 8 Perguruan Tinggi di Kota Bandung yang dipilih melalui cluster random sampling. Hasilnya adalah sebagai berikut. Laki-laki ditemukan memiliki skor yang secara signifikan lebih tinggi daripada perempuan pada ukuran resiliensi ($M=67.84$; $SD=14.849$). Perempuan ditemukan memiliki skor yang secara signifikan lebih tinggi daripada laki-laki pada ukuran *academic*

burnout ($M=43.74$; $SD=13.420$). Resiliensi berpengaruh secara negatif terhadap *academic burnout* ($\beta=-.267$; $p<.05$). Kontribusi resiliensi terhadap *academic burnout* adalah 7.1% ($R^2=.071$).

Kata Kunci—*Academic Burnout, Mahasiswa, Pandemi COVID-19, Resiliensi.*

I. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap sektor pendidikan di Indonesia (Ananda & Apsari, 2020). Dalam pelaksanaannya, metode pembelajaran dengan cepat beralih dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran dalam jaringan (Daring) (Ananda & Apsari, 2020). Tujuan diberlakukannya pembelajaran daring memungkinkan mahasiswa menjadi lebih aktif belajar secara mandiri, dan dapat menyesuaikan diri terhadap kendala waktu dan tempat (Pajarianto et al., 2020). Namun, nyatanya kebijakan pembelajaran daring ini mengalami ketidaksesuaian (Pajarianto et al., 2020).

Sebelum pandemi, tekanan psikologis di kalangan mahasiswa ditemukan secara signifikan lebih tinggi daripada di antara populasi umum (Rioli et al., 2012). Dengan adanya perubahan metode pembelajaran berpotensi memberikan efek psikologis tersendiri bagi mahasiswa (Maia dan Dias, 2020). Mahasiswa merasa tertekan dan keberatan terhadap kuantitas tugas yang berlebih dengan waktu pengerjaan yang singkat, mengalami kesulitan berdiskusi dengan teman sehingga menimbulkan sikap malas yang mengakibatkan tidak mengikuti perkuliahan, tidak bisa beristirahat dengan tenang, hingga merasakan kekurangan waktu untuk istirahat (Fatimah & Mahmudah, 2020; Kusnayat et al., 2020; Susanto & Azwar, 2020).

Berbagai permasalahan jika terjadi dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout* (Susanto & Azwar, 2020). Lebih lanjut, dalam Penelitian Susanto dan Azwar (2020) di Universitas Sangga Buana Bandung menghasilkan bahwa sebanyak 6 mahasiswa mengalami *academic burnout* rendah, 42 mahasiswa mengalami *academic burnout* sedang, dan sebanyak 28 mahasiswa mengalami *academic burnout* tinggi. Menurut Maslach et al. (2001), usia memberikan pengaruh terhadap *academic burnout*, dimana *academic burnout* menurun seiring bertambahnya usia, artinya individu dengan usia yang lebih tua seharusnya tidak mudah mengalami *academic burnout*. Tetapi pada penelitian Susanto dan Azwar (2020) dan fenomena lain yang

didapatkan peneliti memperlihatkan bahwa mahasiswa rentan mengalami academic burnout.

Salah satu studi menyoroti bahwa mahasiswa dengan academic rendah, dikaitkan dengan kemampuan resiliensi yang tinggi (Lee, 2019). Berdasarkan beberapa penelitian, resiliensi yang tinggi pada individu dapat memberikan perlindungan dari berbagai permasalahan (Zhang, 2020). Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi stres dengan lebih efektif, dan dapat dipastikan bahwa ini merupakan faktor penting dalam menjaga kinerja akademik (Lee 2019). Kemampuan resiliensi ini erat kaitannya dengan pengalaman seseorang ketika menghadapi situasi stres (Dvorsky et al., 2020). Perubahan dalam metode pembelajaran telah menimbulkan berbagai permasalahan yang berpotensi menimbulkan stres akademik, seperti berkaitan dengan ketersediaan layanan internet, biaya yang harus dikeluarkan untuk membeli kuota internet, dan komunikasi antar mahasiswa dengan dosen yang dirasa tidak efektif (Hutauruk & Sidabutar, 2020; Naserly, 2020; Zakaria et al., 2020).

Sebelum pandemi COVID, ditemukan bahwa dari 414 responden penelitian, 215 orang mahasiswa (51.94%) menghayati stres akademik tinggi (Sutalaksana & Kusdiyati, 2020). Dengan adanya perubahan metode pembelajaran berpotensi memberikan efek psikologis tersendiri bagi mahasiswa (Maia dan Dias, 2020). Tetapi, individu yang dihadapkan pada permasalahan yang sama dapat bereaksi secara berbeda (Giordano et al., 2020). Terbukti dari hasil penelitian Hasanah et al. (2020) menghasilkan dari 190 mahasiswa sebanyak 23 mahasiswa (12.11%) mengalami stres ringan, sedangkan sebanyak 167 mahasiswa (87.89%) lainnya mengalami stres normal. Artinya, terdapat mahasiswa yang mampu keluar dari situasi stres sehingga mahasiswa dapat kembali bangkit (*bouncing back*) dengan cepat (Resilien).

Penelitian Lee (2019) menghasilkan bahwa resiliensi berkorelasi negatif dengan academic burnout. Namun penelitiannya dilakukan hanya dengan melibatkan responden yang berasal dari satu universitas, untuk meningkatkan generalisasi dari temuan sebelumnya, maka peneliti merekomendasikan pengambilan sampel dilakukan terhadap beberapa perguruan tinggi di satu wilayah (Lee, 2019). Selain itu, karena penelitian tersebut dilakukan dengan metode deskriptif korelasi, maka untuk memberikan pembaharuan, penelitian yang saat ini dilakukan menggunakan metode kausalitas.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, (1) bagaimana gambaran stres akademik mahasiswa di masa pandemi COVID-19, (2) bagaimana gambaran resiliensi mahasiswa di masa pandemi COVID-19, (3) bagaimana gambaran academic burnout mahasiswa di masa pandemi COVID-19, dan (4) seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap academic burnout mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

II. METODOLOGI

Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh individu dan terjadi di lingkungan sekolah atau Pendidikan (Gadzella & Masten, 2005). Menurut Gadzella & Masten (2005) mengukur stres akademik dalam dua komponen yaitu, (1) stressor akademik yang terdiri dari *frustration* (frustrasi), *conflict* (konflik), *pressure* (tekanan), *change* (perubahan), *self-imposed*, dan (2) reaksi terhadap stress yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk membangun kualitas dalam dirinya yang dapat berkembang di tengah kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Menurut Connor dan Davidson (2003) terdapat 5 aspek dari resiliensi, (1) kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan, (2) percaya diri, toleransi terhadap afeksi negatif, dan kuat dalam menghadapi stres, (3) penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain, (4) kontrol diri, dan (5) keyakinan spiritual

Schaufeli et al. (2002) menyatakan *academic burnout* merupakan perasaan lelah yang diakibatkan karena tuntutan akademik sehingga individu memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas dan merasa tidak kompeten sebagai peserta didik. Schaufeli et al. (2002) merumuskan tiga dimensi, (1) *exhaustion* merupakan perasaan lelah berlebihan karena kehabisan sumber daya baik secara emosional maupun fisik, (2) *cynicism* merupakan perasaan negatif yang mencerminkan ketidakpedulian atau sikap menjauh terhadap hal-hal yang berkaitan dengan perkuliahan yang mengacu pada orang lain atau kegiatan perkuliahan, dan (3) *reduce of professional efficacy* yang menyinggung aspek sosial dan non-sosial dalam pencapaian akademik dimana peserta didik cenderung mengembangkan perasaan tidak mampu saat tidak efektif menghadapi tantangan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausalitas. Pendekatan ini digunakan untuk mengkuantifikasi pendapat, sikap, dan perilaku populasi mengenai suatu isu tertentu serta dapat memprediksi perubahan dalam satu variabel yang menyebabkan suatu perubahan dalam variabel lain (Silalahi, 2015). Penelitian ini menggunakan rancangan *online* survei melalui *google-form*. Rancangan ini merupakan pilihan yang tepat dalam situasi pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan terhadap 440 mahasiswa di Kota Bandung ($N=440$; 80.7% perempuan dan 19.3% laki-laki) yang tersebar di 8 Perguruan Tinggi yang dipilih melalui *cluster random sampling*.

Penelitian ini menggunakan 3 alat ukur. Pertama, *Gadzella's Student-Life Stres Inventory* (SLSI) digunakan untuk mengukur stres akademik. Alat ukur telah diadaptasi oleh Sukma Dwi Putra (Putra, 2015). Alat ini terdiri dari 51 item, dengan skala peringkat frekuensi 5 poin yang berkisar dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). Hasil *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dari adaptasi alat ukur ini yaitu $P\text{-value} > .05$. Seluruh item instrumen ini memiliki validitas yang tinggi dan signifikan ($t > 1.96$). Uji reliabilitas pada item ini menunjukkan skor Cronbach's Alpha ($\alpha = .944$).

Kedua, *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) digunakan untuk mengukur resiliensi. Alat ukur telah diadaptasi oleh Wahyudi et al. (2020). Alat ini terdiri dari 23 item, dengan skala peringkat frekuensi 5 poin yang berkisar dari 1 (sangat tidak benar) hingga 5 (hampir setiap kali benar). Uji validitas dilakukan menggunakan model rasch, menunjukkan ke-23 item telah sesuai kriteria. Uji reliabilitas pada item ini menunjukkan skor Cronbach's Alpha ($\alpha=.900$).

Ketiga, *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) digunakan untuk mengukur *academic burnout*. Alat ukur telah diterjemahkan oleh peneliti. Proses penerjemahan dilakukan melalui uji keterbacaan dan uji coba alat ukur (*try out*) terhadap 98 mahasiswa. Alat ini terdiri dari 15 item, dengan skala peringkat frekuensi 7 poin yang berkisar dari 0 (tidak pernah) hingga 6 (selalu). Uji validitas dilakukan menggunakan *Pearson Product Moment Correlation*, menunjukkan ke-15 item memiliki nilai *r*-hitung lebih besar dari nilai *r*-tabel ($>.098$). Uji reliabilitas pada item ini menunjukkan skor Cronbach's Alpha ($\alpha=.900$).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier, analisis ini digunakan untuk memprediksi hubungan antara variabel antara satu variabel independen dan satu variabel dependen (Silalahi, 2015).

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

A. Gambaran Stres Akademik di Masa Pandemi COVID-19

TABEL 1. DATA DESKRIPTIF STRES AKADEMIK

Demografi	Stres Akademik			Sig
	Mean	N	SD	
Jenis Kelamin				
Perempuan	154.22	355	29.368	.014*
Laki-laki	140.25	85	30.923	
Usia				
18 tahun	154.50	24	28.332	.000*
19 tahun	159.19	73	28.581	
20 tahun	158.75	106	28.621	
21 tahun	142.51	144	31.930	
22 tahun	151.56	75	25.998	
23 tahun	143.91	11	32.639	
24 tahun	148.71	7	33.851	

* Signifikan pada $p < .05$

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa secara signifikan mahasiswa perempuan menghayati stres akademik yang lebih tinggi ($M=154.22$; $SD=29.368$) dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki ($M=140.22$; $SD=30.923$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Kountul et al. (2018) dan Lubis et al. (2021). Kondisi ini berkaitan dengan hormon estrogen yang lebih banyak pada perempuan (Lubis et al., 2021). Banyaknya hormon estrogen dapat menimbulkan perempuan menjadi lebih mudah cemas, mengalami gangguan makan, gangguan tidur, dan mengalami perasaan bersalah jika dalam kondisi

tertekan (Kountul et al., 2018). Selain itu, karena perempuan lebih memiliki kekhawatiran mengenai masalah pribadi yang berkaitan dengan harapan orang tua dan masa depannya (Lubis et al., 2021).

Menurut karakteristik usia, secara signifikan stres akademik menurun seiring bertambahnya usia. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hamzah dan Hamzah (2020). Bertambahnya usia sangat erat kaitannya dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi stressor. Sehingga, semakin bertambah usia seseorang maka kemampuan seseorang dalam pengelolaan stres semakin lebih baik (Hamzah & Hamzah, 2020). Hal ini terjadi ketika seseorang sudah sering terpapar oleh stressor yang sama dengan pola yang sama, maka seseorang akan terbiasa dan menganggap stressor sebagai suatu hal yang biasa (Hamzah & Hamzah, 2020). Dengan stressor yang sama, mahasiswa mampu melakukan adaptasi sehingga seiring pertambahan usia mahasiswa dapat mengendalikan tingkat stres akademik (Hamzah & Hamzah, 2020).

TABEL 2. KATEGORI TINGKAT STRES AKADEMIK

Kategori	Skor	Total	
		n	%
Rendah	79 – 161.5	277	63
Tinggi	161.6 – 244	163	37
Total		440	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa di Kota Bandung di masa pandemi COVID-19 mayoritas menghayati stres akademik kategori rendah ($N=277$; $M<161.5$). Connor dan Zhang (2006) menyatakan hal ini dapat terjadi karena dampak dari stres akademik bisa positif dan negatif. Stres akademik yang berdampak positif terjadi apabila mahasiswa dapat menerima kesulitan secara positif, adaptif, dan menjadikannya sebuah tantangan yang mendorong diri untuk tampil secara optimal (Connor & Zhang, 2006). Sedangkan, stres akademik yang berdampak negatif terjadi ketika mahasiswa memandang sebuah permasalahan sebagai suatu kesulitan dan hambatan (Connor & Zhang, 2006).

Pernyataan di atas didukung oleh pernyataan Arnett (2004). Mahasiswa yang berada dalam tahap emerging adulthood dipercaya memiliki harapan dan sikap optimis yang tinggi, sehingga mereka memiliki daya juang yang tinggi serta dapat dengan cepat bangkit walaupun berada dalam keterpurukan (Arnett, 2004). Emerging adulthood yang berada di perguruan tinggi dipercaya memiliki kondisi psikologis yang lebih kuat dibandingkan mereka yang tidak, sehingga lebih mudah terhindar dari psikopatologi (Arnett, 2004). Terbukti dari banyaknya lulusan perguruan tinggi yang mampu melewati 4 tahun perkuliahannya (Arnett, 2004).

B. Gambaran Resiliensi di Masa Pandemi COVID-19

TABEL 3. DATA DESKRIPTIF RESILIENSI

Demografi	Resiliensi			Sig
	Mean	N	SD	
Jenis Kelamin				
Perempuan	66.06	355	13.420	.001*
Laki-laki	67.84	85	14.849	
Usia				
18 tahun	65.54	24	14.430	.331
19 tahun	67.78	73	14.504	
20 tahun	66.70	106	14.721	
21 tahun	66.19	144	13.425	
22 tahun	65.84	75	10.212	
23 tahun	66.73	11	14.912	
24 tahun	60.29	7	20.670	

* Signifikan pada $p < .05$

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa secara signifikan mahasiswa laki-laki memiliki resiliensi yang lebih tinggi ($M=67.84$; $SD=14.849$) dibandingkan mahasiswa perempuan ($M=66.06$; $SD=13.420$). Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barends (2004) dan Rinaldi (2010). Hal ini karena laki-laki memiliki penilaian yang lebih positif terhadap pemecahan masalah dan keyakinan pada kemampuan dalam menguasai suatu situasi (Barends, 2004). Laki-laki juga memiliki penilaian diri yang lebih positif dibandingkan dengan perempuan (Barends, 2004). Individu dengan penilaian diri yang positif mampu menerima informasi dari lingkungan dan menjadikannya sebagai peluang untuk memprediksi serta mengendalikan lingkungan eksternalnya (Barends, 2004).

Keadaan biologis berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada setiap mahasiswa (Rinaldi, 2010). Saat dihadapkan dengan suatu kesulitan, perempuan memiliki kecenderungan untuk mencari banyak dukungan dengan orang-orang terdekatnya, sedangkan laki-laki cenderung lebih fokus dalam memecahkan masalahnya (Hampel & Petermann, 2005). Hal tersebut mengakibatkan perempuan cenderung kurang efektif dalam mengatasi kesulitan dan dapat menyebabkan masalah lebih lanjut (Hampel & Petermann, 2005). Namun, hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian.

Menurut karakteristik usia, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa dengan usia muda dan tua. Mahasiswa dengan usia muda maupun tua, sama-sama memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi ($M>57.6$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kukihara et al. (2014). Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa diberbagai usia memiliki kemampuan resiliensi yang baik (Kukihara et al., 2014). Namun, hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian Riches et al. (2009). Terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan karakteristik usia, kemampuan resiliensi meningkat seiring bertambahnya usia (Riches et al., 2009). Hal ini terjadi karena beberapa indikator resiliensi mencerminkan tahap perkembangan yang telah dicapai oleh individu. Kemampuan yang telah diperoleh pada tahap perkembangan sebelumnya akan dibawa ke tahap

perkembangan selanjutnya. Dengan demikian, dalam proses perkembangan setiap tahap ditandai oleh serangkaian keterampilan, kebutuhan, dan harapan yang berbeda-beda (Chukwuorji & Ajaero, 2014).

TABEL 4. KATEGORI TINGKAT RESILIENSI

Kategori	Skor	Total	
		n	%
Rendah	23 - 57.5	101	22.9
Tinggi	57.6 - 92	341	77.1
Total		440	100

Berdasarkan tabel 4, dari 440 responden menunjukkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa di Kota Bandung di masa COVID-19 mayoritas memiliki resiliensi kategori tinggi ($N=341$; $M>57.6$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Sukiyah et al. (2021), hal ini terjadi karena mahasiswa berupaya menghadapi permasalahan perubahan jadwal perkuliahan dan ketidakstabilan koneksi internet dengan mencari alternatif akses internet yang lebih baik, ketika tidak memahami materi mahasiswa bertanya kepada teman, dosen, atau membaca ulang materi sampai memahami materi secara mandiri, dalam pengerjaan tugas mahasiswa tidak menunda-nunda dan mengusahakan untuk mencicil agar tidak menumpuk, melakukan kegiatan olahraga karena menganggap olahraga dapat memberikan efek kebahagiaan, mahasiswa memperbanyak berkumpul bersama keluarga karena dianggap dapat membentuk sebuah pandangan positif terhadap suatu peristiwa yang memicu stres dan cenderung aktif dalam menanggulangi stres, dan mahasiswa cenderung mengalami peningkatan kegiatan ibadah (sholat tahajud dan membaca Al-Qur'an) yang memberikan dampak berarti dalam kehidupan sehari-harinya, termasuk kesehatan mental.

C. Gambaran Academic Burnout di Masa Pandemi COVID-19

TABEL 5. DATA DESKRIPTIF ACADEMIC BURNOUT

Demografi	Academic Burnout			Sig
	Mean	N	SD	
Jenis Kelamin				
Perempuan	43.63	355	13.420	.003*
Laki-laki	40.75	85	14.849	
Usia				
18 tahun	42.71	24	14.430	.036*
19 tahun	41.53	73	14.504	
20 tahun	47.54	106	14.721	
21 tahun	42.40	144	13.425	
22 tahun	43.96	75	10.212	
23 tahun	34.18	11	14.912	
24 tahun	43.58	7	20.670	

* Signifikan pada $p < .05$

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa secara signifikan *academic burnout* lebih tinggi di rasakan oleh mahasiswa perempuan ($M=43.74$; $SD=13.420$) dari pada mahasiswa laki-laki ($M=40.75$; $SD=14.849$). Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asrowi et al. (2020) dan Backović et al. (2012). Hal ini terjadi karena perempuan cenderung cepat lelah secara emosional yang menyebabkan perempuan berpotensi mengalami stres hingga berdampak pada meningkatnya *academic burnout* (Backović et al., 2012). Dukungan sosial yang lebih baik pada perempuan bisa menjadi pelindung dari *academic burnout* (Backović et al., 2012). Namun, ketika perempuan terlalu fokus untuk mencari dukungan sosial dari banyaknya peran sosial, perempuan secara tidak langsung bisa menghabiskan energi dan waktu yang diperlukan untuk belajar dan beristirahat. Ini menjadi alasan timbulnya tekanan yang lebih besar (Backović et al., 2012).

Menurut karakteristik usia, *academic burnout* menurun seiring bertambahnya usia secara signifikan. Hasil ini sejalan dengan teori Maslach et al. (1997). Mahasiswa dengan usia muda lebih rentan mengalami *academic burnout* dari pada individu dengan usia yang lebih tua (Maslach et al. (1997). Ini dapat terjadi karena individu dengan usia yang lebih tua memiliki lebih banyak pengalaman, kemampuan untuk menyelesaikan tugas, dan cenderung berhasil dalam menangani ancaman awal dari *academic burnout*. Mahasiswa yang berpengalaman akan memiliki kemampuan untuk memprediksi kemungkinan yang akan terjadi.

TABEL 6. KATEGORI TINGKAT ACADEMIC BURNOUT

Kategori	Skor	Total	
		n	%
Rendah	4 – 39.5	225	51.1
Tinggi	39.6 - 83	215	48.9
Total		440	100

Berdasarkan Tabel 6, dari 440 responden menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* mahasiswa di Kota Bandung di masa pandemi COVID-19 mayoritas mengalami *academic burnout* rendah ($N=225$; $M<39.5$). Menurut Maslach et al. (2001) hal ini terjadi karena mahasiswa dapat segera mengatasi dan mengorganisir perasaan lelah, sinis, maupun perasaan tidak yakin terhadap kemampuannya yang disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanto dan Azwar (2020) di Universitas Sangga Buana Bandung, yang menghasilkan bahwa mayoritas responden mengalami *academic burnout* yang sedang dan tinggi. Adapun faktor yang mempengaruhi *academic burnout* pada responden di atas, yakni karena banyaknya tuntutan akademik yang mengakibatkan jumlah jam tidur berada dibawah jam tidur normal, aktifitas akademik yang berlebihan, dan kuantitas tugas yang dianggap berlebih (Susanto & Azwar, 2020).

D. Hasil Uji Analisis Regresi

TABEL 7. HASIL UJI ANALISIS REGRESI

Dependent Variable	B	SE	β	t	Sig.
Academic Burnout	Resiliensi 57.774	2.547	-.267	-5.807	.000*

*Signifikan pada $p < .05$; Adjusted $R^2 = .071$; $F = 33.725$; $df = 1$

Berdasarkan tabel 7, resiliensi ($\beta = -.267$; $p < .05$) berkontribusi negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Artinya, mahasiswa yang memiliki kemampuan resiliensi tinggi, menunjukkan skor *academic burnout* yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan resiliensi rendah, menunjukkan skor *academic burnout* yang lebih tinggi. Menurut tabel 7 menunjukkan hasil penghitungan R square adalah .071, artinya resiliensi berkontribusi sebesar 7.1% terhadap *academic burnout*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lee (2019), yang menghasilkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi dapat menurunkan *academic burnout*, sedangkan tingkat resiliensi yang rendah dapat meningkatkan *academic burnout*. Hal ini terjadi karena mahasiswa dengan kemampuan resiliensi yang tinggi memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi stres dengan lebih efektif, yang menjadi faktor penting dalam menjaga kinerja akademik dan meningkatkan efisiensi pembelajaran (Lee, 2019).

Pernyataan di atas membuktikan bahwa adanya resiliensi pada mahasiswa dapat digunakan untuk mengatasi kondisi sulit selama pembelajaran daring akibat perubahan metode pembelajaran di masa pandemi COVID-19. Lebih lanjut, individu dengan resiliensi yang tinggi dapat bangkit kembali (*bouncing back*) dengan cepat walaupun dihadapkan dengan berbagai permasalahan, mempertahankan kontrol atas tugas dan tuntutan mereka, memandang sebuah masalah menjadi sebuah tantangan melalui upaya yang lebih besar, dan terbukti dapat meningkatkan fungsi psikologis yang baik pada individu (Riulli et al., 2012; Kavčič et al., 2020; Zhang et al., 2020).

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa Kota Bandung menghayati stres akademik rendah di masa pandemi COVID-19. Secara signifikan mahasiswa perempuan menghayati stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Secara signifikan stres akademik menurun seiring bertambahnya usia.
2. Sebagian besar mahasiswa Kota Bandung memiliki resiliensi yang tinggi di masa pandemi COVID-19. Secara signifikan mahasiswa laki-laki memiliki resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Mahasiswa dengan usia muda maupun tua, sama-sama memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi.

3. Sebagian besar mahasiswa Kota Bandung mengalami academic burnout yang rendah di masa pandemi COVID-19. Secara signifikan academic burnout lebih tinggi di rasakan oleh mahasiswa perempuan pada mahasiswa laki-laki. Secara signifikan academic burnout menurun seiring bertambahnya usia dan tingkat pendidikan.
4. Resiliensi berpengaruh secara negatif terhadap academic burnout. Kontribusi resiliensi terhadap academic burnout adalah 7.1%.

ACKNOWLEDGE

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Sulisworo Kusdiyati, Dra., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan selama pelaksanaan penelitian. Terima kasih kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi stres pada remaja saat pandemi COVID-19 dengan teknik self-talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248–256. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- [2] Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the last teens through twenties*. Oxford University.
- [3] Asrowi, Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic burnout pada peserta didik terdampak pandemi COVID-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 123–130.
- [4] Backović, D. V., Živojinović, J. I., Maksimović, J., & Maksimović, M. (2012). Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina*, 24(2), 175–181.
- [5] Barends, M. S. (2004). *Overcoming adversity: An investigation of the role of resilience constructs in the relationship between socio-economic and demographic factors and academic coping*. December.
- [6] Chukwuorji, J. C., & Ajaero, C. K. (2014). Resilience in igbo rural community adolescents and young adults. *Journal of Social Sciences*, 10(3), 86–96. <https://doi.org/10.3844/jssp.2014.86.96>
- [7] Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- [8] Connor, K. M., & Zhang, W. (2006). Resilience: Determinants, measurement, and treatment responsiveness. *The International Journal of Neuropsychiatric Medicine*, 10(Suppl 12), 5–12. <https://doi.org/10.1017/S1092852900025797>
- [9] Dvorsky, M. R., Breaux, R., & Becker, S. P. (2020). Finding ordinary magic in extraordinary times: child and adolescent resilience during the COVID-19 pandemic. *European Child and Adolescent Psychiatry*, June, 1–4. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01583-8>
- [10] Fatimah, S., & Mahmudah, U. (2020). How e-learning affects students' mental health during COVID-19 pandemic: An empirical study. *Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 114–124. <https://doi.org/10.20961/jdc.v4i1.41991>
- [11] Giordano, F., Caravita, S. C. S., & Jefferies, P. (2020). Social-ecological resilience moderates the effectiveness of avoidant coping in children exposed to adversity: An exploratory study in lithuania. *Frontiers in Psychology*, 11(October), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.536353>
- [12] Hampel, P., & Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 73–83. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-3207-9>
- [13] Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- [14] Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- [15] Hutauruk, A., & Sidabutar, R. (2020). Kendala pembelajaran daring selama masa pandemi di kalangan mahasiswa pendidikan matematika: Kajian kualitatif deskriptif. *Journal of Mathematics Education and Applied*, 02(01), 45–51.
- [16] Kavčič, T., Avsec, A., & Zager Kocjan, G. (2020). Psychological Functioning of Slovene Adults during the COVID-19 Pandemic: Does Resilience Matter? *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09789-4>
- [17] Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., Korompis, G. E. C., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Sebaya, P. T. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi manado. *Kemas*, 7(5).
- [18] Kukihara, H., Yamawaki, N., Uchiyama, K., Arai, S., & Horikawa, E. (2014). Trauma, depression, and resilience of earthquake/tsunami/nuclear disaster survivors of Hirono, Fukushima, Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68(7), 524–533. <https://doi.org/10.1111/pcn.12159>
- [19] Kusnayat, A., Muiz, M. hifzul, Sumarni, N., Mansyur, A. salim, & Zaqiah, Q. yulianti. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era Covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- [20] Lee, E. (2019). Effect of resilience on academic burnout of nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 20(6), 178–187. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.6.178>
- [21] Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa Pandemi COVID-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- [22] Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *The maslach burnout inventory manual*. The Maslach Burnout Inventory, 3(May 2016), 191–217.
- [23] Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- [24] Naserly, M. K. (2020). Implementasi zoom, google classroom dan whatsapp group dalam mendukung pembelajaran daring (online) pada mata kuliah bahasa inggris. *Jurnal AKSARA PUBLIC*, 4(2), 155–165.
- [25] Newsome, J., Vaske, J. C., Gehring, K. S., & Boisvert, D. L. (2015). Sex differences in sources of resilience and vulnerability to risk for delinquency. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(4), 730–745. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0381-2>
- [26] Pajarianto, H., Kadir, A., Galugu, N., Sari, P., & Februanti, S. (2020). Study from home in the middle of the COVID-19 pandemic: Analysis of religiosity, teacher, and parents support against academic stress. *Journal of Talent Development and Excellence*, 12(2), 1791–1807.
- [27] Putra, S. D. (2015). Uji validitas konstruk pada instrumen dengan metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 4(3), 1–11. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i1.8155>
- [28] Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological capital and academic burnout in students

- of clinical majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmna-2017-0035>
- [29] Riches, K., Acton, M., Moon, G., & Ginns, H. (2009). Measuring resilience in childhood using data from the Tellus surveys. *Research, Policy and Planning*, 27(3), 187–198.
- [30] Rinaldi. (2010). Resiliensi Pada Masyarakat Kota Padang Ditinjau Dari Jenis Kelamin The Resilience Difference in Padang City People Based on Gender. *Jurnal Psikologi*, 3, 99–105.
- [31] Riolli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological capital as a buffer to student stress. *Psychology*, 3(12), 1202–1207. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312a178>
- [32] Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- [33] Silalahi, U. (2015). *Metode Penelitian Sosial Kuantitatif*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- [34] Sukiyah, N., Bahagia, & Sutisna. (2021). Ketangguhan mahasiswa menghadapi wabah COVID-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1480–1494. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.534>
- [35] Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). Analisis tingkat kelelahan pembelajaran daring dalam masa COVID-19 dari aspek beban kerja mental: Studi kasus pada mahasiswa Universitas Sangga Buana. *Jurnal Techno-Socio Ekonomika*, 13(2), 102–112.
- [36] Satalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 594–598. <https://doi.org/10.29313/v6i2.23629>
- [37] Wahyudi, A. (2020). Model rasch: Analisis skala Resiliensi Connor-Davidson Versi bahasa Indonesia. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 28. <https://doi.org/10.32585/advice.v2i1.701>
- [38] Zakaria, T. M., Saragih, S., Setiawan, S., & Gunawan, P. R. (2020). Kesiapan dosen, mahasiswa, dan karyawan dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh dan work from home selama pandemi COVID-19.
- [39] Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J., & Tao, Q. (2020). The psychological impact of the COVID-19 pandemic on teenagers in China. *Journal of Adolescent Health*, 67, 747–755. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.026>
- [40] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). *Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7-11.