

Burnout of Civil Servant Athletes: The Role of Coping and Hardiness in Dual Role Conflict

Burnout Atlet Pegawai Negeri Sipil: Peran Coping dan Hardiness dalam Konflik Peran Ganda

Indri Purwati¹

¹Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang
Email: indriarcher16@gmail.com

Hardani Widhiastuti²

²Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang
Email: dancerdas62@yahoo.com

Shinta Pratiwi³

³Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang
Email: shinta@usm.ac.id

Abstract

One of the most sought-after jobs by the Indonesian people is working as a Civil Servant. Civil Servants (PNS) are still a favorite or have a certain attraction for the community, especially the younger generation. There are several paths to being appointed as a civil servant, one of which is to become an outstanding athlete. Female workers will play a greater role in female athletes who become civil servants for children who are married. However, on the one hand, if individuals are unable to manage their work, pressure after pressure is very likely to occur. This study aims to reveal the influence of coping strategies and hardiness personality on burnout mediated by dual role conflict. This study is a quantitative study conducted on 80 female athletes who also work as Civil Servants. Partially, the results obtained are that there is an influence of Emotional Focused Coping on Burnout, there is an influence of Hardiness on Burnout, there is an influence of Emotional Focused Coping on dual role conflict, there is an influence of Hardiness on dual role conflict, there is an influence of emotional conflict dual role on Burnout. Then the dual role conflict can mediate the relationship between emotionally focused coping and burnout and the relationship between hardiness and burnout.

Keyword : Burnout, Coping Strategy, Hardiness, Dual Role Conflict

Abstrak

Salah satu pekerjaan yang paling banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, yaitu bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil. Pegawai Negeri Sipil (PNS) masih menjadi lahan primadona atau memiliki daya tarik tertentu bagi masyarakat, terutama generasi muda. Terdapat beberapa jalur untuk diangkat menjadi PNS salah satunya adalah menjadi atlet berprestasi. Pekerja wanita akan lebih banyak berperan dalam menatlet wanita yang menjadi pegawai negeri sipils anak bagi yang sudah berumah tangga. Namun di satu sisi, jika individu tidak mampu mengelola pekerjaannya, tekanan demi tekanan sangat mungkin terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh yang diberikan dari strategi coping dan kepribadian hardiness terhadap burnout yang di mediasi oleh konflik peran ganda. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan terhadap 80 orang wanita atlet yang juga bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil. Secara parsial hasil didapat bahwa terdapat pengaruh *emotional focused coping* terhadap burnout, terdapat pengaruh hardiness terhadap burnout, terdapat pengaruh *emotional focused coping* terhadap konflik peran ganda, terdapat pengaruh hardiness terhadap konflik peran ganda, terdapat pengaruh konflik peran ganda terhadap burnout. Kemudian konflik peran ganda mampu memediasi hubungan *emotional focused coping* terhadap burnout dan hubungan hardiness terhadap burnout.

Kata Kunci : Burnout, Strategi Coping, Hardiness, Konflik Peran Ganda

Copyright (c) 2024 Indri Purwati, Hardani Widhiastuti, Shinta Pratiwi

Received 2024-06-19

Revised 2024-08-07

Accepted 2024-08-19



LATAR BELAKANG

Salah satu pekerjaan yang paling banyak dicari oleh masyarakat Indonesia adalah menjadi Pegawai Negeri Sipil (PNS). Menurut Rahayu dkk. (2017), posisi sebagai Pegawai Negeri Sipil tetap dianggap sebagai pilihan utama atau memiliki daya tarik khusus di mata masyarakat, terutama di kalangan generasi muda. Hal ini dapat dilihat dari jumlah pelamar CPNS 2017 sebanyak 1,1 juta orang, sedangkan formasi yang diperebutkan di 61 instansi sebanyak 17.928 (Syahbuddin, 2017). Terdapat beberapa jalur untuk diangkat menjadi PNS salah satunya adalah menjadi atlet berprestasi. Indonesia adalah salah satu negara yang terkenal karena prestasinya dalam bidang olahraga, khususnya di kawasan Asia Tenggara.

Pekerja wanita sering kali memainkan peran besar dalam mengelola rumah tangga dan merawat anak-anak mereka, terutama bagi yang sudah menikah dan bekerja sebagai pegawai negeri sipil. Namun, jika individu tidak dapat mengelola pekerjaannya dengan baik, mereka berisiko mengalami tekanan yang berat (Lailia & Nuzulia, 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa pekerja, terutama perempuan, rentan terhadap kelelahan kerja atau burnout. Menurut Azzahroh dkk. (2022), burnout adalah kondisi di tempat kerja yang ditandai dengan penurunan produktivitas akibat stres yang berkelanjutan. Meskipun burnout sering dikaitkan dengan krisis paruh baya atau paruh karier, kondisi ini bisa terjadi pada berbagai waktu dan individu yang berbeda (Akbar & Soetjningsih, 2023).

Burnout ditandai dengan penurunan energi, berkurangnya sumber emosional seperti kasih sayang, empati, dan perhatian, yang pada akhirnya mengakibatkan perasaan ketidakmampuan untuk memberikan pelayanan kepada orang lain (Rosada dkk., 2023). Apriliani (2023) menjelaskan bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi burnout mencakup faktor situasional, seperti karakteristik pekerjaan, jabatan, dan organisasi, serta faktor individual, seperti demografi (usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan), kepribadian (termasuk big five personality, locus of control eksternal, strategi coping yang pasif dan defensif, dimensi kepribadian, dan tipe individu), serta sikap kerja.

Fenomena ini juga didukung dengan hasil wawancara pada beberapa atlet wanita yang menjadi PNS pada Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Kalimantan Timur yaitu AL, HA, dan RM yaitu atlet panahan, SS dan RF yaitu atlet hockey, DM sebagai atlet tenis dan EA sebagai atlet taekwondo. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tujuh atlet diperoleh adanya pengalaman konflik peran ganda yang dihadapi pada masing-masing subjek. Konflik peran ganda merujuk pada fenomena psikologis yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan rumah tangga (Agustin & Rahma, 2023). Dampak umum dari konflik peran ganda termasuk kelelahan kerja, ketidakpuasan, stres, jam kerja yang panjang, dan ketegangan dalam peran (Ahmad dkk., 2020).

Pekerja perempuan yang aktif di dunia kerja sering kali menghadapi stres akibat tingginya konflik antara pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Data menunjukkan bahwa 38%

pria dan 43% wanita pekerja yang sudah menikah dan memiliki anak sering mengalami konflik antara kehidupan keluarga dan pekerjaan (Mela & Rinaldi, 2024). Konflik peran ganda ini sangat berhubungan dengan gangguan kecemasan, depresi, dan perasaan bersalah, terutama bagi perempuan yang memiliki suami dan anak (Agustian dkk., 2024). Sebagai akibatnya, pekerjaan bisa menjadi sumber stres yang signifikan bagi perempuan pekerja, karena mereka merasakan tekanan dari peran ganda yang dijalani, yang menggarisbawahi pentingnya kesejahteraan psikologis (Rahmi & Nio, 2021).

Kesejahteraan psikologis merujuk pada kemampuan individu untuk membuat pilihan yang mempengaruhi dirinya sendiri serta mengelola kehidupan dan lingkungannya secara efektif (Hasanuddin & Khairuddin, 2021). Koping stres adalah upaya perilaku untuk menghadapi tuntutan internal atau eksternal yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya yang tersedia bagi individu (Rosa dkk., 2021). Kemampuan mengatasi stres bervariasi antar individu, sehingga metode yang digunakan untuk menangani stres juga berbeda-beda (Damayanti & Masitoh, 2020).

Menurut Fitriyani dkk. (2020), strategi koping yang umum digunakan untuk mengatasi stres meliputi strategi koping fokus masalah (*problem focused coping*) dan strategi koping fokus emosi (*emotion focused coping*). Pekerja perempuan memerlukan strategi koping yang tepat untuk menangani stres, karena koping yang efektif dapat membantu menyelesaikan masalah dan mengurangi kecemasan serta isu psikologis (Angelica & Tambunan, 2021). Faktor-faktor seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, usia, dan status sosial ekonomi dapat mempengaruhi cara seseorang melakukan koping terhadap stres (Septyari dkk., 2022).

Penelitian terdahulu yang serupa membahas *burnout* memiliki beberapa perbedaan. Polapa dkk. (2024) melakukan penelitian dengan judul hubungan kepribadian *hardiness* dengan *burnout* pada perawat RSUD. Cahyawati dan Lestari (2023) pula melakukan penelitian dengan judul *burnout* pada mahasiswa praktikum alat tes psikologi: bagaimana peran strategi koping. Terdapat pula penelitian oleh Karim dkk. (2024) berjudul hubungan *burnout* tenaga kesehatan terhadap penerapan keselamatan pasien. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, diketahui bahwa penelitian-penelitian terdahulu masih jarang sekali yang mengaitkan *burnout* dengan variabel konflik peran ganda serta jarang yang menargetkan subjek atlet yang menjadi Pegawai Negeri Sipil sehingga hal tersebut menjadi keunikan dan keterbaruan dalam penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan wanita di Dinas Pemuda dan Olahraga Kalimantan Timur sebanyak 150 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 80 orang sesuai dengan kriteria wanita yang berusia 18-40 tahun, wanita yang sudah berkeluarga dan menjadi atlet serta berstatus PNS.

Teknik analisis data menggunakan beberapa uji, yaitu uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji hipotesis. Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri dari empat, yaitu *burnout* sebagai variabel terikat, *emotional focused coping* dan kepribadian *hardiness* sebagai variabel bebas, dan konflik peran ganda sebagai variabel moderator.

Pengumpulan data menggunakan skala likert yang terdiri dari, skala *emotional focused coping* dengan jumlah aitem 8 aitem valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0.867, skala *hardiness* dengan jumlah 5 aitem valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0.844, skala konflik peran ganda dengan jumlah 9 aitem valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0.867, dan skala *burnout* dengan jumlah 10 aitem valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0.890.

HASIL PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah wanita yang menjadi PNS dan atlet sekaligus dengan rentang usia 18-40 tahun. Uji deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data. Responden yang dikategorikan berdasarkan beberapa kelompok berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kota asal.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	17-21	46	32%
	21-26	34	68%
Total		80	100%
Jenis Kelamin	Perempuan	80	100%
Total		80	100%
Kota Asal	Samarinda	80	100%
Total		80	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden di dominasi oleh perempuan yang tinggal di Samarinda dengan rentang usia 17-21 tahun. Kemudian dilakukan uji statistik deskriptif dari masing-masing variabel seperti berikut:

Tabel 2. Statistik Deskriptif Emotional Focused Coping

Indikator	Rata-Rata
X1.1 Kontrol Diri	4,177
X1.2 Menjauh	3,046
X1.3 Penilaian Kembali secara Positif	4,038
X1.4 Penerimaan Tanggungjawab	4,066
X1.5 Melarikan Diri	3,897
Rata-Rata	3,009

Berdasarkan tabel 2 diketahui rata-rata keseluruhan indikator *emotional focused coping* mendekati angka lima, yaitu nilai tertinggi dari skala likert. Hal tersebut menunjukkan bahwa *emotional focused coping* atlet yang menjadi PNS cukup baik, yaitu rata-rata 3 dari 5 pada nilai tertinggi.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Hardiness

Indikator	Rata-Rata
X2.1 Komitmen	3,010
X2.2 Kontrol	4,453
X2.3 Tantangan	4,104
Rata-Rata	4,031

Berdasarkan tabel 3 diketahui rata-rata keseluruhan indikator *hardiness* mendekati angka lima yaitu nilai tertinggi dari skala likert. Hal tersebut menunjukkan bahwa *hardiness* atlet yang menjadi PNS cukup baik, yaitu rata-rata 4 dari 5 pada nilai tertinggi.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Konflik Peran Ganda

Indikator	Rata-Rata
Z.1 Time-based Conflict	4,000
Z.2 Strain-based Conflict	4,021
Z.3 Behavior Based Conflict	4,031
Rata-Rata	4,017

Berdasarkan tabel 4 diketahui rata-rata keseluruhan indikator konflik peran ganda mendekati angka lima, yaitu nilai tertinggi dari skala likert. Hal tersebut menunjukkan bahwa konflik peran ganda atlet yang menjadi PNS cukup baik, yaitu rata-rata 4 dari 5 pada nilai tertinggi.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Burnout

Indikator	Rata-Rata
Y1 Kelelahan Fisik	4,020
Y2 Kelelahan Emosional	4,120
Y3 Kelelahan Mental	3,014
Y4 Rendahnya Penghargaan Diri	3,756
Rata-Rata	4,120

Berdasarkan tabel 5 diketahui rata-rata keseluruhan indikator *burnout* mendekati angka lima, yaitu nilai tertinggi dari skala likert. Hal tersebut menunjukkan bahwa *burnout* atlet yang menjadi PNS cukup baik, yaitu rata-rata 4 dari 5 pada nilai tertinggi. Dilanjutkan dengan analisis model struktural dengan uji kelayakan model (R-Squares) sebagai berikut:

Tabel 6. R-Squares

	R-Squares	R Square Adjusted
Konflik Peran Ganda	0,974	0,974
Burnout	0,969	0,968

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa nilai R-Squares sebesar 0,974 menunjukkan bahwa 97,4% variasi dalam variabel yang diamati dapat dijelaskan oleh model regresi yang mencakup konflik peran ganda. Kemudian nilai R-Squares sebesar 0,969 menunjukkan bahwa 96,9% variasi dalam variabel yang diamati dapat dijelaskan oleh model regresi yang mencakup *burnout*. Adapun *path coefficients* yang meliputi nilai signifikansi variabel bebas terhadap variabel terikat sebagai berikut:

Tabel 7. Path Coefficients

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Emotional Focused Coping -> Burnout	0,775	0,098	0,127	0,593	0,040
Hardiness -> Burnout	0,447	0,443	0,145	3,091	0,002
Emotional Focused Coping -> Konflik Peran Ganda	0,604	0,610	0,134	4,511	0,000
Hardiness -> Konflik Peran Ganda	0,392	0,387	0,136	2,888	0,004
Konflik Peran Ganda -> Burnout	0,470	0,453	0,199	2,368	0,018

Berdasarkan tabel 7 diketahui hubungan *emotional focused coping* dengan *burnout* menunjukkan nilai koefisien yang rendah (0,775) dengan *T-Statistic* sebesar 0,593, yang menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan pada tingkat kepercayaan yang lebih tinggi, namun, P Value sebesar 0,040 menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan pada tingkat kepercayaan 95%.

Kemudian hubungan *hardiness* dengan *burnout* menunjukkan nilai koefisien yang lebih tinggi (0,447) dengan *T-Statistic* sebesar 3,091, yang menunjukkan hubungan yang signifikan. P-Value sebesar 0,002 juga menunjukkan bahwa hubungan ini sangat signifikan pada tingkat kepercayaan 99%.

Hubungan antara *emotional focused coping* dengan konflik peran ganda menunjukkan nilai koefisien yang tinggi (0,604) dengan *T-Statistic* sebesar 4,511, yang menunjukkan hubungan yang sangat signifikan. P-Value sebesar 0,000 mengindikasikan bahwa hubungan ini sangat signifikan pada tingkat kepercayaan 99%.

Kemudian hubungan antara *hardiness* dengan konflik peran ganda menunjukkan nilai koefisien yang moderat

(0,392) dengan *T-Statistic* sebesar 2,888, yang menunjukkan hubungan yang signifikan. P-Value sebesar 0,004 juga menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan pada tingkat kepercayaan 99%.

Pada hubungan antara konflik peran ganda dengan *burnout*, menunjukkan nilai koefisien yang cukup tinggi (0,470) dengan *T-Statistic* sebesar 2,368, yang menunjukkan hubungan yang signifikan. P-Value sebesar 0,018 menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan pada tingkat kepercayaan 95%.

Secara keseluruhan, analisis ini menunjukkan bahwa *emotional focused coping* dan *hardiness* memiliki pengaruh signifikan terhadap konflik peran ganda, dan baik *hardiness* maupun konflik peran ganda memiliki pengaruh signifikan terhadap *burnout* pada atlet yang menjadi PNS.

Selain untuk mengetahui nilai *R-Squares*, nilai signifikansi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, hasil model struktural digunakan untuk mengetahui uji intervening sebagai berikut:

Tabel 8. Specific Indirect Effects

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Emotional Focused Coping -> Konflik Peran Ganda -> Burnout	0,284	0,271	0,129	2,203	0,028
Self-Esteem -> Konflik Peran Ganda -> Burnout	0,185	0,180	0,110	1,683	0,043

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa hubungan antara *emotional focused coping* terhadap *burnout* melalui konflik peran ganda, nilai koefisien 0,284 menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung *emotional focused coping* terhadap *burnout* melalui konflik peran ganda adalah positif dan cukup signifikan, *T-Statistic* sebesar 2,203 menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan pada tingkat kepercayaan 95% karena P-Value sebesar 0,028.

Sedangkan hubungan antara *hardiness* terhadap *burnout* melalui konflik peran ganda, nilai koefisien 0,185 menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung *hardiness* terhadap *burnout* melalui konflik peran ganda adalah positif dan lebih rendah dibandingkan pengaruh *emotional focused coping* melalui konflik peran ganda, *T-Statistic* sebesar 1,683 menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan pada tingkat kepercayaan 95% karena P-Value sebesar 0,043.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh strategi koping yang berfokus pada emosi dan kepribadian *hardiness* terhadap *burnout*, dengan konflik peran ganda sebagai variabel mediator, pada atlet yang juga berstatus sebagai PNS. Penelitian Chang (2012) mendukung hubungan antara strategi koping yang berfokus pada emosi dan *burnout*, melalui pengujian efek mediasi strategi tersebut pada hubungan antara perfekionisme maladaptif dan *burnout*. Penelitian ini menemukan bahwa perawat yang menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi cenderung mengalami emosi negatif yang tinggi, serta tingkat kelelahan emosional dan depersonalisasi yang tinggi (Fadilla dkk., 2024). Hal ini mungkin terjadi karena penggunaan strategi koping yang berfokus pada emosi

secara konsisten dapat mengurangi efektivitas dalam mengatasi masalah seiring waktu (Setyawati, 2021).

Michael (2017) menjelaskan bahwa strategi koping yang berfokus pada emosi dapat menyebabkan tingkat depersonalisasi yang tinggi, salah satu dimensi dari burnout. Oleh karena itu, penting untuk menganalisis hubungan antara strategi koping yang berfokus pada emosi dan burnout. Kepribadian mencakup pola pikir, perasaan, dan perilaku yang sering digunakan seseorang dalam usaha untuk beradaptasi secara terus-menerus dalam hidupnya (Maramis, 2014). Selain itu, Padalulu (2023) menambahkan bahwa kepribadian hardiness, yaitu pola kepribadian yang dapat membantu seseorang tetap sehat meskipun menghadapi situasi hidup yang penuh stres, dianggap penting dalam menjaga kesehatan mental.

McCranie (2016) mengungkapkan bahwa salah satu ciri kepribadian yang berhubungan dengan burnout adalah rendahnya ketangguhan (hardiness). Artinya, seseorang dengan tingkat hardiness yang rendah cenderung mengalami burnout yang lebih tinggi, sementara mereka yang memiliki hardiness tinggi biasanya mengalami tingkat burnout yang lebih rendah. Konflik peran ganda juga merupakan faktor penyebab stres yang dapat berkembang menjadi burnout jika tidak ditangani dengan baik. Hal ini diperkuat oleh penelitian Putri dan Mulyana (2019), yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara konflik peran ganda dan kecenderungan burnout pada karyawan wanita, terutama ketika mereka menghadapi konflik antara tanggung jawab pribadi dan tugas pekerjaan mereka.

Penyebab terjadinya *burnout* tidak lepas dari peran seorang wanita sebagai ibu peran ganda karena ketidakseimbangan antara keluarga dan pekerjaan dapat menimbulkan permasalahan dalam menjalankan peran ganda (Wahab dkk., 2019). Peran ganda meliputi dua hal, yaitu *work* dapat diartikan sebagai perempuan yang berperan dalam pekerjaan diluar rumah dan *care* dapat diartikan sebagai perempuan yang menjalankan perannya sebagai istri dan ibu bagi anak-anaknya (Sovia & Hardiansyah, 2024). Dalam penelitian (Agustin & Rahma, 2023) ada yang mengalami kendala waktu istirahat yang sangat sedikit, jarak tempuh yang jauh setiap harinya, hingga harus membagi tugas antara pekerjaan dan juga mengurus keluarga secara bersamaan.

Individu yang mengalami burnout cenderung menggunakan strategi koping yang lebih pasif dan defensif, sementara mereka yang menerapkan strategi koping aktif dan konfrontatif biasanya mengalami burnout yang lebih rendah. Penelitian Nensi dkk. (2016) menunjukkan bahwa tingkat *emotional focused coping* yang tinggi berkaitan dengan tingkat burnout yang tinggi, sementara tingkat *emotional focused coping* yang rendah dikaitkan dengan burnout yang lebih rendah. Selain itu, kepribadian hardiness melibatkan keterlibatan aktif dalam aktivitas sehari-hari, rasa kontrol atas peristiwa, dan keterbukaan terhadap perubahan. Individu dengan kepribadian hardiness yang rendah cenderung mengalami burnout yang lebih tinggi. Penelitian oleh Andi dan Nadya (2019) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepribadian

hardiness, semakin rendah tingkat burnout, sedangkan semakin rendah tingkat kepribadian hardiness, semakin tinggi tingkat burnout.

Kepribadian hardiness adalah suatu ciri kepribadian yang mencakup serangkaian sikap yang berfungsi sebagai sumber kekuatan bagi individu dalam menghadapi situasi yang menekan (Anisa & Tri, 2013). Individu dengan tingkat kepribadian hardiness yang tinggi cenderung memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami burnout, sedangkan mereka dengan kepribadian hardiness yang rendah lebih rentan terhadap burnout (Andi & Nadya, 2019). Setiap individu merespons situasi atau masalah dengan cara yang berbeda, dan pilihan strategi untuk mengatasi masalah bergantung pada bagaimana individu tersebut memaknai peristiwa yang menyebabkan burnout (Ingarianti dkk., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan penjabaran dari pembahasan dan hasil penelitian dapat disimpulkan secara parsial bahwa terdapat pengaruh *emotional focused coping* terhadap burnout, terdapat pengaruh hardiness terhadap burnout, terdapat pengaruh *emotional focused coping* terhadap konflik peran ganda, terdapat pengaruh hardiness terhadap konflik peran ganda, terdapat pengaruh konflik peran ganda terhadap burnout. Kemudian konflik peran ganda mampu memediasi hubungan *emotional focused coping* terhadap burnout dan hubungan hardiness terhadap burnout.

Terdapat saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya, yaitu diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai konflik peran ganda sebagai variabel yang utuh dan pengampilan sampel yang lebih luas agar dapat digeneralisir.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, M. A., Fadli, D. M. U., & Rosmawa, E. (2024). Analisis kesehatan mental (Burnout) pegawai badan kesatuan bangsa dan politik kab. karawang. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 5(2), 5881–5890.
- Agustin, L., & Rahma, M. (2023). Burnout dengan kinerja pada anggota polisi di lingkungan polsek. *Jurnal Perspektif Psikologi Indonesia*, 1(1), 28–34.
- Ahmad, S. N. A., Wibisono, Ri. H., & Hasan, R. (2020). Motivasi kerja dengan burnout pada perawat di ruang rawat Inap RSUD Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(1), 65–80. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>
- Akbar, M. T., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial rekan kerja dan atasan dengan burnout pada aparatur sipil negara. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 814–822. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.436>
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres dan koping mahasiswa keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemik covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28–34. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v7i1.508>
- Apriliyani, T. R. (2023). Pengaruh burnout terhadap kinerja pegawai dengan kepuasan kerja sebagai variabel mediasi. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 863–875. <https://idm.or.id/JSER/index>.
- Azzahroh, P., Kurniati, D., & Reksaningtyas, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan burnout syndrome pada tenaga kesehatan IGD selama pandemi Covid-19 di RSAL Dr. Mintohardjo. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(2), 453–457. <http://www.forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/1882%Ahttp://www.forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/download/sf13232/13232>

- Cahyawati, C. I., & Lestari, B. S. (2023). Burnout pada mahasiswa praktikum alat tes psikologi: Bagaimana peranan strategi coping. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(3), 491–498.
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020). Strategi koping siswa dalam menghadapi stres akademik di era pandemi covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185–198. <https://doi.org/10.22515/academica.v4i2.3167>
- Fadilla, M., Hartantri, S., Siagian, S., & Dasopang, W. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(1), 1–11. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., & Budury, S. (2020). Stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985–992.
- Hasanuddin, & Khairuddin. (2021). Dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA negeri 2 binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Ingarianti, T. M., Setiawan, Y., & Andriany, D. (2024). The effect of hardiness on Indonesian teachers subjective career success. *Families Mental Health and Challenges in the 21st Century*, 3(5), 67–77. <https://doi.org/10.1201/9781003402381-9>
- Karim, N. H., Rohmah, A. N., & Muhaji. (2024). Hubungan burnout tenaga kesehatan terhadap penerapan keselamatan pasien di instalasi gawat darurat RS PKU muhammadiyah gamping. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 19–36.
- Lailia, S., & Nuzulia, S. (2024). Pengaruh resiliensi dan psychopathy trait terhadap burnout kerja pada pegawai negeri sipil. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 15379–15392.
- Mela, M., & Rinaldi. (2024). Hubungan big five personality dengan burnout pada guru honorer MTsN. In *Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1), 31–36. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.121>
- Padalulu, L. (2023). Pengaruh lingkungan kerja dan dinamika kelompok terhadap stres dosen. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 3(6), 1–23.
- Polapa, F. S., Yahya, I. M., & Riu, S. D. M. (2024). Hubungan kepribadian hardiness dengan burnout pada perawat gawat darurat di RSUD GMIM Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(1), 98–106. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i1.69>
- Rahmi, I., & Nio, R. S. (2021). Burnout work in school teacher in Solo City kejenuhan kerja (Burnout) pada guru sekolah di kota Solo. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 5(3), 4315–4318.
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi koping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103–111.
- Rosada, R., Fadli, U. M., & Khalida, L. R. (2023). Analisis burnout pegawai dinas perpustakaan dan kearsipan kabupaten karawan. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 4(5), 4782–4792. <http://journal.yrpiiku.com/index.php/msej>
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14–22. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>
- Setyawati, I. (2021). The effect of quality of work life, hardiness and perceived of alternative job opportunities on turnover intentions. *Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal*, 3(3), 103–112. <https://doi.org/10.21512/becossjournal.v3i3.7703>
- Sovia, L., & Hardiansyah, E. (2024). Hubungan antara psychological well being dengan stres akademik pada siswa SMA negeri 1 porong sidoarjo. *Intelektualitas Jurnal Penelitian Lintas Keilmuan*, 1(1), 49–61. <https://doi.org/10.47134/intelektualitas.v1i1.2556>