

Pengaruh *Burnout* terhadap Kesejahteraan Psikologis yang Dimoderasi oleh *Hardiness* pada Pembina Asrama di Pondok Pesantren

Khoiriah Barokah¹, Latipun², Nida Hasanati³, Rini Yanti⁴, Elpi Parida⁵

^{1,4,5} Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, , Indonesia

^{2,3} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

khoiriah@um-tapsel.ac.id

Abstract: *Psychological well-being is a crucial aspect for individuals, especially educators. However, a phenomenon has been identified in which dormitory supervisors in Islamic boarding schools (pesantren) experience a decline in psychological well-being, which is presumed to be influenced by Burnout. Therefore, a moderating factor is needed to reduce the negative impact of Burnout. This study aims to examine the role of Hardiness as a moderating variable in the relationship between Burnout and psychological well-being. This research employed a quantitative correlational design involving 197 dormitory supervisors from 20 modern Islamic boarding schools. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory (MBI), the Psychological Well-Being Scale (PWBS), and the Short Hardiness Scale. Data were analyzed using moderation analysis with Hayes' PROCESS Macro. The results indicated that Burnout had a significant negative effect on psychological well-being. Furthermore, Hardiness significantly moderated the relationship by weakening the negative impact of Burnout. Thus, individuals with higher Hardiness tend to maintain better psychological well-being despite experiencing Burnout.*

Keywords: *Burnout, psychological well-being, Hardiness, dormitory supervisor.*

Abstrak: Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting bagi setiap individu, terutama bagi kalangan pendidik. Namun, fenomena menunjukkan bahwa sebagian pembina asrama di pondok pesantren mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang diduga dipengaruhi oleh *Burnout*. Oleh karena itu, diperlukan adanya variabel moderator yang dapat mengurangi dampak negatif *Burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *Hardiness* sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara *Burnout* dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 197 pembina asrama di 20 pesantren modern. Pengumpulan data menggunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI), *Psychological Well-Being Scale* (PWBS), dan *Short Hardiness Scale*. Analisis data dilakukan menggunakan uji moderasi dengan bantuan *PROCESS Macro* oleh Hayes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Burnout* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, *Hardiness* terbukti berperan sebagai moderator yang mampu memperlemah pengaruh negatif *Burnout* terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, individu dengan tingkat *Hardiness* yang tinggi cenderung mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun mengalami *Burnout*.

Kata Kunci: *Burnout, kesejahteraan psikologis, Hardiness, pembina asrama.*

PENDAHULUAN

Konteks pengelolaan pendidikan di pondok pesantren, sinkronisasi tidak hanya berfungsi sebagai pedoman pembelajaran santri, tetapi juga mencakup pengaturan peran dan beban kerja pembina asrama sebagai bagian integral dari

ekosistem pendidikan. Penerapan kurikulum yang holistik yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan spiritual sering kali menempatkan pembina asrama pada tekanan kerja yang tinggi, sehingga berpotensi menimbulkan *burnout* yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.¹ Kondisi ini menjadi krusial karena pembina asrama berperan sebagai sekaligus pengasuh pendidik informal yang mendukung keberhasilan kurikulum berbasis karakter dan nilai-nilai keislaman.² Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana faktor ketahanan sebagai ketahanan psikologis dapat memoderasi pengaruh burnout terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga keberlangsungan penerapan siklus di pondok pesantren tetap optimal dan berkelanjutan.

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam kehidupan individu, khususnya dalam konteks dunia kerja. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang baik, kepuasan hidup, serta kinerja yang optimal dalam menjalankan tugasnya. Wright dan Bonett (2007) menyatakan bahwa ketika individu memandang pekerjaannya sebagai sesuatu yang menarik dan menantang, maka mereka akan menunjukkan tingkat kebahagiaan dan performa kerja yang lebih baik.³ Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga terhadap efektivitas organisasi secara keseluruhan. Kesejahteraan psikologis tenaga pendidik juga menjadi perhatian dalam konteks pendidikan Islam, di mana kesejahteraan tidak hanya bersifat material tetapi juga mencakup aspek psikologis yang berpengaruh terhadap kinerja dan profesionalisme guru.⁴

Secara konseptual, kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi individu yang mampu berfungsi secara optimal, memiliki penerimaan diri yang baik, tujuan hidup yang jelas, serta hubungan interpersonal yang positif.⁵ Selain itu, kesejahteraan psikologis juga berkaitan dengan kondisi afektif positif seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup, serta keberfungsian individu dalam aspek

¹ Mursal Aziz, Dedi Sahputra Napitupulu, and Siska Windari, "Implementation of the Independent Curriculum in Forming Social Character Values in Early Childhood from a Quranic Perspective," *ISRG Journal of Education, Humanities and Literature (ISRGJEHL)* 2, no. 4 (2025): 108-13, <https://doi.org/10.5281/zenodo.16750109>.

² Mursal Aziz, Dedi Sahputra Napitupulu, and Nurul Liza Umami, "Implementasi Manajemen Pendidik Dan Peserta Didik Pada Lembaga Pendidikan Taman Kanak-Kanak," *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pembelajaran* 03, no. 02 (2025): 1-23.

³ Thomas A Wright and Douglas G Bonett, "Job Satisfaction and Psychological Well-Being as Nonadditive Predictors of Workplace Turnove," *Journal of Management* 33, no. 2 (2007), <https://doi.org/10.1177/0149206306297582>.

⁴ Syafruddin, Suharja, and Hamzah, "Komunikasi organisasi dalam peningkatan kinerja guru di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Al-Maidar Pandan," *Bunayya: Jurnal PGMI STIT Al-Ittihadiyah Labuhanbatu Utara* II, no. 1 (2021).

⁵ Carol D Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989).

psikologis dan sosial.⁶ Dalam konteks kerja, Robertson dan Cooper (2011) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencerminkan tingkat perasaan positif dan makna yang dirasakan individu terhadap pekerjaannya.⁷

Dalam praktiknya, kesejahteraan psikologis tenaga pendidik masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja, meningkatnya absensi, serta rendahnya keterlibatan dalam organisasi.⁸ Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar guru PAUD di Pekanbaru memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.⁹ Laporan global menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja mengalami tekanan kerja yang berdampak pada kondisi mental yang kurang sehat.¹⁰ Selain itu, penelitian dalam jurnal Bunayya juga menunjukkan bahwa aspek perkembangan psikologis dalam lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kualitas interaksi sosial dan proses pembelajaran peserta didik, yang secara tidak langsung berkaitan dengan keadaan psikologis pendidik sebagai fasilitator utama pembelajaran.¹¹

Salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis adalah *Burnout*. *Burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri akibat tekanan kerja yang berkepanjangan.¹² Kondisi ini banyak ditemukan pada profesi yang berorientasi pada pelayanan manusia, termasuk tenaga pendidik dan pembina asrama di pondok pesantren. Beban kerja yang tinggi, tuntutan tanggung jawab yang besar, serta keterbatasan dukungan organisasi dapat memicu munculnya *Burnout* yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *Burnout* memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis.¹³ Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa

⁶ F A Huppert, "Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences," *Applied Psychology: Health and Well-Being* 1, no. 2 (2009): 137-64.

⁷ Ivan Robertson and Cary Cooper, *Well-Being: Productivity and Happiness at Work* (London: Palgrave Macmillan, 2011).

⁸ Karen Danna and Ricky W Griffin, "Health and Well-Being in the Workplace: A Review and Synthesis of the Literature," *Journal of Management* 25, no. 3 (1999).

⁹ N Zulkifli and Devi Risma, "Pemetaan Kesejahteraan Psikologis Guru PG Paud Se Kota Pekanbaru," *Educhild* 4, no. 1 (2015).

¹⁰ "Health on Demand 2023," 2023.

¹¹ Ramadan Lubis et al., "Perkembangan Sosial, Moral Dan Spiritual Siswa Kelas V SDS Pahlawan Nasional," *Bunayya: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 6, no. 3 (2025), <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikdasar.v4i2.2440>.

¹² Herbert J Freudenberger, "Staff Burnout," *Journal of Social Issue* 30 (1974).

¹³ Malik L Mansoor Vazi et al., "Indicators of Subjective and Psychological Wellbeing as Correlates of Teacher Burnout in the Eastern Cape Public Schools, South Africa," *International Journal of Education Administration and Policy Studies* 3, no. 10 (2011): 160-69; Monika Windriya Satyajati, Lucia Trisni Widhianingtanti, and Bartolomeus Yofana Adiwena, "Psychological Well-Being Pada Setting Profesional: Burnout Dan Jenis Profesi Sebagai Prediktor Psychological Well-Being," *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness*, no. August (2020): 1-9.

Burnout memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikologis individu serta menurunkan kesejahteraan secara keseluruhan.¹⁴ Dalam konteks pendidikan, *Burnout* pada guru juga berkaitan erat dengan kepuasan kerja dan kecenderungan untuk meninggalkan profesi, serta berdampak pada kondisi kesehatan fisik tenaga pendidik.¹⁵ Artinya, semakin tinggi tingkat *Burnout* yang dialami individu, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Namun demikian, tidak semua penelitian menemukan hasil yang konsisten. Kaur dan Singh (2014) menemukan bahwa *Burnout* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis.¹⁶ Perbedaan hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang mengindikasikan kemungkinan adanya variabel lain yang mempengaruhi hubungan tersebut. Meskipun demikian, kajian dalam jurnal Bunayya masih terbatas pada aspek kesejahteraan dan perkembangan psikologis dalam konteks pendidikan, serta belum banyak mengkaji secara spesifik peran variabel kepribadian seperti *Hardiness* dalam memoderasi hubungan antara *Burnout* dan kesejahteraan psikologis pendidik.

Untuk menjelaskan ketidakkonsistenan tersebut, diperlukan variabel yang mampu memoderasi hubungan antara *Burnout* dan kesejahteraan psikologis. Salah satu variabel yang relevan adalah *Hardiness*. *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan mengubah situasi stres menjadi peluang untuk berkembang.¹⁷ Individu dengan tingkat *Hardiness* yang tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang baik, komitmen terhadap tugas, serta kemampuan melihat tantangan sebagai peluang. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa *Hardiness* berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu dalam menghadapi tekanan kerja dan mengurangi dampak *Burnout* terhadap kesejahteraan psikologis.¹⁸

Secara teoritis, hubungan antara *Burnout* dan kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan melalui perspektif teori stres kognitif yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984).¹⁹ Teori ini menjelaskan bahwa stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam

¹⁴ Denise Albieri Jodas Salvagioni et al., "Physical, Psychological and Occupational Consequences of Job Burnout: A Systematic Review of Prospective Studies," *PLoS ONE*, 2017, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>.

¹⁵ Daniel J. Madigan and Lisa E. Kim, "Towards an Understanding of Teacher Attrition: A Meta-Analysis of Burnout, Job Satisfaction, and Teachers' Intentions to Quit," *Teaching and Teacher Education*, 2021, <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>.

¹⁶ Baljeet Kaur and Agyajit Singh, "Burnout among School Teachers in Relation to Their Psychological Well-Being," *Indian Journal of Health and Wellbeing* 5, no. 3 (2014): 375-78.

¹⁷ S C Kobasa, S R Maddi, and S Kahn, "Hardiness and Health: A Prospective Study Suzanne," *Journal of Personality and Social Psychology* 41, no. 1 (1982): 168-77.

¹⁸ Monia Vagni et al., "Emergency Stress, Hardiness, Coping Strategies and Burnout in Health Care and Emergency Response Workers During the COVID-19 Pandemic," *Frontiers in Psychology* 13 (June 2022), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918788>.

¹⁹ R S Lazarus and S Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer, 1984).

menghadapinya. *Burnout* sebagai bentuk stres kerja kronis dapat menurunkan kesejahteraan psikologis ketika individu menilai tuntutan pekerjaan melebihi sumber daya yang dimiliki. Dalam konteks ini, *Hardiness* berperan sebagai sumber daya psikologis internal yang memungkinkan individu untuk menafsirkan tekanan sebagai tantangan, sehingga dapat mengurangi dampak negatif *Burnout* terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini menggunakan perspektif teori stres kognitif sebagai kerangka utama untuk menjelaskan hubungan antara *Burnout* dan kesejahteraan psikologis, serta peran *Hardiness* sebagai faktor yang memoderasi hubungan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dalam menguji peran *Hardiness* sebagai variabel moderasi pada hubungan antara *Burnout* dan kesejahteraan psikologis, khususnya pada konteks pembina asrama di pondok pesantren yang masih jarang diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Burnout* terhadap kesejahteraan psikologis serta menguji peran *Hardiness* sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *Burnout*, kesejahteraan psikologis, dan peran *Hardiness* sebagai variabel moderator. Subjek penelitian berjumlah 197 pembina asrama yang berasal dari 20 pesantren modern. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria partisipan yaitu pembina asrama yang menetap di lingkungan pesantren, berusia 18–31 tahun, belum menikah, serta memiliki peran ganda dalam tugas pendidikan dan pengasuhan santri. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh data yang representatif sesuai dengan karakteristik penelitian.²⁰

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen, yaitu Maslach *Burnout* Inventory (MBI) untuk mengukur *Burnout*, Psychological Well-Being Scale (PWBS) untuk mengukur kesejahteraan psikologis, serta Short *Hardiness* Scale untuk mengukur *Hardiness*. Skala *Burnout* terdiri dari tiga dimensi yaitu emotional exhaustion, depersonalization, dan personal accomplishment dengan reliabilitas sebesar $\alpha = 0,71$. Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi yaitu self-acceptance, environmental mastery, autonomy, personal growth, positive relations, dan purpose in life dengan reliabilitas sebesar $\alpha = 0,77$. Sementara itu, skala *Hardiness* terdiri dari tiga dimensi yaitu commitment, control, dan challenge dengan reliabilitas sebesar $\alpha = 0,88$. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban.

²⁰ J W Creswell and J D Creswell, "Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Research Designs," in *Fast Facts to Loving Your Research Project* (SAGE, 2019), <https://doi.org/https://doi.org/10.1891/9780826146373.0007>.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan instrumen dan pengumpulan data yang dilakukan secara langsung (offline) maupun daring melalui Google Form. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi, serta uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan menggunakan Moderated Regression Analysis (MRA) dengan bantuan PROCESS Macro oleh Hayes melalui software IBM SPSS Statistics versi 27.0. Analisis ini digunakan untuk menguji peran *Hardiness* sebagai variabel moderator dalam hubungan antara *Burnout* dan kesejahteraan psikologis.²¹ Melalui prosedur ini diharapkan mendapatkan data yang akurat.

TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 197 pembina asrama di pesantren modern. Berdasarkan data demografi, mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan (55,3%) dan didominasi oleh rentang usia 18–24 tahun (57,9%). Sebagian besar subjek memiliki tingkat pendidikan sarjana (80,7%) dan telah bekerja lebih dari satu tahun (62,4%). Data ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh individu usia produktif dengan latar belakang pendidikan yang relatif tinggi. Karakteristik subjek penelitian disajikan pada tabel berikut:

Tabel Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin	109	55.3%
Perempuan	109	55.3%
Laki-Laki	88	44.7%
Usia		
18-24 Tahun	114	57.9%
25-31 Tahun	83	42.1%
Pendidikan		
SLTA	32	16.2%
Sarjana / S1	159	80.7%
Magister / S2	6	3.0%
Lama Bekerja		
> 1 Tahun	123	62.4%
2-3 Tahun	62	31.5%
>4 Tahun	12	6.1%
Total	197	100%

²¹ Andrew F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2018).

Uji Asumsi

Hasil uji normalitas menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,200 > 0,05$, sehingga data terdistribusi normal. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai tolerance sebesar $0,314 > 0,1$ dan nilai VIF sebesar $3,188 < 10$, yang berarti tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel.

Analisis Deskriptif dan Korelasi

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kesejahteraan psikologis sebesar 61,69 (SD = 6,472), *Burnout* sebesar 64,20 (SD = 13,609), dan *Hardiness* sebesar 55,32 (SD = 8,159). Uji korelasi menunjukkan bahwa *Burnout* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = -0,681$; $p < 0,01$). Sementara itu, *Hardiness* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,861$; $p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Burnout*, maka kesejahteraan psikologis semakin menurun, sedangkan semakin tinggi *Hardiness*, maka kesejahteraan psikologis semakin meningkat. Hasil analisis deskriptif dan korelasi antar variabel disajikan pada tabel berikut:

Tabel Mean, Standar Deviasi, Korelasi Antar Variabel

Variabel	Mean	SD	Y	X	M
PWB (Y)	61.69	6.472	1	-.681**	0.861**
Burn (X)	64.20	13.609		1	-.746**
Hard (M)	55.32	8.159			1

Keterangan: SD = Standar Deviasi; PWB = Kesejahteraan Psikologis; Burn = *Burnout*; Hard = *Hardiness*; N = 197; ** = $p < .01$

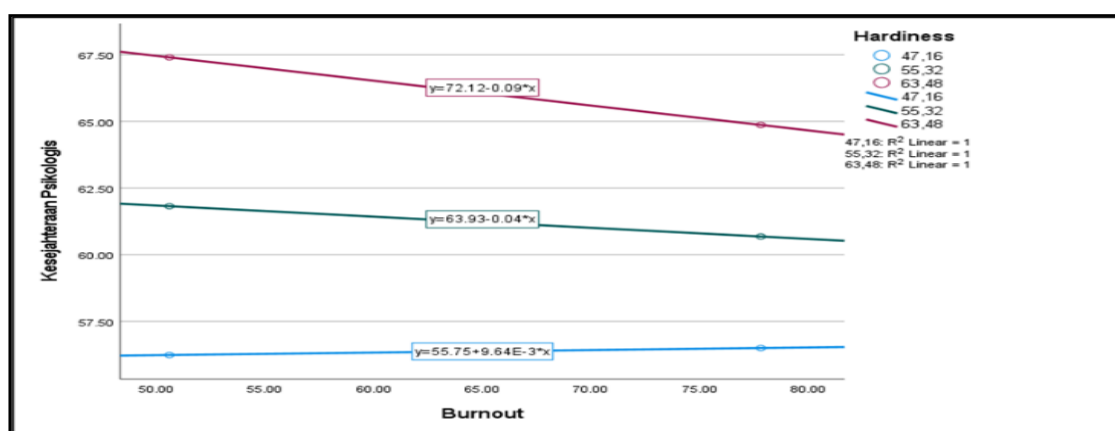
Uji Hipotesis

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *Burnout* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = -0,246$; $p < 0,05$). Selanjutnya, hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa interaksi antara *Burnout* dan *Hardiness* signifikan ($\beta = -0,006$; $p = 0,021 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *Hardiness* berperan sebagai variabel moderator yang memperlemah pengaruh *Burnout* terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi dan moderasi disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel Hasil Uji Regresi Sederhana dan MRA

Uji Regresi	β	<i>p-value</i>	R ²
Model 1			
Burnout (X)	-0,246	0,000	0,670
Hardiness (M)	0,213	0,000	
Model 2			
Burnout (X)	0,307	0,000	0,632
Hardiness (M)	1,002	0,000	
Interaksi (X*M)	-0,006	0,021	

Outcome Variabel: Kesejahteraan Psikologis (Y)



Gambar Grafik hasil moderasi Hardiness

Pengaruh *Burnout* terhadap Kesejahteraan Psikologis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Burnout* berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis pembina asrama di pondok pesantren. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Burnout* merupakan faktor yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis individu.²² Penelitian mutakhir juga menunjukkan bahwa *Burnout* berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental dan kesejahteraan individu dalam berbagai konteks pekerjaan.²³ Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan kerja yang berlebihan dapat mengurangi kemampuan individu dalam mencapai fungsi psikologis yang optimal.

²² Mansoor Vazi et al., "Indicators of Subjective and Psychological Wellbeing as Correlates of Teacher *Burnout* in the Eastern Cape Public Schools, South Africa"; Satyajati, Widhianingtanti, and Adiwena, "Psychological Well-Being Pada Setting Profesional: *Burnout* Dan Jenis Profesi Sebagai Prediktor Psychological Well-Being."

²³ Salvagioni et al., "Physical, Psychological and Occupational Consequences of Job *Burnout*: A Systematic Review of Prospective Studies"; Madigan and Kim, "Towards an Understanding of Teacher Attrition: A Meta-Analysis of *Burnout*, Job Satisfaction, and Teachers' Intentions to Quit."

Temuan ini dapat dijelaskan melalui perspektif teori stres kognitif yang menyatakan bahwa stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya individu dalam menghadapinya.²⁴ *Burnout* sebagai bentuk stres kronis menyebabkan individu mengalami kelelahan emosional, sehingga berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa *Hardiness* berperan sebagai variabel moderator yang memperlemah pengaruh *Burnout* terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya, individu dengan tingkat *Hardiness* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan kerja dan tidak mudah mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *Hardiness* berfungsi sebagai faktor protektif dalam menghadapi stres dan *Burnout*.²⁵

Secara teoritis, *Hardiness* memungkinkan individu untuk menginterpretasikan situasi stres sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman. Individu dengan *Hardiness* tinggi memiliki kontrol diri yang baik, komitmen terhadap pekerjaan, serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan. Hal ini membuat mereka lebih resilien dan mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi tekanan kerja yang tinggi.

Dalam konteks pembina asrama di pondok pesantren, peran *Hardiness* menjadi sangat penting karena tuntutan pekerjaan yang kompleks dan berkelanjutan. Pembina tidak hanya berperan sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pengasuh yang bertanggung jawab terhadap perkembangan santri secara menyeluruh. Oleh karena itu, kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa *Hardiness* merupakan faktor kunci dalam mengurangi dampak negatif *Burnout* terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini juga memberikan implikasi bahwa penguatan karakter *Hardiness* perlu menjadi perhatian dalam pengelolaan sumber daya manusia di lingkungan pendidikan, khususnya di pondok pesantren.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Burnout* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pembina asrama di pondok pesantren. Artinya, semakin tinggi tingkat *Burnout* yang dialami, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis individu. Sebaliknya, semakin rendah *Burnout*, maka kesejahteraan psikologis cenderung meningkat. Selain itu, *Hardiness* terbukti berperan sebagai

²⁴ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

²⁵ Vagni et al., "Emergency Stress, Hardiness, Coping Strategies and Burnout in Health Care and Emergency Response Workers During the COVID-19 Pandemic."

variabel moderator yang memperlemah pengaruh negatif *Burnout* terhadap kesejahteraan psikologis.

Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat *Hardiness* yang tinggi lebih mampu mengelola tekanan kerja dan mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun berada dalam kondisi yang menuntut. Oleh karena itu, *Hardiness* menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis pembina asrama di lingkungan pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, Mursal, Dedi Sahputra Napitupulu, and Nurul Liza Umami. "Implementasi Manajemen Pendidik Dan Peserta Didik Pada Lembaga Pendidikan Taman Kanak-Kanak." *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pembelajaran* 03, no. 02 (2025): 1–23.
- Aziz, Mursal, Dedi Sahputra Napitupulu, and Siska Windari. "Implementation of the Independent Curriculum in Forming Social Character Values in Early Childhood from a Quranic Perspective." *ISRG Journal of Education, Humanities and Literature (ISRGJEHL)* 2, no. 4 (2025): 108–13. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16750109>.
- Creswell, J W, and J D Creswell. "Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Research Designs." In *Fast Facts to Loving Your Research Project*. SAGE, 2019. <https://doi.org/https://doi.org/10.1891/9780826146373.0007>.
- Danna, Karen, and Ricky W Griffin. "Health and Well-Being in the Workplace: A Review and Synthesis of the Literature." *Journal of Management* 25, no. 3 (1999).
- Freudenberger, Herbert J. "Staff Burnout." *Journal of Social Issue* 30 (1974).
- "Health on Demand 2023," 2023.
- Huppert, F A. "Psychological Well-Being : Evidence Regarding Its Causes and Consequences." *Applied Psychology: Health and Well-Being* 1, no. 2 (2009): 137–64.
- Kaur, Baljeet, and Agyajit Singh. "Burnout among School Teachers in Relation to Their Psychological Well-Being." *Indian Journal of Health and Wellbeing* 5, no. 3 (2014): 375–78.
- Kobasa, S C, S R Maddi, and S Kahn. "Hardiness and Health: A Prospective Study Suzanne." *Journal of Personality and Social Psychology* 41, no. 1 (1982): 168–77.
- Lazarus, R S, and S Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
- Lubis, Ramadan, Nurul Fadillah, Bella Azahra, Fitri Ana Daulay, Sabilla Meliani Brutu, and Ihsan Rahmadi. "Perkembangan Sosial, Moral Dan Spiritual Siswa Kelas V SDS Pahlawan Nasional." *Bunayya: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 6, no. 3 (2025). <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v4i2.2440>.
- Madigan, Daniel J., and Lisa E. Kim. "Towards an Understanding of Teacher Attrition: A Meta-Analysis of Burnout, Job Satisfaction, and Teachers' Intentions to Quit." *Teaching and Teacher Education*, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>.
- Mansoor Vazi, Malik L, Robert A C Ruiter, Bart Van Den Borne, Kitty Dumont, Glynnis M Martin, and Priscilla Reddy. "Indicators of Subjective and Psychological Wellbeing as Correlates of Teacher Burnout in the Eastern Cape Public Schools, South Africa."

- International Journal of Education Administration and Policy Studies* 3, no. 10 (2011): 160–69.
- Robertson, Ivan, and Cary Cooper. *Well-Being: Productivity and Happiness at Work*. London: Palgrave Macmillan, 2011.
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989).
- Salvagioni, Denise Albieri Jodas, Francine Nesello Melanda, Arthur Eumann Mesas, Alberto Durán González, Flávia Lopes Gabani, and Selma Maffei De Andrade. "Physical, Psychological and Occupational Consequences of Job Burnout: A Systematic Review of Prospective Studies." *PLoS ONE*, 2017. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>.
- Satyajati, Monika Windriya, Lucia Trisni Widhianingtanti, and Bartolomeus Yofana Adiwena. "Psychological Well-Being Pada Setting Profesional: Burnout Dan Jenis Profesi Sebagai Prediktor Psychological Well-Being." *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness*, no. August (2020): 1–9.
- Syafruddin, Suharja, and Hamzah. "Komunikasi Organisasi Dalam Peningkatan Kinerja Guru Di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Al-Maidar Pandan." *BUNAYYA: Jurnal PGMI STIT Al-Ittihadiyah Labuhanbatu Utara II*, no. 1 (2021).
- Titheradge, D, R Hayes, B Longdon, K Allen, A Price, L Hansford, E Nye, et al. "Psychological Distress among Primary School Teachers: A Comparison with Clinical and Population Samples." *Public Health* 166 (2019): 53–56. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.09.022>.
- Vagni, Monia, Tiziana Maiorano, Valeria Giostra, Daniela Pajardi, and Paul Bartone. "Emergency Stress, Hardiness, Coping Strategies and Burnout in Health Care and Emergency Response Workers During the COVID-19 Pandemic." *Frontiers in Psychology* 13 (June 2022). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918788>.
- Wright, Thomas A, and Douglas G Bonett. "Job Satisfaction and Psychological Well-Being as Nonadditive Predictors of Workplace Turnover." *Journal of Management* 33, no. 2 (2007). <https://doi.org/10.1177/0149206306297582>.
- Zulkifli, N, and Devi Risma. "Pemetaan Kesejahteraan Psikologis Guru PG Paud Se Kota Pekanbaru." *Educhild* 4, no. 1 (2015).