

# HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN BURNOUT PADA ANGGOTA HIMPUNAN PENGUSAHA MUDA CABANG KOTA MALANG

**Muchammad Haidar Rizky\*, Yudi Tri Harsono**

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: muchammad.haidar.1708116@students.um.ac.id

## **Abstract**

This study aims to determine the relationship between hardiness and burnout in members of the association of young Indonesian entrepreneurs, Malang branch. The hypothesis of this research is that there is a relationship between hardiness and burnout in members of the Indonesian Young Entrepreneurs Association Malang branch. The subjects of this study were 79 members of the Indonesian Young Entrepreneurs Association Malang branch. The data collection method in this study used a questionnaire consisting of two scales, namely the hardiness scale and the burnout scale. The hardiness scale consisting of 45 items belonging to Kobasa (1979) and modified by Bartone (1995) and adapted by the author, namely the Dispositional Resilience Scale (DRS-45) and the Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-GS) scale consisting of 16 items created by Maslach and Jackson (1986) and adapted by the author. Analysis of research data to test the hypothesis using Pearson's product moment correlation, and obtained a correlation coefficient of -0.568 with  $p < 0.05$  which is in the medium category and the direction is negative. The results of this study indicate that there is a negative relationship between hardiness and burnout in members of the Indonesian Young Entrepreneurs Association Malang branch.

**Keywords:** Hardiness, burnout, young entrepreneurs

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hardiness dengan burnout pada anggota himpunan pengusaha muda Indonesia cabang Kota Malang. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan antara hardiness dengan burnout pada anggota himpunan pengusaha muda Indonesia cabang kota malang. Subjek penelitian ini yaitu 79 anggota himpunan pengusaha muda Indonesia cabang Kota malang. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua skala, yaitu skala hardiness dan skala burnout. Skala hardiness yang terdiri dari 45 butir aitem milik kobasa (1979) dan dimodifikasi oleh bartone (1995) dan di adaptasi oleh penulis yaitu Dispositional resilience scale (DRS-45) dan skala burnout Maslach burnout Inventory General survey (MBI-GS) yang terdiri dari 16 aitem diciptakan oleh Maslach dan Jackson (1986) dan diadaptasi oleh penulis. Analisis data penelitian untuk menguji hipotesis menggunakan Pearson's product moment corellation, dan didapat koefisien korelasi sebesar -0,568 dengan  $p < 0,05$  yang masuk dalam kategori sedang dan arah nya negatif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara hardiness dengan burnout pada anggota himpunan pengusaha muda indonesia cabang kota malang..

**Kata kunci:** hardiness, burnout, Pengusaha Muda

## **1. Pendahuluan**

Mayoritas Manusia pada umumnya selalu melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari hari. Salah satu aktivitas yang dilakukan yaitu bekerja atau melakukan suatu tugas yang ada. Manusia bekerja dengan beberapa unsur kegiatan sosial, seperti menghasilkan barang atau

melayani jasa yang pada akhirnya bisa memenuhi kebutuhan pribadi dan mendapatkan suatu kepuasan individu. Salah satu jenis pekerjaan yaitu menjadi seorang pengusaha. Menjadi pengusaha bukanlah hal yang mudah untuk dilalui oleh individu, banyak hal yang perlu dilalui oleh individu untuk mencapai kata sukses pada saat menjadi pengusaha. Terutama menjadi pengusaha di usia muda adalah hal yang banyak diinginkan oleh seseorang, dan karena banyak yang berlomba lomba menjadi pengusaha muda maka juga bisa timbul permasalahan permasalahan yang bisa mengganggu jalannya pengusaha muda tersebut.

Permasalahan yang muncul pada pengusaha muda seperti, banyaknya kompetitor pada bisnis tersebut, selanjutnya ada investor yang juga bisa menjadi suatu masalah apabila usaha yang dimiliki tidak sesuai harapan investor dan yang terakhir ada kelelahan ataupun kejenuhan dalam menjalankan usaha. Pada saat awal mendirikan suatu usaha pastinya pengusaha muda akan banyak melalui rintangan, seperti pengusaha muda tidak bisa langsung melepas bisnisnya melainkan harus ikut turun kedalam bisnis tersebut mulai awal hingga akhir. Pada proses awal inilah proses krusial yang dialami oleh pengusaha muda apabila pengusaha muda ini tidak bisa melalui proses ini maka akan terjadi hal yang tidak diinginkan seperti kerugian dan kebangkrutan suatu usaha.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa anggota HIPMI, yang memiliki usaha di bidang food and beverages di Kota Malang. Pengusaha ini mengatakan bahwa dirinya memiliki tekanan kerja yang tinggi dikarenakan terlalu banyak hal yang dipikirkannya. Dirinya tidak memiliki jam kerja yang tetap, terkadang longgar terkadang juga sangat padat, Oleh karena itu dirinya sampai merasa jenuh dan lelah terhadap pekerjaannya, terlebih usaha yang dimilikinya ini masih belum lama berdiri sehingga dia tidak bisa benar benar melepas pekerjaannya kepada karyawannya. Selain itu masalah fisik menjadi alasan lain yang cukup berpengaruh terhadap kelelahan atau kejenuhan kerja yang dialami oleh pengusaha ini. Dirinya sering ikut terjun langsung ke lokasi untuk bekerja dan apabila mengerjakan laporan pun harus sampai lembur hingga lupa tidur yang mengakibatkan dirinya sakit berhari hari dan harus melepas urusan bisnisnya hingga sembuh.

Fenomena yang telah terjadi di atas jika terjadi secara berkelanjutan akan menimbulkan dampak jangka panjang yang negatif, sehingga terbentuklah suatu keadaan yang bisa disebut kelelahan kerja atau burnout. faktor tekanan dan porsi pekerjaan yang berlebihan juga bisa berpengaruh terhadap munculnya Burnout pada kalangan pengusaha di HIPMI kota Malang. Pines dan Arosan (dalam Purba, Yulianto, & Widyanti, 2007) menyebutkan bahwa suatu kondisi kelelahan meliputi fisik, sisi emosional, dan mentalitas karena kegiatan yang kontinu dengan melibatkan masalah emosional disebut burnout. Stanley (dalam Amelia & Zulkarnain, 2005), menyebutkan bahwa burnout merupakan hasil dari tekanan yang muncul dan tidak dapat dikendalikan oleh individu tersebut. Jadi, burnout merupakan suatu respon yang muncul pada individu yang diakibatkan kondisi kerja yang terlalu banyak memberikan tekanan. Burnout terdiri dari 3 jenis, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan kelelahan mental.

Berdasarkan studi literatur penelitian sebelumnya, Burnout dihubungkan dengan beberapa variabel yaitu seperti, work life balance, efikasi diri, motivasi kerja, beban kerja dan hardiness. Penelitian yang dilakukan oleh Dhian dan Kamsih (2008) terkait burnout yang dihubungkan dengan hardiness yang dialami guru sekolah dasar di Kecamatan Sedayu. Penelitian telah menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara hardiness dengan burnout pada guru sekolah dasar. Kepribadian hardiness yang rendah cenderung meningkatkan burnout guru sekolah dasar.

Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) menyebutkan burnout dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor situasional dan individu. Faktor situasional mencakup karakteristik pekerjaan

yang terkait dengan persyaratan pekerjaan individu, seperti beban kerja yang berlebihan, kurangnya fasilitas yang ada, dan kurangnya dukungan di lingkungan kerja. Selanjutnya, ada elemen individu, yang terbagi menjadi 2 bagian. Bagian pertama adalah demografi yang mempengaruhi burnout berdasarkan age, gender, status, dan education level. Kedua, kepribadian yang mempengaruhi burnout didasarkan pada tipe kepribadian, pride, fokus kontrol eksternal, dan work ethic.

Dari faktor yang dapat mempengaruhi burnout, terdapat faktor kepribadian yang ada pada diri individu untuk menerima sesuatu dan menghadapi apa yang terjadi dalam hidup. (Kobasa & Maddi, dalam Hatta, 2015). faktor kepribadian menjadi lebih penting dari faktor situasional dikarenakan kepribadian individu sangat menentukan perilaku apa yang akan dilakukan oleh individu, sekuat apapun pengaruh dari faktor situasional apabila tidak ada kemauan dari individu maka individu tersebut akan tetap diam di tempat, sebaliknya

sekecil apapun pengaruh faktor situasional apabila kepribadian yang dimiliki kuat maka individu tersebut bisa bergerak maupun berubah. Smet (1994) menyebutkan bahwa jenis kepribadian yang dianggap sanggup membuat seseorang tetap sehat meskipun mengalami peristiwa kehidupan yang penuh tekanan adalah hardiness.

McCranie (dalam Schaufely & Buunk, 1996) menyebutkan bahwa ciri kepribadian yang mungkin berhubungan dengan burnout adalah kurangnya ketangguhan (lack of hardiness). Ketangguhan kepribadian yang rendah dikaitkan dengan burnout yang tinggi. Di sisi lain, ketika ketangguhan kepribadian individu tinggi, maka dikaitkan dengan tingkat burnout yang rendah pada individu tersebut. Ketangguhan pada individu ditandai dengan munculnya rasa sangat tertarik untuk menjalani hidup, dan memiliki kontrol diri, komitmen, dan tantangan yang kuat. Dari beberapa penjelasan yang ada di atas peneliti bermaksud untuk meninjau lebih dalam dan meneliti dengan subjek baru mengenai Hubungan Hardiness dengan burnout pada anggota Himpunan Pengusaha Muda Cabang Kota Malang

Berdasarkan uraian di atas, penelitian dengan topik hubungan antara hardiness dengan burnout belum pernah dilakukan pada subjek pengusaha muda, oleh karena itu peneliti tertarik untuk menguji hubungan antara Hardiness dengan Burnout pada Himpunan Pengusaha Muda (HIPMI) cabang Kota Malang.

## 2. Metode

Penelitian merupakan pendekatan penelitian kuantitatif, dengan bentuk deskriptif dan korelasional. Populasi dan sampel penelitian ini ialah pengusaha muda anggota Himpunan Pengusaha Muda Indonesia cabang Kota Malang dengan jumlah 79 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling, Peneliti berfokus menggunakan teknik sampling total atau jenuh dimana penentuan sampel seluruh anggota populasi dipakai sebagai sampel dikarenakan jumlah populasi relatif kecil (Sugiyono, 2015). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Hardiness dan skala burnout. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment dari Pearson dengan bantuan aplikasi SPSS 18.0 for windows. Jumlah aitem yang baik yang valid maupun gugur, dan reliabilitas dari kedua skala yang digunakan dalam penelitian dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1. Reliabilitas Skala

<u>Skala</u>	<u>Jumlah Aitem</u>	<u>Gugur</u>	<u>Valid</u>	<u>Reliabilitas</u>
<i>Hardiness</i>	45	16	29	0,857
<i>Burnout</i>	16	0	16	0,847

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menyebutkan sebanyak 43 (54,4%) pengusaha muda memiliki tingkat burnout sangat rendah, 25 (31,6%) pengusaha muda memiliki tingkat burnout yang rendah, 11 (13,9%) pengusaha muda memiliki burnout pada tingkat yang cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa burnout pada pengusaha muda anggota HIPMI Kota Malang cenderung berada pada tingkat sangat rendah. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 6 (7,6%) pengusaha muda memiliki tingkat hardiness yang cukup, 37 (46,8%) pengusaha muda memiliki tingkat hardiness yang tinggi, 36 (45,6%) pengusaha muda memiliki tingkat hardiness yang sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hardiness pada pengusaha muda anggota HIPMI Kota Malang cenderung berada pada tingkat tinggi.

Uji prasyarat yaitu uji normalitas, berdasarkan perhitungan uji normalitas, seluruh data dari kedua variabel berdistribusi normal dengan  $p > 0,05$ . Dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan pearson product moment yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,568 dan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya hipotesis diterima sehingga ada korelasi negatif yang signifikan antara hardiness dengan burnout pada pengusaha muda anggota HIPMI Kota Malang. Hal ini mengartikan bahwa pengusaha muda dengan hardiness yang tinggi akan memiliki burnout yang rendah, begitu pula sebaliknya mahasiswa dengan hardiness yang rendah maka akan memiliki burnout yang tinggi juga.

Maslach, dkk (2001) menyatakan bahwa Burnout merupakan suatu kondisi emosional yang disebabkan karena individu tersebut merasakan kelelahan dan kejenuhan baik dari segi mental, maupun fisik yang dipengaruhi oleh peningkatan tuntutan pekerjaan. Burnout mempunyai tiga aspek, di antaranya, yaitu Emotional Exhaustion, Depersonalization, dan Low Personal Accomplishment.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengusaha muda anggota HIPMI Kota Malang cenderung memiliki tingkat burnout yang sangat rendah. Berdasarkan gambaran tersebut pengusaha muda ini jarang merasakan kelelahan secara emosional, pengusaha ini saat bekerja hanya merasakan kelelahan fisik saja dan hanya muncul sesekali saja, hal itu bertentangan dengan aspek burnout yaitu kelelahan emosional. Pengusaha muda juga membutuhkan relasi yang luas untuk membangun dan mengembangkan usahanya, dikarenakan lingkungan sosial juga sangat berpengaruh terhadap jalannya usaha tersebut. Hal tersebut berbanding terbalik dengan aspek depersonalisasi atau menarik diri dari lingkungannya, apabila pengusaha sampai menarik diri dari lingkungan maka kemungkinan besar usahanya juga akan ikut terhambat. Selanjutnya pengusaha muda ini sangat bangga dengan dirinya sendiri, ia pun juga bangga dengan usaha yang dimilikinya dan akan berusaha untuk terus mengembangkannya. Hal itu berbanding terbalik dengan aspek rendah nya penghargaan diri sendiri.

Menurut Gentry dan Kobasa dalam (Zumiasih dan Astuti 2008) hardiness merupakan tipe tipe kepribadian yang sangat penting dalam menghadapi stres. Individu dengan kepribadian yang kuat menunjukkan tiga sifat dasar: kontrol, kecenderungan untuk perasaan

atau emosi, dan perilaku yang diyakini individu dapat mempengaruhi dan mengendalikan berbagai peristiwa dalam hidup. Komitmen cenderung terlibat langsung dalam segala hal yang dihadapinya. Tantangan menunjukkan kecenderungan untuk melihat perubahan sebagai peluang untuk dapat bertumbuh dan berkembang, bukan sebagai ancaman atau hambatan yang dapat mempengaruhi individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengusaha muda anggota HIPMI Kota Malang cenderung memiliki tingkat hardiness yang tinggi. Yang berarti bahwa pengusaha muda memiliki komitmen kuat saat menjalankan usahanya, selain itu pengusaha muda juga memiliki tujuan yang jelas dan tidak mudah menyerah ketika berada dalam kondisi dibawah tekanan. Selanjutnya pengusaha muda memiliki Kontrol yang tercermin ketika pengusaha muda memiliki pandangan bahwa ia dapat menangani atau mengendalikan peristiwa yang terjadi di lingkungan kerja dan bahwa pengusaha muda juga bertanggung jawab atas pekerjaan yang harus dilakukan dalam menanggapi masalah yang ada. Pengusaha muda memiliki aspek tantangan yang tercermin saat pengusaha muda mengalami masalah atau mendapat rintangan ketika menjalankan suatu usahanya. Pengusaha muda tersebut menganggap masalah ini sebagai suatu kesempatan untuk bisa berkembang dalam menjalankan usahanya.

Hardiness mempunyai aspek-aspek yang dapat mempengaruhi komponen penilaian burnout sehingga dapat menjelaskan korelasi yang terjadi antara hardiness dan burnout. Pertama adalah komitmen, yang merupakan tolok ukur kinerja individu. Seseorang yang berdedikasi pada suatu tujuan dan yang tidak mudah menyerah meskipun tugas yang diberikan kepadanya terasa berat dan yang dapat mengerahkan seluruh potensinya dalam pekerjaannya (Kreitner Kinicki's Kobasa, 2005). Kelelahan emosional ditunjukkan dengan perasaan putus asa, tekanan, kesedihan, ketidakberdayaan, frustrasi dan perasaan terjebak dalam lingkungan, serta mudah marah oleh lingkungan sekitarnya (Maslach, Schaufeli, dan Leiter, 2001). Hal ini menjelaskan bahwa jika seorang pengusaha memiliki komitmen yang kuat terhadap pekerjaannya, aspek kelelahan emosional tidak akan berdampak signifikan pada dirinya untuk mencapai tujuan pekerjaannya. Oleh karena itu, individu tersebut harus melakukan pekerjaan dengan sikap terbaik untuk mengurangi kemungkinan kelelahan emosional dan memaksimalkan hasil pekerjaannya.

Kedua adalah kontrol, kemampuan individu untuk terlibat dalam apa yang dia lakukan. Pengusaha yang menguasai atau memahami tujuannya tidak akan mudah menyerah ketika berada dalam tekanan karena cenderung mampu mengendalikan diri dalam situasi tersebut (Kreitner & Kinicki, Kobasa, 2005). Depersonalisasi adalah sikap menjauh dari lingkungan sosial yang menjadikan pribadi tersebut tidak peduli dan acuh dengan lingkungan sekitar. Hal ini menjelaskan bahwa pengusaha yang memiliki kontrol yang baik atas pekerjaan dan sikap mereka terhadap lingkungan kerja mengurangi sikap depersonalisasi dari pengusaha tersebut. Oleh karena itu, segala sesuatu yang dilakukan perlu dipahami dengan baik sehingga juga dapat mengarah pada pengendalian yang baik.

Ketiga adalah tantangan, keyakinan bahwa perubahan adalah bagian normal dari kehidupan dan akan terus muncul seiring berjalannya waktu (Kreitner & Kinicki, Kobasa,

2005). Tantangan adalah sikap yang mengubah stres negatif menjadi stres positif. Hal ini berkorelasi dengan aspek burnout, yaitu kelelahan emosional. Kelelahan emosional adalah sikap dengan gejala dengan perasaan frustrasi, putus asa, dan kesedihan yang sering membuat individu tersebut merasa terjebak, karena kelelahan emosional ini tidak baik untuk pengusaha yang merasakannya. Terdapat cara untuk meminimalisasinya, pengusaha dapat mengambil tantangan untuk mengendalikan perasaan ini. Misalnya, dengan memiliki kepribadian yang menantang, individu dapat mengubah sikap kelelahan emosional menjadi sikap positif,

memungkinkan pengusaha untuk bekerja dengan penuh semangat dan menghadapi tantangan masa depan.

Adanya korelasi negative antara hardiness dengan burnout pada pengusaha muda anggota HIPMI Kota Malang ini mendukung hasil temuan dari Sheyeda dan Sutarto (2018) yang mengungkapkan bahwa hardiness memiliki hubungan negatif dengan burnout yang berarti semakin tinggi hardiness pada individu maka semakin rendah juga burnout pada individu, begitu pula sebaliknya semakin rendah hardiness pada individu maka semakin tinggi juga burnout pada individu

#### 4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa : (1) Hardiness pada pengusaha muda anggota HIPMI Kota Malang termasuk dalam kategori tinggi. (2) Burnout pada pengusaha muda anggota HIPMI Kota Malang termasuk dalam kategori sangat rendah. (3) Terdapat Hubungan negatif antara Hardiness dengan Burnout pada pengusaha muda anggota HIPMI Kota Malang, yang mana artinya semakin tinggi tingkat hardines pada pengusaha muda maka akan semakin rendah juga burnout pada pengusaha muda anggota HIPMI Kota Malang. Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti mengajukan saran, pengusaha muda anggota HIPMI Kota Malang diharapkan dapat menciptakan hubungan yang solid antar anggota dikarenakan untuk menjalankan suatu usaha dibutuhkan relasi yang luas. Selain itu untuk meningkatkan hardiness para pengusaha muda dibutuhkan peran pengusaha yang sudah senior dan usahanya sudah berjalan sukses dikarenakan pengusaha muda masih sering merasakan kebingungan dalam mengambil suatu keputusan untuk menjalankan usahanya. Untuk menghilangkan burnout dalam diri pengusaha muda juga dibutuhkan istirahat atau waktu luang yang cukup dikarenakan hal itu bisa membuat pengusaha muda bisa berpikir jernih dan bisa mengurangi rasa burnout pada diri mereka.

#### Daftar Rujukan

- Amelia, R., & Zulkarnain, A. (2005). Konsep diri dan tingkat burnout pada karyawan yang bekerja di instansi pelayanan masyarakat. *Psikologika*, 19(10), 41-49
- Hatta, R. H. (2015). Peranan beban kerja, hardiness dan ikhlas pada burnout. Tesis. Yogyakarta: Magister Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Konsareh, S., & Wijono, S. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Burnout Pada Perawat Rs. Roemani Semarang. *Jurnal Psikohumanika*, 10(1), 79-91.
- Kreitner, & Kinicki. (2005). *Organizational Behavior*. Jakarta: Salemba Empat. 34-56
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Schaufeli, W. B., & (2001). Job burnout. In S. T. Fiske, D. L. Schacter, & C. Zahn-Waxler (Eds.), *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422..
- Purba, J., Yulianto, R., dan Widyanti, E. (2007). Pengaruh dukungan sosial
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). United States of America: John Willey & Sons Inc
- Schaufely, W. B. & Buunk, B. P. 1996. *Professional Burnout*. *Handbook of Work and Health psychology*. England : John Willey & Sons Ltd.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia. Sugiyono. (2015). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, D. Z., & Astuti, K. (2008). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan burnout pada guru sekolah dasar. *Jurnal InSight*, 6(2).