

**PENGARUH RESILIENSI DAN STRATEGI COPING TERHADAP ACADEMIC BURNOUT  
PADA MAHASISWA YANG AKTIF BERORGANISASI DI UNIWARA**

Fitriyah Ulfah<sup>1</sup> Dies Nurhayati<sup>2</sup> Nurus Shobakh<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Universitas PGRI Wiranegara

[fitriyahulfah96@gmail.com](mailto:fitriyahulfah96@gmail.com) , [dies.ananto@gmail.com](mailto:dies.ananto@gmail.com) , [nurussobakh2020@gmail.com](mailto:nurussobakh2020@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Becoming a student who has hard skills and soft skills can be achieved by participating in various student organization activities. Students involved in organizations need to sacrifice rest time to attend meetings, create event agendas, and always monitor the implementation of their activities, so that students can experience academic burnout. However, students who are active in organizations have the ability to survive and effective coping strategies against burnout because they feel they have experienced the same problem. This research is quantitative research using a sampling technique, namely a population sample of students who are core administrators for the 2023-2024 period, namely 84 students. The results of this research show that based on the classical assumption test, the assumptions of this research instrument have been fulfilled. Hypothesis testing with partial testing (T test) can be seen that there is a negative and significant influence on academic burnout, with a result of 0.000 for the resilience variable (X1) and for the coping strategy variable (X2) the result is 0.038, simultaneously (F test) the calculation results show the Fcount = 20,752 with a significance of 0.000. This means that simultaneously resilience and coping strategies have a significant influence on academic burnout. It can be concluded that a higher level of resilience and coping strategies can reduce the level of academic burnout in students who are active in organizations*

**Keywords:** Resilience, Coping Strategies, Academic burnout

**ABSTRAK**

Menjadi mahasiswa yang memiliki kemampuan hard skill dan soft skill dapat di capai dengan mengikuti berbagai kegiatan organisasi kemahasiswaan. Mahasiswa yang terlibat dalam organisasi perlu mengorbankan waktu istirahat untuk menghadiri pertemuan, membuat agenda acara, dan selalu memantau pelaksanaan kegiatannya, sehingga mahasiswa dapat mengalami academic burnout. Namun mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki kemampuan bertahan diri dan strategi coping yang efektif dari burnout karena merasa sudah merasakan masalah yang sama. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu sampel populasi dari mahasiswa yang menjadi pengurus inti periode 2023-2024 yaitu sebanyak 84 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan uji asumsi klasik secara asumsi instrumen penelitian ini sudah terpenuhi, Uji hipotesis dengan pengujian secara parsial (uji T) dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan terhadap academic burnout, dengan hasil 0,000 untuk variabel resiliensi (X1) dan untuk variabel strategi coping (X2) hasil 0,038, secara simultan (uji F) hasil perhitungan menunjukkan nilai Fhitung = 20.752 dengan signifikan 0,000 hal ini berarti secara simultan resiliensi dan strategi coping mempunyai pengaruh yang signifikan

**Article History**

Received: September 2024  
Reviewed: September 2024  
Published: September 2024

Plagiarism Checker No 234  
Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Sindoro.v1i2.365  
**Copyright : Author**  
**Publish by : Sindoro**



This work is licensed under  
a [Creative Commons  
Attribution-NonCommercial  
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

terhadap academic burnout. Dapat di simpulkan bahwa tingkat resiliensi dan strategi coping yang semakin tinggi dapat menurunkan tingkat academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi	
--	--

**Kata kunci:** Resiliensi, Strategi Coping, Academic Burnout

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Pendidikan merupakan proses pembelajaran dan pengembangan potensi individu melalui pengajaran formal atau nonformal. Individu mendapatkan ilmu pengetahuan, dan keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan hidup, tumbuh secara intelektual dan sosial, dan bersiap menghadapi masa depan melalui pendidikan (Triyana, 2021:27). Pendidikan dapat dari sekedar mencari penerimaan sosial hingga mengejar pengetahuan sebagai cita-cita.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi atau Lembaga Pendidikan Tinggi lainnya untuk mencapai cita-cita yang lebih baik (Estiningtyas et al., 2022:1). Masa depan suatu bangsa ada di tangan generasi muda, sehingga mahasiswa harus mau dan mempunyai rasa tanggung jawab untuk berkontribusi dalam pembangunan bangsa dan negara. Kampus merupakan sarana pendidikan tinggi tempat mahasiswa menuntut ilmu selama menerima pendidikan dan tempat mahasiswa melakukan berbagai kegiatan salah satunya berorganisasi (Latifa, 2018:14). Universitas PGRI Wiranegara (UNIWARA) salah satu kampus yang menyediakan tempat bagi mahasiswa untuk mendapatkan pengakuan baik di tingkat nasional melalui kegiatan organisasi mahasiswa.

Mahasiswa untuk bersaing di era global dengan menguasai tidak hanya bidang yang dipelajarinya (hard skill), tetapi juga bidang lain yang akan membantu mereka sukses di masa depan (soft skill) serta meta skill berdasarkan minat, kemampuan mereka. Agar menjadi impian yang terwujud, mahasiswa diharapkan dapat mengikuti berbagai acara yang telah direncanakan oleh pihak organisasi kemahasiswaan yang bersangkutan. Dari sinilah muncul tuntutan untuk aktif dalam berbagai kegiatan. Namun, mahasiswa merasa kelelahan dengan padatnya kegiatan maupun perkuliahan. Umumnya mahasiswa yang aktif berorganisasi adalah yang menjadi pengurus inti seperti: ketua, wakil ketua, sekretaris dan bendahara serta pengurus yang menjadi kepala/ketua bidang divisi, karena mereka memiliki tanggung jawab dan pekerjaan yang lebih banyak.

Penelitian sebelumnya membandingkan burnout di berbagai pekerjaan, termasuk mahasiswa, guru, konselor, dan perawat. Berdasarkan temuan penelitian, sebagian sebesar 58,1% mahasiswa mengalami burnout sehingga menghambat proses perkuliahan dan kegiatan akademiknya (Hasanah, 2023:24). Pada penelitian sebelumnya, 56% mahasiswa yang berorganisasi memiliki segala tekanan dan masalah akademik yang tidak mampu ditangani sehingga menimbulkan stress (Febrianti et al., 2020:3). Menurut penelitian lain, mahasiswa yang terlibat dalam organisasi akan merasa mudah menunda tugas akademik, sedikit mengikuti kegiatan pembelajaran dan sering meminta orang lain untuk melengkapi tugasnya.

Dari hasil wawancara penulis yang dilakukan pada saat studi pendahuluan. Pertanyaan yang diajukan menghasilkan jawaban mahasiswa menjadi lelah setelah bergabung dengan organisasi dalam upaya untuk memperbaiki diri. . Gejala tambahannya antara lain rasa bosan untuk memulai tugas lagi, rasa frustrasi dengan pekerjaan yang belum selesai namun ingin mengerjakannya karena itu adalah tugas, dan pola tidur yang tidak konsisten bahkan terlalu banyak atau terlalu sedikit. Sehingga Mahasiswa berorganisasi yang mengalami academic burnout tidak membuat mereka menjadi lemah atau bahkan mempengaruhi hasil belajar, justru mereka semakin bertahan karena dari itu mereka belajar untuk menguatkan mental.

Fenomena academic burnout dapat dikurangi berdasarkan pada kemampuan seseorang dalam mengelola keadaan yang menantang atau dikaitkan dengan ketahanan pribadi. Perlu

adanya kemampuan individu untuk tetap stabil meskipun berada di tengah masalah atau sering disebut resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi dalam situasi sulit dan kembali ke kondisi normal (Mirad, 2019:30). Resiliensi bisa di tandai bangkitnya seorang dari masalah yang dialami. Resiliensi dipercaya dapat menahan bahkan menurunkan tingkat burnout pada seseorang. Hasil ini dibuktikan dengan penelitian sebelumnya bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi, tingkat academic burnout akan semakin rendah (Maylani & Kusdiyati, 2021:6)

Upaya lain yang dilakukan untuk mengatasi academic burnout adalah strategi coping. Istilah "coping" menggambarkan strategi kognitif dan perilaku dinamis yang digunakan untuk menangani tekanan yang terlihat lebih besar dari kapasitas seseorang, baik internal maupun eksternal (Madaniah, 2020:36). Cara lain untuk berpikir tentang coping adalah sebagai proses pribadi untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan yang terlalu besar bagi kapasitas seseorang dalam keadaan penuh tekanan.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti menyusun judul "Pengaruh Resiliensi dan Strategi Coping terhadap Academic burnout pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi di UNIWARA

### **Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, antara lain:

1. Apakah ada pengaruh signifikan resiliensi secara parsial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara?
2. Apakah ada pengaruh signifikan strategi coping secara parsial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara?
3. Apakah ada pengaruh signifikan resiliensi dan strategi coping secara simultan terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara?

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui apakah ada pengaruh signifikan resiliensi secara parsial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara.
2. Mengetahui apakah ada pengaruh signifikan strategi coping secara parsial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara.
3. Mengetahui apakah ada pengaruh signifikan resiliensi dan strategi coping secara simultan terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian ex-post facto. Penelitian ex-post facto ialah penelitian yang dipergunakan untuk menelaah atau melacak kembali faktor-faktor atau penyebab dari peristiwa yang diteliti dimana kejadian atau peristiwa tersebut telah dilalui oleh responden (Widarto & Pd, 2013:3). Pendekatan yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pengurus inti yang sesuai dengan surat keputusan periode 2023-2024 di universitas PGRI Wiranegara Pasuruan yaitu sejumlah 84 mahasiswa. Sampel penelitian ini menggunakan teori arikunto, 2016 dimana kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala likert dengan 24 pernyataan.

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data secara kuesioner, wawancara, observasi dan dokumentasi dengan analisis data menggunakan uji statistik deskriptif, uji validitas, uji asumsi klasik, uji hipotesis, uji Analisis regresi berganda dan uji koefisien determinan menggunakan alat ukur berupa program computer SPSS versi 25.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin. Adapun gambaran karakteristik responden secara rinci adalah sebagai berikut:

Tabel 1.  
 Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>		
19-21	57	68%
22-23	27	32%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	19	23%
Perempuan	65	77%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 19-21 tahun sebanyak 57, dan jenis kelamin perempuan sebanyak 65.

Tabel 2.  
 Analisis Deskriptif

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Resiliensi</b>		
Rendah	15	33%
Sedang	28	18%
Tinggi	41	49%
<b>Strategi Coping</b>		
Rendah	23	28%
Sedang	39	46%
Tinggi	22	26%
<b>Academic Burnout</b>		
Rendah	35	42%
Sedang	22	26%
Tinggi	27	32%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki resiliensi tinggi sebanyak 41, strategi coping mengalami sedang sebanyak 39 dan mengalami academic burnout yang rendah sebanyak 35 responden.

Tabel 3.  
 Uji Validitas dan Reliabilitas

No. Item	Variabel	R <sub>Hitung</sub>	R <sub>Tabel</sub>	Sig (2-Tailed)	Keterangan
1.	Resiliensi (X1)	0,563	0,361	0,001 < 0,05	VALID
2.		0,682	0,361	0,000 < 0,05	VALID
3.		0,470	0,361	0,009 < 0,05	VALID
4.		0,629	0,361	0,000 < 0,05	VALID
5.		0,672	0,361	0,000 < 0,05	VALID

6.		0,580	0,361	0,001 < 0,05	VALID	
7.		0,651	0,361	0,000 < 0,05	VALID	
8.	Strategi <i>Coping</i> (X2)	0,508	0,361	0,004 < 0,05	VALID	
9.		0,765	0,361	0,000 < 0,05	VALID	
10.		0,523	0,361	0,003 < 0,05	VALID	
11.		0,583	0,361	0,001 < 0,05	VALID	
12.		0,637	0,361	0,000 < 0,05	VALID	
13.		0,598	0,361	0,000 < 0,05	VALID	
14.		0,378	0,361	0,039 < 0,05	VALID	
15.		0,673	0,361	0,000 < 0,05	VALID	
16.		<i>Academic burnout</i> (Y)	0,577	0,361	0,001 < 0,05	VALID
17.			0,598	0,361	0,000 < 0,05	VALID
18.	0,737		0,361	0,000 < 0,05	VALID	
19.	0,802		0,361	0,000 < 0,05	VALID	
20.	0,706		0,361	0,000 < 0,05	VALID	
21.	0,489		0,361	0,006 < 0,05	VALID	
22.	0,591		0,361	0,001 < 0,05	VALID	
23.	0,513		0,361	0,004 < 0,05	VALID	
24.		0,766	0,361	0,000 < 0,05	VALID	

Variabel	Koefisien Reliabilitas	Keterangan
Resiliensi (X1)	0,700	Reliabel
Strategi <i>Coping</i> (X2)	0,726	Reliabel
<i>Academic burnout</i> (Y)	0,822	Reliabel

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil setiap item pernyataan dikatakan valid dan setiap variabel dikatakan reliabel.

Tabel 4.  
 Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardize d Residual
N		84
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,56446484
Most Extreme Differences	Absolute	,061
	Positive	,061

	Negative	-,037
Test Statistic		,061
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel 4. Didapatkan nilai signifikan sebesar 0,200. Maka nilai  $0,200 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang telah di uji berdistribusi normal.

Tabel 5.  
 Uji Hipotesis  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	48,463	3,891		12,454	,000		
	Resiliensi	-,568	,153	-,413	-3,720	,000	,661	1,513
	Strategi Coping	-,268	,127	-,235	-2,110	,038	,661	1,513

a. Dependent Variable: *Academic burnout*

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	540,344	2	270,172	20,752	,000 <sup>b</sup>
	Residual	1054,549	81	13,019		
	Total	1594,893	83			

a. Dependent Variable: *Academic burnout*

b. Predictors: (Constant), Strategi Coping, Resiliensi

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil sebagai berikut:

- Ha1 = Ada pengaruh signifikan resiliensi secara parsial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara.**  
 Nilai signifikansi kurang dari dari 0,05 yaitu sebesar 0,000. Dan perbandingan nilai ttabel dengan rumus  $a/2$  ( $0,05/2 = 0,025$ )  $dk = n-k-1$  ( $84-2-1=81$ ) jadi nilai ttabel didapatkan 1,989 dan nilai thitung -3,720. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama (Ha1) diterima, dan memiliki sifat negatif artinya semakin tinggi resiliensi maka nilai academic burnout semakin rendah dan sebaliknya.
- Ha2 = Ada pengaruh signifikan strategi coping secara parsial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara.**  
 Nilai signifikansi kurang dari dari 0,05 yaitu sebesar 0,038. Dan perbandingan nilai ttabel dengan rumus  $a/2$  ( $0,05/2 = 0,025$ )  $dk = n-k-1$  ( $84-2-1=81$ ) jadi nilai ttabel didapatkan 1,989 dan nilai thitung -2,110. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama (Ha2) diterima, dan memiliki sifat negatif artinya semakin tinggi strategi coping maka nilai academic burnout semakin rendah dan sebaliknya.
- Ha3: Ada pengaruh signifikan resiliensi dan strategi coping secara simultan terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara.**

Pada tabel diatas diperoleh nilai Fhitung = 20,752. Sedangkan pada Ftabel diperoleh Ftabel = F (k ; n-k-1) = F (2 ; 81) = 3,11. Sehingga Fhitung = 20,511 > Ftabel = 3,11 dan sig 0.000 < 0,05, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga (Ha3) diterima, yang berarti Ada pengaruh signifikan resiliensi dan strategi coping secara simultan terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara.

Tabel 6.  
 Uji Analisis Regresi Linier Berganda

$$Y = 48,463 - 0,568 X_1 - 0,268 X_2 - e$$

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Nilai konstanta (a) memiliki nilai positif sebesar 48,463. Tanda positif artinya menunjukkan pengaruh yang searah antara variabel independen dan variabel dependen. Hal ini menunjukkan bahwa jika semua variabel independen yang meliputi resiliensi (X1) dan strategi coping (X2) bernilai 0 persen atau tidak mengalami perubahan, maka nilai academic burnout adalah 48,463.
2. Nilai koefisien regresi untuk variabel Resiliensi (X1) yaitu sebesar -0,568. Nilai tersebut menunjukkan pengaruh negatif (berlawanan arah) antara variabel resiliensi dan academic burnout. Hal ini artinya jika variabel resiliensi mengalami kenaikan sebesar 1%, maka sebaliknya variabel academic burnout akan mengalami penurunan sebesar 0,568. Dengan asumsi bahwa variabel lainnya tetap konstan.
3. Nilai koefisien regresi untuk variabel Strategi Coping (X2) yaitu sebesar -0,268. Nilai tersebut menunjukkan pengaruh negatif (berlawanan arah) antara variabel strategi coping dan academic burnout. Hal ini artinya jika variabel strategi coping mengalami kenaikan sebesar 1%, maka sebaliknya variabel academic burnout akan mengalami penurunan sebesar 0,268. Dengan asumsi bahwa variabel lainnya tetap konstan.

Tabel 7.  
 Uji Koefisien Determinan

Model Summary <sup>b</sup>					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,582 <sup>a</sup>	,339	,322	3,608	1,722

a. Predictors: (Constant), Strategi Coping, Resiliensi

b. Dependent Variable: Academic burnout

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil nilai R-Square yang besarnya 0,336 menunjukkan bahwa proporsi pengaruh variabel resiliensi dan strategi coping terhadap variabel academic burnout sebesar 33,9%. Artinya resiliensi dan strategi coping mahasiswa, memiliki proporsi pengaruh terhadap academic burnout sebesar 33,9% sedangkan sisanya, yaitu 66,1% (100% - 33,9%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada di dalam model regresi linier ini.

**Pembahasan**

**1. Pengaruh resiliensi secara parsial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara.**

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan resiliensi secara parsial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas

PGRI Wiranegara. Yaitu ditunjukkan nilai  $t$  hitung sebesar  $-3,720 >$  nilai  $t$  tabel sebesar  $1,989$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,000 <$  dari  $0,05$ .

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lee, 2019) yang berjudul "Effect of resilience on academic burnout of nursing students" Hasil menunjukkan bahwa resiliensi menghasilkan nilai  $-333$  yang artinya terdapat pengaruh negatif resiliensi terhadap burnout. Hasil penelitian relevan yang selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila Nurfitri Fadhila, 2021) yang berjudul "Pengaruh Resiliensi Terhadap Burnout Pada Karyawan Proyek Pembangunan Rumah Sakit Hermina Cibitung Pt. Gelora Intan Reksa". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif resiliensi terhadap burnout dengan sig.  $0,001$ ,  $t$ -hitung sebesar  $-3,602$  dan sumbangan efektif sebesar  $15,1\%$ . Penelitian yang lain yang relevan yaitu (Maylani & Kusdiyati, 2021) dan (Nisa, 2023) kedua penelitian itu mengatakan sama dimana resiliensi memberikan pengaruh signifikan dan bersifat negatif terhadap academic burnout.

Mahasiswa yang aktif organisasi di Uniwara memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi dibuktikan dengan hasil analisis deskriptif. Untuk itu mahasiswa diharapkan mempertahankan ketahanan diri dari segala masalah untuk menciptakan psikis yang stabil. Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki pengalaman lebih lama mereka dengan baik dapat menyelesaikan masalah dan dapat berprestasi lebih tinggi.

## **2. Pengaruh strategi coping secara parsial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara.**

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan strategi coping secara parsial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara. Yaitu ditunjukkan nilai  $t$  hitung sebesar  $-2,110 >$  nilai  $t$  tabel sebesar  $1,989$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,038 <$  dari  $0,05$ .

Penelitian ini juga konsisten dengan penelitian terdahulu yaitu (Rachmawati, 2024) yang berjudul "Pengaruh Coping Strategies terhadap Academic burnout Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 8 Surakarta" dengan menghasilkan nilai signifikansi  $0,000$  dan koefisien regresi bernilai  $-0,82$ , sehingga hipotesis  $H_a$  pada penelitian ini diterima. Artinya coping strategies berpengaruh negatif terhadap academic burnout. Selain itu pada penelitian (Binurillah & Nawangsih, 2022) yang berjudul "Pengaruh Strategi Coping terhadap Derajat Stres pada Perawat di Masa Pandemi Covid-19" Hasil penelitian ini menunjukkan  $0,019 < 0,05$ , dan koefisien regresi yang bernilai negatif. Penelitian ini juga konsisten dengan penelitian yang dilakukan (Razanny et al., 2020) dan (Madaniah, 2020).

Mahasiswa yang aktif berorganisasi di Uniwara memiliki cara berfikir yang terbilang efektif untuk keluar dari masalah terbukti dari hasil bahwa strategi coping memiliki tingkat yang tinggi. Hal ini akan mendorong mereka mudah dalam menghadapi permasalahan dan menjadikan kondisi belajar yang nyaman.

## **3. Pengaruh signifikan resiliensi dan strategi coping secara simultan terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara.**

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan resiliensi dan strategi coping secara simultan terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara. Yaitu ditunjukkan nilai  $F$  hitung =  $20,752 >$   $F$  tabel =  $3,11$  dan  $0,000 <$  dari  $0,05$ .

Penelitian terbukti konsisten dengan penelitian terdahulu yang berjudul "Hubungan Resiliensi Akademik Dan Mekanisme Koping Dengan Academic burnout Pada Mahasiswa Keperawatan" Oleh (Sunaras et al., 2023) yang menghasilkan adanya hubungan resiliensi dan mekanisme koping terhadap academic burnout.

Mahasiswa yang aktif berorganisasi di Uniwara memiliki kelelahan akan tetapi hal itu tidak mempengaruhi prestasi belajar hal ini dibuktikan dari hasil analisis deskriptif bahwa di

dalam indikator Inefficacy mereka cenderung menjawab tidak setuju. Sehingga dapat disimpulkan kelelahan sudah pasti dirasakan akan tetapi bertahan dan memiliki pola pikir yang efektif dapat mendorong keluar dari permasalahan. Dalam hal ini mahasiswa yang memiliki pengalaman di organisasi mereka memiliki peluang banyak untuk menghadapi masa depan karena mereka sudah memiliki kemampuan hard skill dan soft skill yang sudah terlatih.

## KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh signifikan resiliensi secara parsial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara.
2. Ada pengaruh signifikan strategi coping secara parsial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara.
3. Ada pengaruh signifikan resiliensi dan strategi coping secara simultan terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas PGRI Wiranegara..

## Saran

1. Bagi peneliti yang mengangkat permasalahan yang sama dapat meneliti dengan variabel lain seperti: Perfectionism dan sosial support serta mencoba melakukan penelitian tentang academic burnout dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan bukan hanya mahasiswa yang aktif berorganisasi, akan tetapi seperti mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.
2. Bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi untuk tetap selalu meningkatkan dan mempertahankan resiliensi (ketahanan diri) dan strategi coping nya seperti mengubah tantangan menjadi peluang untuk keberhasilan belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Binurillah, R. F., & Nawangsih, E. (2022). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Derajat Stres Pada Perawat Di Masa Pandemi Covid-19. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 404–410. <https://Proceedings.Unisba.Ac.Id/Index.Php/Bcsps/Article/View/3071>
- Estiningtyas, N., Annisa, R. R., & Ratri, P. M. (2022). Orientasi Masa Depan Aktifis Mahasiswa Pecinta Alam. *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 2514–2521. <https://Journal-Nusantara.Com/Index.Php/Jim/Article/View/597>
- Febrianti, Y. P., Nuqul, F. L., & Khotimah, H. (2020). Academic Hardiness Pada Mahasiswa Aktifis Dan Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Psyche* 165, 13(1), 79–87. <http://Repository.Uin-Malang.Ac.Id/5130/>
- Hasanah, T. (2023). *Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Aktif Berorganisasi Di Upi Kampus Samedang* [Phd Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://Repository.Upi.Edu/Id/Eprint/91318>
- Latifa, B. (2018). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pengurus Bem Rumpun Teknik Elektro Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta* [Phd Thesis, Universitas Negeri Jakarta]. <http://Repository.Unj.Ac.Id/Id/Eprint/224>
- 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://Koreascience.Kr/Article/Jako201922850163732.Page>
- Madaniah, R. (2020). *Hubungan Antara Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung*. <https://Repository.Bku.Ac.Id/Xmlui/Handle/123456789/1261>
- Maylani, P., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh Resiliensi Terhadap Academic Burnout Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 374–380. <https://Karyailmiah.Unisba.Ac.Id/Index.Php/Psikologi/Article/View/28346>
- Mirad, M. F. (2019). *Pengaruh Resiliensi Terhadap Burnout Pada Perawat Rumah Sakit Di Jakarta* [Phd Thesis, Universitas Negeri Jakarta]. <http://Repository.Unj.Ac.Id/Id/Eprint/3093>

- Nisa, F. K. (2023). *Pengaruh Resiliensi Terhadap Tingkat Distres Psikologis Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung* [Phd Thesis, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/71545/>
- Rachmawati, D. (2024). *Pengaruh Coping Strategies Terhadap Academic Burnout Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 8 Surakarta*. <https://digilib.uns.ac.id/Dokumen/Detail/109387/>
- Razanny, Z. A. Z., Widawati, L., & Utami, A. T. (2020). Pengaruh Coping Stress Terhadap Burnout Pada Anggota Satpas Kota X. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 143–147. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/Index.php/Psikologi/Article/View/22338>
- Salsabila Nurfitri Fadhila, S. (2021). *Pengaruh Resiliensi Terhadap Burnout Pada Karyawan Proyek Pembangunan Rumah Sakit Hermina Cibitung Pt. Gelora Intan Reksa* [Phd Thesis, Universitas Teknologi Yogyakarta]. [http://eprints.uty.ac.id/8551/1/Psikologi\\_5\\_5161111033\\_Salsabila%20nurfitri%20fadhila.pdf](http://eprints.uty.ac.id/8551/1/Psikologi_5_5161111033_Salsabila%20nurfitri%20fadhila.pdf)
- Sunaras, S., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan Resiliensi Akademik Dan Mekanisme Koping Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan. *Jurnal Keperawatan'aisyiyah*, 10(2), 87–95. <https://journal.unisa-bandung.ac.id/Index.php/Jka/Article/View/402>
- Triyana, I. G. N. (2021). Pembelajaran Mandiri Perspektif Sosiologi Antropologi Pendidikan. *Purwadita: Jurnal Agama Dan Budaya*, 5(1), 25–30. <https://www.jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/Index.php/Purwadita/Article/View/1425>
- Widarto, M. P., & Pd, M. (2013). Penelitian Ex Post Facto. *Fakultas Teknik: Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://www.academia.edu/Download/58988005/8penelitian-Ex-Post-Facto20190422-20433-157d7z4.pdf>