

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN *BURNOUT* PADA SANTRI PONDOK PESANTREN PERSATUAN ISLAM PUTRA BANGIL

Abd Rochman Fahmi dan Widyastuti
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Abdrochman.f@gmail.com

Abstract. *Density of boarding activities demanding students to do more intense routines. These routines can be a pressure for students that experienced mental fatigue of Burnout. Burnout can be affected by external factors or internals. Internals factors become very important because individual assessnebt against external factors depend on its internal factors. The method of this research is quantitative correlational by using the boarding school's students as subjects. Determination of the subject use proporsionate stratified random sampling. The method of data collection is spread the questioner wich contain Hardiness and Burnout scale based on aspects of each variables. This research analyze the relationship of Hardiness as internal factor with Burnout on boarding school's students. This research use quantitative correlational method with a scale of Hardiness and Burnout that distribute on 97 boarding school's students. The result of this research are calculated using the correlational product moment, then obtained a very significant result with a value of correlational is $-0,714$. Based on the result, the correlation between Hardiness and Bunrout has proven with a negative direction of hypothesis. Based on simple regression analysis on the results, obtained F of 92,664 with $sig = 0.000$ which $sig < 0.05$. The effective contribution of Hardiness against Burnout is 50.5%, the meaning there is still a 49.5% chance of Burnout is affected by other variables.*

Keywords: Hardiness, Burnout, Students, Education, School.

Abstrak. Padatnya kegiatan pesantren menuntut santri untuk melakukan rutinitas lebih intens. Rutinitas tersebut dapat menjadi tekanan bagi santri sehingga mengalami kelelahan mental atau *Burnout*. *Burnout* dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal. Faktor internal menjadi sangat penting karena penilaian individu terhadap faktor eksternal yang dialami bergantung pada faktor internalnya. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan menggunakan subjek santri Pondok Pesantren. Penentuan subjek menggunakan teknik *proporsionate stratified random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah penyebaran skala *Hardiness* dan *Burnout* berdasarkan aspek masing-masing variabel. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *Hardiness* selaku faktor internal dengan *Burnout* pada santri di Pondok Pesantren. Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional dengan skala *Hardiness* dan skala *Burnout* yang disebarkan pada 97 santri Pondok Pesantren. Hasil penelitian ini dihitung dengan menggunakan *correlation product moment* kemudian didapatkan hasil yang sangat signifikan dengan nilai korelasi sebesar $-0,714$. Berdasarkan hitungan tersebut dapat diartikan adanya hubungan *Hardiness* dengan *Burnout* kearah negative dan mempunyai keterkaitan antar variabel. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh F sebesar 92,664 dengan $sig = 0,000$ dimana $sig < 0,05$. Sumbangan efektif *Hardiness* terhadap *Burnout* sebesar 50,5% yang artinya masih ada 49,5% *Burnout* dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci : *Hardiness*, *Burnout*, Santri, Pendidikan, Sekolah.

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi penting dalam rangka memperbaiki kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), hal tersebut di dukung oleh Undang-Undang Dasar NKRI 1945 pasal 31 ayat (1) yang berbunyi: “Setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan.”, hal tersebut berlaku untuk segala elemen Pendidikan yang ada di Indonesia baik itu Pendidikan formal atau non-formal khususnya pesantren. Dalam menempuh sebuah pendidikan, tidak sedikit beban kerja dan tugas yang dihadapi oleh pelajar, terutama pada santri yang menjadi fokus utama penelitian ini, kemudian menghambat kinerja dan pencapaian seorang pelajar (Khusumawati, 2014).

Persoalan tersebut dapat menghambat serta mengganggu kinerja tujuan pendidikan pesantren. Pada umumnya orang awam menyebut beberapa keluhan serta kasus diatas sebagai stress, namun istilah psikologis yang tepat untuk mengungkap kondisi tersebut adalah *Burnout*. Seorang individu yang mengalami *Burnout* dalam jangka waktu panjang dan intensitas yang cukup tinggi dan terakumulasi mampu membuat individu tersebut mengalami kelelahan baik itu dalam bentuk fisik maupun psikis, keadaan ini jika terus terjadi hingga mencapai titik jenuh akan mempengaruhi individu secara fisik maupun emosional, keadaan mental menurun, perasaan tidak berdaya, putus harapan, keringnya perasaan yang menyebabkan apatisme, konsep diri yang negatif dan sikap yang negatif (Purnama, 2014).

Burnout saat ini bukan hanya dirasakan oleh seorang pekerja dalam lingkungan pelayanan manusia dan industrial namun juga dialami oleh pelajar. *Burnout* cenderung lebih diarahkan pada konteks pekerjaan yang berhadapan dengan pekerja sehingga para pelajar termasuk dalam kategori orang yang mengalami (Adnyaswari, 2017). Sekolah merupakan sebuah konteks dimana pelajar bekerja. Meskipun pelajar tidak memegang sebuah pekerjaan, namun aktivitas yang mereka alami dapat dikatakan sebagai pekerjaan (Jokela, 2008).

Faktor yang dipandang mempengaruhi *Burnout* terdiri atas faktor situasional atau eksternal dan faktor individual atau internal (Maslach, 2001).

Faktor situasional terdiri atas faktor-faktor dari luar seseorang berupa beban kerja yang berlebihan, minimalnya fasilitas dan kurangnya dukungan sosial, cara mengajar guru, kondisi lingkungan, sedangkan faktor individual yang mempengaruhi *Burnout* terdiri atas faktor-faktor yang berasal dari diri seseorang terdiri dari karakteristik demografi karakteristik dan kepribadian. Karakteristik kepribadian menjadi salah satu variabel besar yang termasuk faktor individual. Terkait dengan faktor individual, Arsenault, (1994) mengatakan bahwa daya tahan seseorang terhadap *Burnout* tergantung pada karakteristik personal, yaitu tipe kepribadian. Pendapat ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Kholifah, Soeharto, Supriati (2016) yang menyatakan seberapa penting faktor internal yang dimiliki individu sehingga mampu mempengaruhi penilaian faktor eksternal.

Smet (1994) menyatakan bahwa salah satu pola kepribadian yang dianggap dapat menjaga seseorang tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian hidup yang penuh tekanan adalah *Hardiness*. *Hardiness* merupakan faktor yang mengurangi rasa tertekan pada individu, dan mengubah cara persepsi untuk menghadapi tekanan-tekanan yang dihadapi (Ivanevich, 2007). Individu yang memiliki tingkat *Hardiness* tinggi akan memiliki fokus strategi, kontrol dan komitmen yang tinggi dalam menghadapi tugas dan tekanan (Bahareh, 2016).

Individu yang memiliki tingkat *Hardiness* rendah rentan mengalami *Burnout*, sehingga muncul perilaku-perilaku negatif. Perilaku-perilaku negatif yang telah disebutkan di atas akan berkurang jika individu memiliki tingkat *Hardiness* yang tinggi. Individu mampu menanggapi bahwa beban tugas dan aktivitas yang diterima sebagai tantangan yang harus diselesaikan, bukan menganggap tantangan sebagai hambatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif korelasional, yaitu dengan menguji hipotesis pada variable terikat yang dipengaruhi keberadaan variabel bebas kemudian data hasil analisis diolah dengan metode statistika (Azwar, 2012).

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Probability Sampling*. *Probability sampling* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *proporsionate stratified random sampling*. *proporsionate stratified random sampling* adalah pengambilan sample dengan memperhatikan strata atau jenjang dalam populasi (Azwar, 2012). Strata atau jenjang yang diperhatikan dalam penelitian ini adalah perbedaan jangka waktu populasi yang telah tinggal dalam pesantren, karena peneliti menyadari perbedaan baik itu tugas, aktifitas, interaksi dan tanggung jawab setiap jenjang santri tinggal dalam pesantren memiliki arti yang signifikan pada generalisasi data yang akan diperoleh. Populasi santri PERSIS putra Bangil merupakan suatu strata yang bertingkat dari 1 tahun pertama hingga 6 tahun terakhir, sehingga secara keseluruhan terdapat 6 strata untuk pengambilan sampel dalam penelitian yang terdiri dari 128 santri.

Instrumen penelitian berupa kuisisioner yang terdiri dari dua bagian yang disusun oleh penulis. Pada bagian pertama adalah kuisisioner *Burnout* yang disusun berdasarkan teori dan dimensi-dimensi *Burnout* yang dikemukakan oleh Salmela (2008), terdiri dari tiga dimensi yaitu Kelelahan (*Exhaustion*), Dipersonalisasi (*Dipersonalisation*) dan Perasaan tidak mampu (*Accomplishment*). Skala ini berisi 18 pertanyaan yang terdiri dari 9 pertanyaan *favourable* dan 9 pertanyaan *unfavourable*. Kemudian bagian kedua adalah kuisisioner *Hardiness* yang disusun berdasarkan teori dan dimensi-dimensi *Hardiness* yang dikemukakan oleh Funk & Houston (1995), terdiri dari tiga dimensi yaitu Kontrol, Komitmen dan Tantangan. Skala ini berisi 29 pertanyaan yang terdiri dari 17 pertanyaan *favourable* dan 12 pertanyaan *unfavourable*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian ini adalah semua santri Pesantren PERSIS Putra Bangil yang memiliki populasi sebanyak 128 santri berusia 12-18 tahun pada tahun ajaran 2017-2018, terbagi menjadi 7 kelas, yang kemudian peneliti mengambil sampel sebesar 97 santri terdiri dari 24 santri tahun pertama, 19 santri tahun kedua, 15 santri tahun ketiga, 17 santri tahun keempat, 14 santri tahun kelima, 8 santri tahun ke 6. Berikut ini adalah rangkuman hasil dari penelitian.

Tabel 1
Hasil uji normalitas sebaran data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		<i>Burnout</i>	<i>Hardiness</i>
N		97	97
Normal Parameters ^a	Mean	47.2268	102.8454
	Std. Deviation	9.35693	15.00301
Most Extreme Differences	Absolute	.087	.075
	Positive	.087	.049
	Negative	-.044	-.075
Kolmogorov-Smirnov Z		.857	.739
Asymp. Sig. (2-tailed)		.455	.646

Nilai signifikansi uji normalitas *Burnout* adalah 0,455 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Sedangkan nilai signifikansi uji normalitas pada variabel *Hardiness* adalah 0,646 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusinya normal.

Tabel 2
 Hasil uji linieritas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Hardiness</i> * <i>Burnout</i>	Between Groups	(Combined)	14347.514	35	409.929	3.444	.000
		Linearity	11030.313	1	11030.313	92.664	.000
		Deviation from Linearity	3317.200	34	97.565	.820	.732
	Within Groups		7261.167	61	119.036		
	Total		21608.680	96			

Hasil uji linieritas yang ditunjukkan pada tabel di atas diperoleh F sebesar 92,664 dengan signifikansi 0,000. Maka hal ini berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diasumsikan bahwa data memiliki korelasi yang linier.

Tabel 3
 Hasil uji hipotesis

Correlations		<i>Burnout</i>	<i>Hardiness</i>
<i>Burnout</i>	Pearson Correlation	1	-.714**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	97	97
<i>Hardiness</i>	Pearson Correlation	-.714**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	97	97

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil koefisien korelasi $-.714$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Hardiness* dengan *Burnout*, sehingga hipotesis penelitian ini dapat diterima. Hal ini memberikan penjelasan bahwa jika perilaku *Burnout* tinggi, maka *Hardiness* yang dimiliki rendah, begitupun sebaliknya jika rasa *Burnout* rendah, maka *Hardiness* yang dimiliki tinggi.

Tabel 4.4
Hasil koefisien determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.714 ^a	.510	.505	10.55231

Predictors: (Constant), *Burnout*

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel di atas menunjukkan 0,505 (*Adjusted R Square*) yang menunjukkan bahwa dalam penelitian ini variabel *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 50,5% terhadap variabel *Burnout*. Sisanya 49,5 % dapat dijelaskan oleh faktor-faktor penyebab lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Hardiness* dengan *Burnout* santri PERSIS putra Bangil. Berdasarkan hasil analisis data, penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *Hardiness* dengan *Burnout* pada santri PERSIS putra Bangil, dan data yang telah diuraikan di atas membuktikan ada hubungan negatif yang signifikan antara *Hardiness* dengan *Burnout*. Hubungan tersebut membuktikan semakin tinggi karakteristik *Hardiness* maka semakin kuat daya tahan seseorang dalam menghadapi kejadian-kejadian yang menekan dan mampu menimbulkan *Burnout*, tingginya kemampuan mengenali perasaan, memantau dan mengontrol perasaan baik dirinya maupun orang lain, mengelola emosi sehingga mampu memiliki kemampuan bertahan dan mampu menghadapi perubahan. Sumbangan efektif *Hardiness* terhadap *Burnout* pada santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil sebesar 50,5%. Sedangkan sisanya 49,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyaswari, N. A. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Burnout Terhadap. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 2474.
- Arsenult, D. (1994). An Examination of burnout. *psychology behavioral*, 203.
- Azwar, S. (2012). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka.
- Azwar, S. (2008). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2014). Reliabilitas dan Validitas (edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2006). Validitas dan Reliabilitas. Yogyakarta: Pustaka Belajar002E.
- Jokela. (2008). Does School Matter? The Role of School Context in Adolescents' School-Related Burnout. *European Psychologist*, 1016.
- Maslach, W. B. (2001, Desember 11). *JOB BURNOUT*. Retrieved from wilmarschaufeli:
<http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/154.pdf>.
- Purnama, D. S. (2014). Model Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Masalah Kejenuhan (Burnout) Belajar Bagi Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 365.
- Salmela-Aro, K. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout: Alongitudinal study. *The British Psychological Society*, 78, 663–689.