

ABSTRAK

Nurahmi Resnanti Hutami. (2019). Model Pelatihan Ketangguhan (*Hardiness*) Untuk Mereduksi *Burnout* Pada Mahasiswa.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang berkembang di kalangan mahasiswa terkait dengan kondisi *burnout*. Mahasiswa mengalami kelelahan emosi, meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademik. Bimbingan dan konseling memiliki peranan yang penting dalam menurunkan gejala *burnout* agar mahasiswa tidak mengalami hambatan dalam produktivitas belajarnya. Salah satu cara untuk mereduksi *burnout* yaitu dengan menerapkan pelatihan ketangguhan. Tujuan umum penelitian adalah untuk memperoleh gambaran empirik mengenai keefektifan pelatihan ketangguhan dalam mereduksi *burnout* pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017 Tahun Ajaran 2018/2019. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapat sampel yaitu 13 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UMTAS Angkatan 2017. Instrumen yang digunakan melalui angket *burnout*. Teknik analisis data menggunakan rumus uji-t melalui program SPSS 16.00 *for windows* untuk mengukur uji beda dua rata-rata berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan ketangguhan efektif dalam menangani *burnout* dan menurunkan gejala *burnout* pada mahasiswa sebesar 9,18 %, kecuali pada indikator mudah benci, menyalahkan orang lain, ragu terhadap apa yang dipelajarinya, mudah menyerah, dan merasa tidak kompeten.

Kata Kunci: *Burnout*, Mahasiswa, Pelatihan Ketangguhan



UMTAS

ABSTRACT

Nurahmi Resnanti Hutami. (2019). *Hardiness Training Model To Reduce Burnout In College Students.*

This research is based on the growing phenomenon among college students related the increasing of burnout. College students tend to be emotional exhaustion, increased depersonalization and decreased self-confidence in academics and increased cynicism towards learning activities. Guidance and counseling has an important role in reducing the symptoms of burnout in college students so they do not experience obstacles in learning productivity. Hardiness training application is one of the ways to reduce college students' burnout. This research aims to find the result of hardiness training application on college students' burnout decreased. Research design of pretest-posttest one group design is used in this research. The subjects of the study is Faculty of Teacher Training and Education students' in Muhammadiyah University of Tasikmalaya Batch 2017 in academic year of 2018/2019. This instrument are collected through burnout questionnaire. The data analysis technique used the t-test formula and SPSS 16.00 for windows program to measure the difference test between two pairs. Hardiness training is effective to reduce burnout and reducing symptoms of burnout in college students by 9.18 %, except for indicators: easily hated, blame others, doubt what they are learning, give up easily, and feel incompetent.

Keywords: *Burnout, College Students, Hardiness Training.*

UMTAS