

Universitas Ahmad Dahlan 89

skrips_turnitin_uad.pdf

-  CEK TURNITIN 3
-  INSTRUCTOR-CEK JURNAL 5
-  Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3171179265

Submission Date

Mar 3, 2025, 10:22 AM GMT+7

Download Date

Mar 3, 2025, 10:28 AM GMT+7

File Name

skrips_turnitin_uad.pdf

File Size

939.8 KB

106 Pages

18,470 Words

118,267 Characters

19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text

Top Sources

- 18%  Internet sources
- 9%  Publications
- 8%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 18% Internet sources
- 9% Publications
- 8% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

| | | | |
|----|----------------|--|-----|
| 1 | Internet | docplayer.info | 1% |
| 2 | Internet | etheses.uin-malang.ac.id | <1% |
| 3 | Internet | jpsikologi.esaunggul.ac.id | <1% |
| 4 | Publication | Ramah Della Putri, Abdullah Abdullah. "Pengaruh Akuntabilitas, Transparansi, Pe... | <1% |
| 5 | Internet | etheses.iainponorogo.ac.id | <1% |
| 6 | Internet | eprints.walisongo.ac.id | <1% |
| 7 | Student papers | Universitas Muhammadiyah Buton | <1% |
| 8 | Internet | eprints.iain-surakarta.ac.id | <1% |
| 9 | Internet | dspace.uii.ac.id | <1% |
| 10 | Internet | repository.uinjkt.ac.id | <1% |
| 11 | Internet | digilib.uin-suka.ac.id | <1% |

| | | | |
|----|----------------|----------------------------------|-----|
| 12 | Internet | fathurohman.my.id | <1% |
| 13 | Internet | repositori.uin-alauddin.ac.id | <1% |
| 14 | Internet | 123dok.com | <1% |
| 15 | Student papers | Universitas Jenderal Achmad Yani | <1% |
| 16 | Internet | alumni.uinjkt.ac.id | <1% |
| 17 | Internet | iqra.republika.co.id | <1% |
| 18 | Internet | id.wikipedia.org | <1% |
| 19 | Internet | id.123dok.com | <1% |
| 20 | Internet | jurnal.iainkediri.ac.id | <1% |
| 21 | Internet | repository.umsu.ac.id | <1% |
| 22 | Internet | text-id.123dok.com | <1% |
| 23 | Internet | www.researchgate.net | <1% |
| 24 | Internet | www.scirp.org | <1% |
| 25 | Internet | www.scribd.com | <1% |

| | | | |
|----|----------------|---|-----|
| 26 | Student papers | UIN Sunan Gunung Djati Bandung | <1% |
| 27 | Internet | repository.unej.ac.id | <1% |
| 28 | Internet | www.slideshare.net | <1% |
| 29 | Internet | eprints.uny.ac.id | <1% |
| 30 | Student papers | UIN Sultan Maulana Hasanudin | <1% |
| 31 | Student papers | UIN Syarif Hidayatullah Jakarta | <1% |
| 32 | Student papers | Universitas Pendidikan Indonesia | <1% |
| 33 | Internet | repository.upi.edu | <1% |
| 34 | Internet | repository.usd.ac.id | <1% |
| 35 | Internet | repositori.usu.ac.id | <1% |
| 36 | Internet | repository.uin-suska.ac.id | <1% |
| 37 | Internet | digilib.uinkhas.ac.id | <1% |
| 38 | Student papers | IAIN Purwokerto | <1% |
| 39 | Publication | Moch. Syihabudin Nuha, Muslihahi Muslihahi, Zamroni Zamroni. "Academic Resilie... | <1% |

| | | | |
|----|----------------|--|-----|
| 40 | Internet | ejournal.uin-suka.ac.id | <1% |
| 41 | Internet | repo.iain-tulungagung.ac.id | <1% |
| 42 | Publication | Saprudin Efendi. "Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual ter..." | <1% |
| 43 | Internet | repository.uinsaizu.ac.id | <1% |
| 44 | Internet | etheses.uinmataram.ac.id | <1% |
| 45 | Internet | fdocuments.net | <1% |
| 46 | Student papers | Universitas Negeri Surabaya | <1% |
| 47 | Internet | e-jurnal.stmikbinsa.ac.id | <1% |
| 48 | Internet | etd.iain-padangsidempuan.ac.id | <1% |
| 49 | Internet | id.scribd.com | <1% |
| 50 | Internet | journal.unindra.ac.id | <1% |
| 51 | Internet | karyailmiah.unisba.ac.id | <1% |
| 52 | Internet | repo.undiksha.ac.id | <1% |
| 53 | Internet | repository.radenintan.ac.id | <1% |

| | | | |
|----|----------------|---|-----|
| 54 | Internet | digilib.unila.ac.id | <1% |
| 55 | Publication | Wenny Sepdila, Elrisfa Magistarina. "Kontribusi Efikasi Diri terhadap Academic Bu..." | <1% |
| 56 | Internet | lib.unnes.ac.id | <1% |
| 57 | Publication | Ayu Angraini Wasito, Nono Hery Yoenanto. "Pengaruh Academic Self Efficacy Te..." | <1% |
| 58 | Internet | adoc.pub | <1% |
| 59 | Internet | openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id | <1% |
| 60 | Internet | repository.iainpurwokerto.ac.id | <1% |
| 61 | Student papers | Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia | <1% |
| 62 | Student papers | Universitas Diponegoro | <1% |
| 63 | Internet | media.neliti.com | <1% |
| 64 | Internet | ml.scribd.com | <1% |
| 65 | Student papers | Universitas Terbuka | <1% |
| 66 | Internet | ipindexing.com | <1% |
| 67 | Student papers | UIN Raden Intan Lampung | <1% |

| | | | |
|----|----------------|--|-----|
| 68 | Student papers | Universiti Malaysia Sabah | <1% |
| 69 | Internet | digilib.uinsby.ac.id | <1% |
| 70 | Internet | ejournal.stismu.ac.id | <1% |
| 71 | Internet | www.jurnalekonomi.unisla.ac.id | <1% |
| 72 | Student papers | Islamic University of Maldives | <1% |
| 73 | Student papers | Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta | <1% |
| 74 | Student papers | Universitas Jember | <1% |
| 75 | Student papers | Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya | <1% |
| 76 | Student papers | Universitas Putera Batam | <1% |
| 77 | Internet | eprints.perbanas.ac.id | <1% |
| 78 | Internet | eprints.umpo.ac.id | <1% |
| 79 | Internet | jii.rivierapublishing.id | <1% |
| 80 | Student papers | UM Surabaya | <1% |
| 81 | Student papers | University of Technology Bahrain | <1% |

| | | | |
|----|----------------|-------------------------------------|-----|
| 82 | Student papers | University of Wollongong | <1% |
| 83 | Internet | jurnal.umrah.ac.id | <1% |
| 84 | Internet | perpustakaan.gunungsitolikota.go.id | <1% |
| 85 | Internet | pubmed.ncbi.nlm.nih.gov | <1% |
| 86 | Internet | ranahresearch.com | <1% |
| 87 | Internet | repository.untag-sby.ac.id | <1% |
| 88 | Internet | researchers.mq.edu.au | <1% |
| 89 | Internet | digilib.iain-palangkaraya.ac.id | <1% |
| 90 | Internet | e-campus.iainbukittinggi.ac.id | <1% |
| 91 | Internet | journal.universitaspahlawan.ac.id | <1% |
| 92 | Internet | jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id | <1% |
| 93 | Internet | jurnal.usbykp.ac.id | <1% |
| 94 | Internet | kc.umn.ac.id | <1% |
| 95 | Internet | repository.widyatama.ac.id | <1% |

| | | | |
|-----|-------------|--|-----|
| 96 | Publication | Evvy Novianti, Lely Ika Mariyati. "Keterlibatan Siswa Sekolah Dasar dan Stres Akad..." | <1% |
| 97 | Publication | Putri Ayu Andira, Fathana Gina. "Self Efficacy dan Resiliensi pada Mahasiswa yan..." | <1% |
| 98 | Internet | core.ac.uk | <1% |
| 99 | Internet | dokumen.tips | <1% |
| 100 | Internet | enddank90.wordpress.com | <1% |
| 101 | Internet | eprints.uad.ac.id | <1% |
| 102 | Internet | helukaanas.blogspot.com | <1% |
| 103 | Internet | ojs.uniska-bjm.ac.id | <1% |
| 104 | Internet | repository.ar-raniry.ac.id | <1% |
| 105 | Publication | Ok Yoga Syah Putra, Sarinah Sihombing, Chaidir Tasran. "Pengaruh Pelayanan da..." | <1% |
| 106 | Publication | Piren Septianmar, Santi Esterlita P, Nikmah Sofia Afiati. "Hubungan Antara Duku..." | <1% |
| 107 | Internet | digilibadmin.unismuh.ac.id | <1% |
| 108 | Internet | eprints.ums.ac.id | <1% |
| 109 | Internet | eprints.umsb.ac.id | <1% |

| | | | |
|-----|-------------|---|-----|
| 110 | Internet | etd.uinsyahada.ac.id | <1% |
| 111 | Internet | idr.uin-antasari.ac.id | <1% |
| 112 | Internet | ijins.umsida.ac.id | <1% |
| 113 | Internet | mohulilabshor.wordpress.com | <1% |
| 114 | Internet | mynida.stainidaeladabi.ac.id | <1% |
| 115 | Internet | pt.scribd.com | <1% |
| 116 | Internet | pustaka.unp.ac.id | <1% |
| 117 | Internet | repository.ptiq.ac.id | <1% |
| 118 | Internet | simki.unpkediri.ac.id | <1% |
| 119 | Internet | sumsel.wordpress.com | <1% |
| 120 | Internet | www.ayobacaaja.com | <1% |
| 121 | Internet | www.kompasiana.com | <1% |
| 122 | Publication | Bobby Raditya Priambodo, Dina Fitriasia Septiarini. "PENGARUH BANK SYARIAH YA... | <1% |
| 123 | Publication | Lacir José Santin Júnior. "Validade psicométrica do Burnout Assessment Tool entr... | <1% |

| | | | |
|-----|----------------|---|-----|
| 124 | Student papers | Universitas Respati Indonesia | <1% |
| 125 | Internet | blog.iain-tulungagung.ac.id | <1% |
| 126 | Internet | eprints.undip.ac.id | <1% |
| 127 | Internet | jurnal.iairm-ngabar.com | <1% |
| 128 | Internet | repository.binausadabali.ac.id | <1% |
| 129 | Internet | repository.iainpalopo.ac.id | <1% |
| 130 | Internet | repository.uinsu.ac.id | <1% |
| 131 | Internet | repository.unibos.ac.id | <1% |
| 132 | Publication | Bernada Ndruru, Fatolosa Hulu, Eduar Baene, Idarni Harefa. "Pengaruh Kompens... | <1% |
| 133 | Publication | Danty Safira Dewi, Tika Widiastuti. "PEMBERDAYAAN EKONOMI KARYAWAN PESA... | <1% |
| 134 | Publication | Feby Valentien, Arthur Huwae. "Religiusitas Dan Resiliensi Pada Perawat Di Timik... | <1% |
| 135 | Publication | Novita Three Putri Hastoni, Indah Pujiastuti, Legi Elfitra. "PENGARUH MOTIVASI B... | <1% |
| 136 | Internet | repository.iain-manado.ac.id | <1% |
| 137 | Internet | repository.radenfatah.ac.id | <1% |

138 Internet

ouci.dntb.gov.ua <1%

139 Internet

ts.riss.kr <1%

ABSTRAK

PENGARUH RESILIENSI DIRI TERHADAP ACADEMIC BURNOUT SANTRIWATI DI PESANTREN PUTRI AL-MAWADDAH PONOROGO

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya santriwati yang keluar dari lingkup pendidikan pesantren. Sehingga pengasuh pesantren memiliki kekhawatiran pada apa yang terjadi pada santriwati. Kegiatan pesantren yang padat seringkali membuat santriwati kewalahan dalam membagi waktu dan merasakan *pressure* yang berlebihan saat menjalani kewajibannya. Maka hal ini dapat menjadi faktor terjadinya *academic burnout* atau kelelahan yang terjadi dalam lingkup akademik. Sedangkan resiliensi diri dianggap sebagai sebuah tindakan yang dapat diambil individu sebagai tameng atau kemampuan beradaptasinya pada sebuah kondisi. Maka resiliensi dinilai dapat menjadi sebuah pengaruh baik pada *academic burnout* santriwati.

Pendekatan kausalitas digunakan sebagai teknik pendekatan pada penelitian ini. Teknik sampling menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 160 santriwati yang dibagi menjadi 4 strata sesuai kelas dan pengalamannya di lingkup pesantren. Resiliensi diri adalah variabel bebas sedangkan *academic burnout* menjadi variabel terikat. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan angket atau kuisioner sebagai instrument penelitian. Uji prasyarat yaitu uji asumsi normalitas, linearitas, dan homogenitas sebagai proses yang dialui untuk pengolahan data. Sedangkan pengujian hipotesis penelitian memakai analisis regresi linear sederhana. Pengujian tersebut menggunakan aplikasi SPSS 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) tingkat *academic burnout* santriwati di pesantren putri al-Mawaddah berada pada tingkat sedang dengan presentase 73% dari 160 responden; 2) tingkat resiliensi diri santriwati di Pesantren Putri Al-Mawaddah berada pada tingkat sedang dengan presentase 72% dari 160 responden; 3) resiliensi diri memiliki pengaruh negatif terhadap *academic burnout* santriwati sehingga apabila resiliensi diri semakin tinggi akan semakin rendah *academic burnout* dengan presentase 33% *academic burnout* dapat dijelaskan dengan variabel resiliensi diri sedangkan 67% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disebutkan di penelitian ini.

Kata Kunci: Resiliensi Diri, *Academic Burnout*, PP Al-Mawaddah

1

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pesantren di Indonesia bukanlah hal asing lagi bagi kalangan orang tua milenial yang ingin anaknya memiliki pengetahuan Islam yang utuh dan berbekal keilmuan yang mumpuni dalam bidang keislaman. Hal inilah yang membuat pesantren menjadi salah satu alternatif bagi dunia pendidikan yang memiliki kelebihan dalam bidang keagamaan. Menurut KH. Abdurrahman Wahid, pendidikan pesantren memiliki makna tersendiri dalam penerapan kebijakan dan penanaman karakter yang khas sesuai fungsi dari pesantren¹. Pesantren memiliki banyak hal yang dapat diajarkan pada santriwati melalui berbagai kegiatan dan kebiasaan – kebiasaan yang dibentuk melalui pembelajaran yang berlangsung di dalam kelas dan pembelajaran hidup yang didapatkan santriwati di dalam asrama.

Pesantren yang memiliki kegiatan *fullday school* seringkali membuat santriwati mengalami tekanan yang dirasakan karena banyaknya tuntutan akademik sehingga santriwati mengalami kelelahan secara fisik maupun psikis. Hal ini tentu berpengaruh pada focus santriwati dalam menangkap materi pelajaran atau *academic performance* santri. Seperti yang dijelaskan oleh Khafifah dkk² dalam jurnalnya yang menjelaskan adanya hubungan terkait

¹ Wahid, *Prisma Pemikiran Gus Dur*.

² Khafifah, Hasanah, and Zulfa, “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid.”

academic burnout yang dialami oleh santri pada *academic performance* yang ditampilkan oleh santri. Dalam jurnalnya Khafifah menerangkan tentang bagaimana santri dapat beresiliensi dengan cara berdzikir dan berserah diri pada Allah SWT sebagai salah satu tumpuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Islam menerangkan bahwa berserah diri pada Allah adalah sebuah bentuk ketaatan yang dilakukan hamba pada sang pencipta sebagai bentuk ibadah yaitu *tawakkal illallah*.

Ketahanan diri yang ada pada masing-masing individu tentu berbeda. Seperti yang dijelaskan oleh Yun-Ci Ye, Chia-Huei Wu, Tzu-Yun Huang, dan Cheng Ta Yang bahwa ketahanan diri pada setiap orang dapat diukur menggunakan alat skala ketahanan³. Maka dalam pemulihannya santriwati memiliki resiliensi yang berbeda sesuai dengan ketahanan mental dan kondisi fisik dan psikis santriwati. Banyak masalah resiliensi yang terkait dengan religiusitas maupun *selfesteem* yang dimiliki oleh individu. Dari hasil penelitian Pandu Prapanca membuktikan bahwa di SMAN 2 Karanganyar memiliki tingkat religiusitas yang tinggi sehingga religiusitas mampu mempengaruhi resiliensi pada santri⁴.

Mengacu pada penjelasan Pandu Prapanca bahwa indikator – indikator yang berpengaruh terhadap resiliensi diri salah satunya adalah tingkat

³ Ye et al., “The Difference between the Connor–Davidson Resilience Scale and the Brief Resilience Scale When Assessing Resilience: Confirmatory Factor Analysis and Predictive Effects.”

⁴ Prapanca, “Pengaruh Tingkat Religiusitas Terhadap Self Resiliensi Siswa Kelas x Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Karanganyar.”

2 religiusitas individu. Pembahasan religiusitas dalam penelitian Pando Prapanca menonjolkan religiusitas sebagai salah satu faktor yang berperan besar pada resiliensi individu. Karena dalam dinamika religiusitas memiliki faktor *I Have* yaitu faktor eksternal yang akan berpengaruh pada kemandirian individu yang dapat memunculkan resiliensi. Seperti yang telah dijelaskan Allah SWT melalui firmannya dalam surat At-Tin ayat 4 dan 5 yang berbunyi;

38 لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۚ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”. “Kemudian, kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya”

113 Makna dari penggalan ayat di atas menunjukkan bahwa Allah SWT sebaik-baiknya Pencipta alam semesta yang telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sempurna, yang pada akhirnya manusia akan dikembalikan pada titik terendah dalam hidupnya. Yang mana manusia pasti mengalami keadaan dimana ia merasa berada di bawah dengan segala kekurangan yang dimilikinya. Ayat tersebut juga mencerminkan psikologi manusia bahwa keimanan dan perbuatan baik dapat membantu manusia mengatasi kelemahan dan mengembangkan potensi diri.

Burnout dapat terjadi pada semua individu yang mengalami berbagai tekanan, istilah *burnout* telah diperkenalkan oleh Freudenberger sejak tahun 1974. Freudenberger menggambarkan keadaan *burnout* sama halnya dengan kondisi “kelelahan” yang dialami oleh individu. Sehingga istilah *burnout*

menjadi sebuah kondisi kelelahan yang relevan secara psikologis dan klinis⁵. Setelah beberapa tahun analisis Freudenberger tentang *burnout* ini banyak penelitian yang meneliti konsep tersebut pada mahasiswa, karyawan, maupun orang yang bekerja lepas yang memiliki kecenderungan mengalami kondisi tersebut. Kondisi *burnout* yang terjadi pada santriwati, pendidik maupun tenaga kependidikan yang berada dalam lingkup sekolah dapat dikategorikan sebagai *academic burnout* yaitu suatu kondisi “kelelahan” terjadi dalam lingkup akademik.

Academic burnout merupakan suatu reaksi emosional, fisik dan mental yang negative terhadap studi berkepanjangan biasa terjadi pada santriwati maupun tenaga pendidik yang bergerak di bidang pendidikan. Santriwati dapat mengalami tingkat kelelahan ini karena banyaknya tuntutan akademik dan tugas-tugas akademik yang mendominasi terjadinya *burnout*. Santriwati adalah istilah bagi peserta didik perempuan yang menuntut ilmu dalam lingkup pesantren. Pesantren yang memiliki banyaknya kegiatan di setiap harinya sering membuat santri mengalami kelelahan secara fisik maupun mental.

Menurut psikologi pendidikan santriwati memiliki karakter tersendiri saat belajar, maka dari itu teori - teori yang telah ditemukan oleh para peneliti dapat membantu pendidik dalam memahami santriwati dari sisi psikis santriwati. Sehingga pendidik dapat membantu santriwati dalam pengembangan potensi diri santriwati. Pendidik yang telah memahami sisi psikis santriwati akan dapat

⁵ Freudenberger, “Staff Burn-Out.”

membuat santriwati nyaman dengan proses pembelajaran yang berlangsung sehingga mempermudah santriwati dalam memahami penyampaian materi. Serta santriwati dapat memberikan respon positif apabila aktivitas pembelajaran yang berjalan di dalam kelas kondusif dan inovatif. Dalam lingkup pendidikan psikologi juga mengambil alih peran dalam penilaian santriwati, karena penilaian santriwati dapat diambil melalui penilaian afektif, kognitif dan psikomotor santriwati⁶. Pendidikan psikologi juga mampu untuk membantu pendidik dalam menilai potensi santriwati untuk dapat membantu dalam mengembangkan bakat santriwati. Maka dalam hal ini psikologi dapat menjadi sebuah pokok pemikiran yang dapat mendasari sebuah prediksi tentang potensi dan kemampuan anak sehingga pendidik dapat mendukung santriwati untuk berkembang.

Santriwati yang dapat merespon aktivitas pembelajaran secara positif dapat dikatakan sebagai santriwati yang memiliki kemampuan resiliensi diri yang baik karena santriwati dapat merespon secara positif dengan keadaan disekitarnya. Cara belajar santriwati dalam lingkup pesantren tentu berbeda. Hal ini kemudian dikemukakan oleh John Watson yang menurut pandangannya bahwa psikologi dapat diteliti berdasarkan pada tingkah laku manusia yang telah belajar dari suatu pengalaman maupun ilmu yang diserap oleh individu dalam mempelajari kehidupan, dengan begitu individu telah belajar dari sesuatu

⁶ Nadeak, *Psikologi Pendidikan*. Hal. 40-43

pada saat individu menunjukkan suatu respon berupa perubahan perilaku yang ditunjukkan⁷.

Kondisi lelah dalam belajar adalah hal yang wajar dihadapi oleh santriwati saat menuntut ilmu terlebih dengan kondisi yang jauh dari orang tua. Hal inilah yang mengambil peran besar dalam respon psikologi santriwati saat tinggal di lingkungan yang baru. Kemandirian individu akan menjadi sebuah kemampuan khusus yang dapat mendukung resiliensi diri saat berhadapan dengan lingkungan yang baru. Teknik kontrol diri yang dimiliki individu memberikan efek positif apabila dibarengi dengan religiusitas dan hubungan dengan sesama manusia yang terjalin dengan baik. Hal tersebut dapat menjadi suatu *profit* yang dimiliki oleh diri sendiri untuk beresiliensi.

Pesantren Al-Mawaddah yang didirikan oleh KH. Hasan Abdullah Sahal sebagai salah satu institusi Pendidikan khusus putri yang memiliki system Pendidikan yang berbasis modern. Pesantren memiliki kepengurusan yang melibatkan seluruh badan pesantren. Pesantren Putri Al-Mawaddah memiliki Lembaga Pendidikan yang disingkat sebagai MBI “*Ma’hadul Banat al-Islamy*” atau “*Ma’hadul Mawaddah al-Islamy Lil Banaat*” memiliki jenjang Pendidikan 6 tahun MTs dan MA yang setingkat dengan SMP/SMA. Dalam pelaksanaannya lembaga pendidikan tersebut dibarengi dengan kehidupan pesantren yang mendominasi dalam keseharian santriwati.

⁷ Rosnawati, *Teori - Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Hal. 15-20

63 Panca jiwa pondok yang terdiri dari 5 nilai – nilai yang menjunjung tinggi nilai keikhlasan (*sincerity*), kesederhanaan (*simplicity*), berdikari (*self-help*), ukhuwah Islamiyah (*Islamic brotherhood*), dan kebebasan (*freedom*). Dalam penerapannya pada kehidupan di pesantren panca jiwa telah menjadi salah satu dasar jalannya organisasi dan keberlangsungan kegiatan di pesantren putri Al-Mawaddah ini. Berjalannya panca jiwa secara beriringan menjadi suatu kesatuan untuk menyatukan pendapat dalam berorganisasi. Pada prinsipnya pesantren menjadi sebuah lembaga pendidikan yang sudah lama menjadi tradisi pendidikan dari zaman sebelum adanya pendidikan yang diperkenalkan oleh Belanda. Menjadi sebuah pendidikan yang dianggap jadul bukanlah suatu alasan bagi pesantren untuk menyerah dan tidak mau untuk berkembang kembali.

40 KH.Imam Zarkasyi yang memiliki pandangan tersendiri dengan pesantren mengutarakan pendapatnya bahwa pesantren harus mengikuti zaman yang juga semakin berubah dengan gaya dan peraturannya sendiri. Pendiri Pondok Modern Gontor tersebut menyebutkan bahwa pesantren bukan hanya tempat menuntut ilmu agama saja tetapi tempat dimana manusia bisa menempa pendidikan dan ketahanan diri untuk bermasyarakat. Khususnya Gontor sebagai pesantren modern yang merintis generasi muda untuk terus berkembang dan menjadi diri sendiri dengan ilmu agama yang dimiliki. Al-Mawaddah adalah pesantren yang juga berbasis modern, metode pendidikan dan model pembelajaran yang telah mengikuti akan perkembangan zaman saat ini.

127

127

Pesantren ini memiliki lembaga pendidikan yang telah meluluskan banyak alumni pesantren sebagai penerus generasi muda nantinya. Pesantren yang telah berdiri dari tahun 1989 ini telah menjadi lembaga swasta penuh di bawah naungan Yayasan AL-ARHAM, dan berdiri diatas untuk semua golongan. Salah satu nilai Panca Jiwa Pondok yang mendasari adanya peraturan di dalam pesantren adalah kemandirian, kemandirian atau berdikari (*self-help*) mengajarkan pada santri untuk dapat berdiri diatas kaki sendiri disaat menghadapi permasalahan yang ada di pesantren. Pada penelitian kali ini peneliti ingin membuktikan apakah terdapat pengaruh dari resiliensi diri santri terhadap *academic burnout* yang dialami oleh santriwati. Fenomena *academic burnout* adalah keadaan individu yang merasa tertekan dan kelelahan disebabkan oleh tuntutan akademik maupun non akademik, *academic burnout* juga sering diiringi oleh faktor kepercayaan diri dan perasaan pesimistik individu.

Berdasarkan data observasi dan wawancara awal pada saudari RA yang memiliki peran sebagai salah satu pengasuh pesantren yang menyatakan bahwa kemungkinan besar terdapat kondisi santri yang mengarah pada *academic burnout* karena kegiatan pesantren yang padat, sehingga santriwati cenderung keberatan dan berpotensi untuk memilih bersekolah diluar lingkup pesantren. Berdasarkan pada kegiatan *fullday school* yang ada di pesantren hal tersebut sangat memungkinkan untuk dapat terjadi. Sedangkan menurut V sebagai santriwati kelas 5 di pesantren menyatakan bahwa V sering mengalami kondisi

kelelahan yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi yang diemban.

Berdasarkan penjelasan tersebut penulis merasa perlu melakukan penelitian terkait dengan resiliensi diri santriwati yang berpengaruh terhadap *academic burnout* yang dialami santriwati. *Academic burnout* yang dialami oleh santriwati memiliki berbagai jenis yang berbeda, sehingga pengalaman dan juga resiliensi yang akan dihadapi akan berbeda pula. Maka dari itu peneliti mengambil judul “**Pengaruh Resiliensi Diri terhadap *Academic Burnout* di Pesantren Putri Al-Mawaddah Ponorogo**” sebagai judul penelitian kali ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah yang dapat peneliti pertanyakan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Seberapa tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami oleh santriwati di Pesantren Putri Al-Mawaddah?
2. Seberapa tinggi tingkat resiliensi diri yang dilakukan santriwati di Pesantren Putri Al-Mawaddah?
3. Seberapa besar pengaruh resiliensi diri terhadap *academic burnout* di Pesantren Putri Al-Mawaddah?

75

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah:

11

1. Untuk mengetahui tingkat *academic burnout* santriwati di Pesantren Putri Al-Mawaddah
2. Untuk mengetahui tingkat resiliensi akademik yang dilakukan oleh santriwati
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh resiliensi akademik santriwati terhadap *academic burnout* yang dialami.

28

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

- a) Bagi akademisi penelitian diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan Islam dalam lingkup pesantren agar dapat lebih memperhatikan santriwati dari segi mental maupun fisik.
- b) Bagi peneliti di masa depan, penelitian ini di harapkan dapat menjadi salah satu referensi dan dapat berkontribusi dalam pengembangan keilmuan mendatang.

102

2. Manfaat Praktik

a) Santriwati

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan santriwati tentang resiliensi diri yang hanya dapat dilakukan oleh diri sendiri untuk bangkit dari keterpurukan diri setelah mengalami *academic burnout* yang dialami santriwati.

130

b) Sekolah

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pendidik untuk menghadapi permasalahan yang terjadi pada santriwati dan dapat membantu pendidik untuk berperan aktif dalam membimbing santriwati.

c) Peneliti

Penulis memiliki harapan besar untuk dapat berkontribusi sebagai penambah wawasan tentang pendidikan Islam sebagai calon pendidik yang bergerak di bidang pendidikan.

E. Sistematika Pembahasan

Pembuatan penyusunan pembahasan ini digunakan sebagai sarana mempermudah pembaca untuk memahami isi dan urutan pembahasan yang dibahas dalam penelitian ini. Penelitian ini telah dirangkum secara singkat dalam V bab pembahasan dan dengan sub bab sebagai berikut:

Bab pertama diisi dengan latar belakang yang mana menjelaskan permasalahan yang melatar belakangi penelitian. Pada bab satu juga memuat tentang rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua berfokus pada kajian pustaka yang di dalamnya terdapat kerangka teori sebagai landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini dan digunakan untuk menganalisis pokok penelitian. Kemudian tinjauan pustaka yang terdapat penelitian – penelitian terdahulu sebagai acuan, maupun referensi

pada penelitian ini. Selanjutnya terdapat kerangka pemikiran sebagai pembatas pembahasan dalam penelitian ini dan menjelaskan gambaran penulis tentang penelitian, serta hipotesis yang dibuat sebagai prediksi penelitian menyesuaikan teori.

Bab ketiga berfokus pada metode penelitian, yaitu penelitian kuantitatif. Pada bab ini peneliti menjelaskan terkait segala hal yang terkait dengan penelitian. Jenis dan metode penelitian, pendekatan yang digunakan, sampel dan populasi, lokasi dan waktu penelitian, variabel, teknik pengambilan sampel, validitas dan reliabilitas instrument penelitian, hingga teknik analisis data penelitian.

Bab keempat menjelaskan terkait hasil dan pembahasan yang akan diperoleh melalui penelitian ini. Hasil penelitian yang berupa komposisi responden, distribusi frekuensi data, analisis reguler linier sederhana dan pembahasan mengenai hubungan antar variable, pengujian hipotesis dan diskusi hasil. Pembahasan hasil penelitian akan dipaparkan menggunakan tabulasi hasil uji SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25 agar lebih mudah dipahami oleh pembaca.

Bab kelima adalah bab penutup yaitu kesimpulan yang memaparkan hasil olah data dan diskusi pada bab keempat dan saran atau masukan positif yang dapat membangun.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan salah satu factor pendukung dalam penelitian yaitu berupa suatu teori yang mendasari penelitian. Dalam penjelasannya kerangka teori memiliki peran untuk menjelaskan suatu variable – variable penelitian yang akan diteliti oleh penulis. Penentuan teori dan penyusunannya digunakan sebagai bahan acuan untuk menemukan generalisasi penelitian. Maka dari itu, penyusunan teori dimaksudkan menguatkan hasil penelitian. Resiliensi diri maupun *academic burnout* memiliki konsep aspek yang dapat memaparkan variabel sehingga dapat menghasilkan indicator variable yang dapat diukur dengan skala pengukuran untuk menguji hipotesis dalam penelitian.

1. *Academic Burnout*

a. Definisi *Academic Burnout*

1) *Burnout*

Istilah *burnout* diperkenalkan oleh seorang ilmuwan dan *scientist* yang berkecimpung dalam bidang psikologi. Freudenberger menjelaskan *burnout* merupakan salah satu sindrom kelelahan yang dimiliki individu saat berada dalam situasi yang kurang menguntungkan baginya. Berdasarkan pada penemuannya Freudenberger menjelaskan *burnout* menjadi salah satu kondisi mental yang kurang stabil saat menghadapi keadaan. Suatu kondisi atau suasana yang dihadapi individu secara

monoton juga dapat menjadi sebuah pemicu yang dapat menyebabkan burnout.

Burnout bagi sebagian individu memiliki beberapa gejala yang serius maupun tidak. Gejala burnout itu sendiri bisa beragam bagi setiap individu. Kebanyakan gejala yang dapat dialami oleh individu yang menderita burnout seringkali menunjukkan gejala seperti pusing yang berkelanjutan, rasa cemas saat menghadapi suatu permasalahan di lingkungannya, merasa marah akan suatu hal dan mudah merasakan perubahan suasana hati yang tidak menentu atau gelisah, hingga individu dapat merasakan sesak nafas saat mengalami kondisi *burnout*.

Berdasarkan sejarahnya burnout adalah kondisi yang dialami para pekerja setelah satu tahun bekerja di sebuah Perusahaan. Kondisi burnout sendiri merupakan sebuah istilah yang digunakan saat individu mengalami gejala-gejala fisik yang disebabkan oleh stress yang dialami secara kompleks dan meninggalkan efek yang kurang baik pada tubuh. Freudenberger menjelaskan gejala *burnout* tidak hanya gejala fisik yang dialami individu tetapi juga mencantumkan factor kepribadian yang dapat membuat individu cenderung mengalami kelelahan.

Burnout sendiri dapat disebabkan oleh beberapa factor internal dan eksternal. Secara garis besar factor penyebab terjadinya *burnout* adalah diri sendiri dan pengaruh lingkungan yang signifikan dan mengambil peran besar pada kehidupan manusia. Factor internal yang dapat menjadi penyebab *burnout* adalah kurangnya rasa percaya diri,

kemampuan mengelola emosi individu, kemampuan bersosialisasi individu, gaya hidup yang penuh tekanan, dan kemampuan adaptasi individu dalam kelompok. Sedangkan dari factor eksternalnya *burnout* dapat disebabkan oleh lingkungan kerja yang kurang mendukung, tekanan yang terus menerus dari atasan, stress yang berkelanjutan karena banyaknya ego maupun kebutuhan yang tidak terpenuhi, lingkungan keluarga yang kurang kondusif, serta dapat disebabkan karena jam kerja yang berkepanjangan.

Penjelasan diatas selaras dengan pendapat Bakker⁸ yang mana hasilnya menunjukkan bahwa kondisi *burnout* dapat dipengaruhi oleh banyak factor dari kehidupan manusia, dan dari pandangan yang berbeda pula. Maka *burnout* menurut pada pendapat dan ilmu literasi yang penulis temukan istilah tersebut adalah sebuah kondisi mental yang kurang baik saat individu menghadapi suatu permasalahan kehidupan. Dapat disebabkan oleh berbagai factor dan dapat diatasi sesuai dengan kemampuan individu untuk bertahan hidup dan adaptasi dalam lingkungan yang berkelompok social.

⁸ Demerouti et al., "New Directions in Burnout Research." *European Journal of Work and Organizational Psychology*

2) *Academic burnout*

Academic burnout merupakan kondisi yang menunjukkan individu merasakan tekanan disaat menghadapi situasi akademik yang memiliki banyak tuntutan dari segi tugas, ujian, dan lingkungan akademik yang terkadang kurang mendukung. Suatu fenomena burnout sendiri pertama kali dijelaskan oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1974 berupa hasil penelitian yang diamatinya melalui pekerja yang mengalami stress akibat konflik dan tekanan di kantor. Menurut Maslach *academic burnout* adalah suatu gangguan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan kurangnya keinginan berprestasi bagi individu, maupun antara sesuatu yang dikerjakan “orang-pekerjaan” yang terjadi karena adanya tekanan dari lingkungan sekitar maupun *pressure* yang timbul dari diri sendiri⁹.

Academic burnout adalah kondisi yang dapat dijumpai dalam dunia Pendidikan dan dialami oleh beberapa tenaga kependidikan, pendidik, maupun santriwati atau siswa, menurut Rogers¹⁰ adalah suatu suasana inkongruen yang terjadi apabila individu tidak menemukan kecocokan dengan suatu organisme dalam lingkungan sekitarnya. Hal ini kemudian akan menyebabkan individu mengalami kesetressan yang terjadi melalui pengaruh eksternal individu. Seringkali kecemasan individu yang dialami santriwati di dalam pesantren berasal dari diri sendiri yang terlalu banyak

⁹ Heinemann and Heinemann, “Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis.”

¹⁰ LN, *Teori Kepribadian*. Hal. 67-68

memikirkan kondisi kedepannya sehingga menimbulkan kecemasan berlebihan pada hal yang belum terjadi (*overthinking*).

Pesantren yang menjadi sebuah lingkungan belajar bagi santriwati memiliki banyak celah untuk dapat menimbulkan *academic burnout*. Gejala yang muncul juga beragam berawal dari individu yang sering berdiam diri hanya untuk merenungkan ataupun menenangkan diri dari berisiknya lingkungan yang dihadapinya hingga individu yang memberontak dan tidak ingin mengikuti disiplin pesantren. *Academic burnout* sering terjadi dalam lingkup pendidikan yang memiliki banyaknya tuntutan akademik. Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang mempunyai banyak peraturan yang diimplikasikan dalam pembelajaran untuk menjalani kehidupan sehari-hari sebagai santri atau santriwati.

Herbert Freudenberger yang mendeskripsikan *burnout* sebagai gangguan kelelahan mental dan psikis seseorang yang disebabkan oleh kehidupan professional seseorang, maka ia juga menyebutkan beberapa ciri-ciri khusus yang dapat menandai adanya kondisi *burnout* tersebut. Dikutip dari jurnalnya Herbert menjelaskan beberapa ciri-ciri burnout yang dapat disebut juga sebagai gejala awal terjadinya burnout, yaitu terdapat perasaan lelah dan kelelahan individu, tidak dapat mengontrol emosi secara berkepanjangan, mengalami sakit kepala yang sering terjadi dan gangguan pencernaan, mengalami sulit tidur dan sesak nafas¹¹. Singkatnya individu

¹¹ Freudenberger, "Staff Burn-Out."

dapat mengalami hal-hal yang terlalu somatic terlibat dengan fungsi tubuhnya.

Stress yang terjadi pada manusia seringkali tidak disadari akan kehadirannya, maka dari itu Hardjana mengungkapkan dalam buku stress belajar Farida mendeskripsikan gejala stress dapat ditemukan dari segala sisi individu baik perasaan, kondisi fisik, kecerdasan maupun kepribadian. Santriwati yang merasakan stress belajar akan menunjukkan perilaku khusus yang dapat terdeteksi antara lain menjadi santriwati yang pendiam, menjadi acuh tak acuh pada situasi disekitarnya, dan merasa tidak bahagia, tidak mau berinteraksi dengan teman sebayanya, menutup diri dari khalayak ramai, prestasi yang menurun, menunjukkan tindakan yang agresif dan cenderung merusak, menunjukkan rasa cemas, gelisah dan gugup, dan lain sebagainya¹². Kondisi stress merupakan hal yang berbeda dengan burnout, tetapi berawal dari stress tersebut dapat menjadi dampak berkepanjangan pada burnout.

Menurut Maslach *academic burnout* memiliki ciri-ciri yang hampir sama dengan *burnout* perbedaannya hanya terdapat pada Lokasi pengalaman tersebut berlangsung. *Burnout* pertama kali diteliti dan ditemukan pada kondisi pekerja kantoran yang mengalami stress saat berada di tempat kerja, begitu pula dengan *academic burnout* yang terjadi pada perangkat sekolah yang berada di lingkungan akademik. Suatu kondisi

¹² Aryani, *Stres Belajar*. Hal 47-48

mental seseorang pasti dipengaruhi oleh lingkungan tempat individu tersebut menetap, maka dari itu *academic burnout* menjadi salah satu permasalahan kompleks yang banyak ditemui di kalangan siswa maupun pendidik¹³.

Menurut analisis penulis berdasarkan pada banyaknya pendapat ahli tentang ciri-ciri *burnout* analisis yang dapat penulis berikan adalah banyaknya faktor yang dapat menyebabkan burnout dan individu akan menunjukkan ciri-ciri khusus. Ciri-ciri tersebut meliputi rasa panik atau khawatir yang berlebihan dalam menghadapi suatu keadaan permasalahan, selalu merasa rendah diri atas apa yang telah dicapai sebagai solusi penanganan masalah, mengalami perubahan suasana hati yang mendadak dan sering sehingga menyebabkan orang di sekitarnya merasa tidak nyaman, merasa malas dalam melakukan sesuatu seperti belajar dan mengerjakan tugas atau semua hal yang berhubungan dengan kewajiban akademik sebagai santriwati dalam pesantren, hingga rasa sesak nafas yang dapat dirasakan oleh individu sehingga dapat berujung pada depresi ataupun serangan panik yang berakibat fatal pada kondisi mental individu.

¹³ Demerouti et al., "New Directions in Burnout Research."

3) Aspek – Aspek *Academic Burnout*

Konsep *academic burnout* yang dapat disimpulkan berdasarkan banyaknya pendapat para ahli. Istilah *burnout* adalah suatu kondisi kelelahan yang dapat dialami individu saat merasa jatuh terlalu dalam sedangkan *academic burnout* adalah suatu keadaan yang dialami individu dalam lingkup pendidikan. Rasa kelelahan itu dirasakan oleh individu dengan melibatkan kegiatan akademik dan tanggung jawab akademik yang diemban individu dalam lingkup pendidikan. Perasaan ini dapat dikendalikan dengan kondisi psikologis dan kemampuan *coping* individu dalam menghadapi suatu masalah. Maslach telah merumuskan 3 aspek *burnout* yang dapat mengukur skala burnout yang terjadi dalam suatu lingkup masyarakat. Beberapa aspek tersebut ialah¹⁴ :

a) *Academic Exhaustion*

Kelelahan dalam bidang akademik sering kali dialami oleh santriwati yang memiliki banyaknya tuntutan akademik terkait tugas maupun tanggung jawabnya sebagai santriwati. Menurut Yang kelelahan emosional adalah suatu aspek yang terjadi sebagai bentuk akibat dari tuntutan emosional dan psikologis yang berlebihan serta biasanya terjadi diiringi dengan perasaan frustrasi dan kecemasan yang dirasakan individu.

¹⁴ Agustriandri, “Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang Di Masa Perkuliahan Daring.”

b) *Academic Cynicism*

Academic cynicism atau keengganan yang terjadi dalam hal akademik seperti munculnya rasa enggan belajar, dan rasa enggan untuk menyelesaikan tugas sekolah. Keengganan dalam studi ini mengacu pada ketidakperdulian individu terhadap tugas atau tanggung jawab yang sedang diemban. Sikap sinisme juga dapat didefinisikan sebagai sikap cuek yang ditunjukkan oleh santriwati terhadap tugas sekolah maupun tanggung jawab non akademik.

c) *Academic Inefficacy*

Academic inefficacy yang mengacu pada kepercayaan diri santriwati pada hal akademik yang dikerjakan oleh santriwati. Hal ini mengacu pada kepercayaan diri yang dimiliki oleh santriwati. Seringnya santriwati yang berpikir negative terhadap dirinya sendiri menjadi sebuah awal *academic burnout* dapat terjadi. Berkurangnya keinginan santriwati untuk berprestasi, berkurangnya keinginan santriwati untuk belajar, dan berkurangnya interaksi santriwati dengan lingkungan sekitarnya dapat menjadi sebuah tanda seseorang yang terlalu mengevaluasi diri sendiri, akibatnya akan ada penurunan kompetensi belajar santriwati, serta meningkatnya perasaan *inefficacy*/hilangnya rasa percaya diri. Maka hal tersebut akan berdampak pada *academic performance* dan *engagement* santriwati.

10

4) Faktor – faktor yang menyebabkan *Academic Burnout*

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya burnout telah dijelaskan oleh Maslach dan Leiter dalam jurnal¹⁵ yaitu terdapat 6 faktor diantaranya:

a) *Workload*

Workload, istilah ini sering terdengar dalam lingkup pekerjaan. Akan tetapi santriwati maupun dalam lingkup akademik seringkali mengalami hal yang sama pada saat mengerjakan tugas atau tanggung jawab akademik yang dimilikinya. Banyaknya energi yang terkuras saat mengerjakan tugas sekolah yang harus dikerjakan dalam waktu yang singkat. Kelebihan dalam hal bekerja ataupun mengerjakan sesuatu tentu tidak baik dalam perspektif Islam, karena sesuatu yang berlebihan itu tidak baik.

b) *Lack of Work Control*

Control diri yang penting untuk dimiliki oleh setiap individu tentu berpengaruh pada pekerjaan yang dikerjakan. Kurangnya control diri yang dimiliki individu dalam menghadapi suatu permasalahan yang seringkali menghampiri dapat memperburuk keadaan fisik dan psikologis individu. Control diri yang dimaksud adalah individu dapat mengendalikan diri saat ada beban lain yang datang. Hal tersebut dapat berdampak pada krisis pengendalian beban kerja. Dalam hal tugas santriwati yang berhubungan

¹⁵ Rudi and Imaduddin, “Kondisi Burnout Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin.”

dengan akademik, seringkali santriwati mengalami sulitnya berkonsentrasi untuk mengerjakan tugas akademik saat ada teman atau hal lain yang dapat mengganggu konsentrasi santriwati.

c) Rewarded for Work

Suatu apresiasi tentu penting bagi individu saat ia telah berhasil mencapai suatu tujuan. Apresiasi menjadi sebuah hal penting yang patut diberikan setelah individu berhasil mengerjakan sesuatu, kekurangannya seringkali menjadi penyebab penurunan minat santriwati dalam mengerjakan tugasnya kembali. Dalam hal akademik hal ini seringkali terjadi saat santriwati berhasil mengerjakan suatu tugas sekolah tetapi tidak adanya apresiasi yang diterima dari pendidik maupun orang sekitarnya atas capaian akademik yang didapatnya.

d) Community

Hubungan social antara individu tentu penting bagi setiap manusia yang berjiwa social. Interaksi dengan individu yang lain dapat menyalurkan energi positif yang dapat membuat mood individu meningkat. Hubungan itulah yang dapat membangun konsep diri dan meningkatkan pengembangan diri serta membangun nilai bersama. Apabila terdapat konflik diantara individu, hal tersebut dapat memunculkan perasaan frustrasi, rasa bersalah, terjadinya permusuhan dan mengurangi dukungan social. Dalam hal akademik hal tersebut dapat terjadi dalam lingkup pertemanan antar santriwati yang seringkali melibatkan perasaan apabila terdapat perselisihan diantara satu sama lain.

e) *Fairness*

Perasaan tidak adil yang dirasakan individu. Perlakuan seseorang dapat sangat berpengaruh pada mental individu, sikap orang – orang terdekat dan keluarga adalah factor eksternal yang sering berdampak pada kepribadian maupun sikap individu dalam menghadapi permasalahan. Keadilan yang dimaksud disini adalah suatu tindakan orang lain yang menghargai dan menerima perbedaan satu sama lain. Permasalahan dalam ekonomi menjadi salah satu dari banyaknya ketidakadilan yang terjadi dalam pertemanan satu sama lain. Dalam kasusnya perbedaan pendapat dalam pertemanan juga seringkali mempengaruhi keadilan yang dirasakan santriwati saat bergaul dengan teman sebayanya. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan individu untuk menjauhi satu sama lain.

f) *Value*

Nilai seorang individu yang seringkali menjadi suatu alasan yang menyebabkan individu tidak dapat bergabung dengan suatu kelompok. Di dalam organisasi nilai seorang individu tentu sangat dipandang dan yang dapat menentukan individu dapat bergabung dalam kelompok yang tepat sesuai dengan apa yang dimiliki. Aspirasi pribadi yang seringkali meleset dengan nilai – nilai yang ada dalam organisasi seringkali menyebabkan santriwati enggan untuk berkontribusi aktif didalamnya.

Sebagaimana indikator – indikator tersebut diatas *burnout* seringkali disebabkan oleh beberapa faktor baik eksternal dan internal individu. Fenomena *burnout* yang menjadi masalah di Pesantren Putri Al-Mawaddah

18

salah satunya adalah adanya kejenuhan santriwati saat menjalani kegiatan pesantren yang sangat padat. Kegiatan yang dilaksanakan oleh santriwati di dalam asrama banyak berpengaruh pada kualitas belajar santriwati di sekolah. Selain kelelahan yang dirasakan santriwati karena kegiatan pesantren santriwati juga mendapatkan tanggung jawab dari organisasi sehingga emosionalitas mendominasi rasa lelah yang berlebihan.

Berdasarkan pada penjelasan faktor dan indikator yang telah diuraikan diatas, analisis yang dapat penulis berikan adalah *academic burnout* adalah fenomena yang bisa dialami oleh sebagian besar individu di dunia ini saat dihadapkan pada suatu permasalahan di lingkup akademik. Kelelahan akademik santriwati seringkali menjadi permasalahan yang serius dalam jangka waktu berkepanjangan. Kondisi kelelahan ini akan berdampak pada setiap kegiatan yang dilakukan oleh individu. Maka islam memiliki pandangan yang berbeda dengan manusia pada umumnya dalam menghadapi kelelahan dalam hidup.

5) *Academic Burnout* menurut Islam

Academic burnout pada dasarnya mengarah pada kestressan individu, kelelahan secara psikis yang dialami individu, dan factor psikologis lainnya yang dialami individu saat menghadapi tuntutan dalam lingkup akademik. Ketika santriwati mengalami *academic burnout* individu akan menunjukkan beberapa gejala salah satunya adalah suasana hati yang gampang berubah, seringnya muncul emosi yang meluap-luap saat

menghadapi suatu tuntutan akademik, terlalu memikirkan berbagai kemungkinan yang terjadi saat akan mengambil sebuah keputusan.

Dalam Islam kondisi stress dianggap sebagai sebuah cobaan dan ujian yang dihadapi oleh manusia. Kondisi stress dalam ilmu kedokteran juga dapat menyebabkan berbagai penyakit, itulah mengapa stress dianggap menjadi sebuah cobaan dalam islam. Islam memiliki perspektif yang positif bagi setiap keadaan yang dihadapi oleh manusia, stress yang merupakan cobaan tersebut Allah SWT menjelaskan melalui firman-Nya dalam surat Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Makna penafsiran yang terdapat dalam ayat tersebut memiliki beberapa penafsiran yang berbeda. Salah satu ayat yang memiliki arti Allah SWT tidak akan membebani hamba-Nya melebihi batas kemampuannya, makna ayat tersebut mengarah pada suatu ujian atau cobaan dalam Islam yang mengedepankan kemampuan seseorang untuk menghadapi cobaan dalam hidupnya. Allah menyayangi hamba-Nya melebihi manusia yang

36

mencintai dirinya sendiri, Allah lebih mengetahui bagaimana karakter seorang hamba melebihi manusia mengetahui dirinya sendiri¹⁶. Maka manusia yang memiliki cobaan dalam hidup tidaknya mengetahui bahwa dirinya akan kembali kepada Allah sebagai Tuhan semesta alam dan Yang Maha Mengetahui segala sesuatu di langit maupun dunia.

Menurut pada ayat tersebut *burnout* yang merupakan respon individu terhadap suatu keadaan, keadaan yang dimaksud dapat berupa cobaan berat dalam hidup yang dihadapi manusia. Permasalahan kehidupan seringkali dianggap sebagai ujian dalam Islam, ujian itulah yang akan membuat manusia tumbuh seiring dengan berjalannya waktu. Dalam menghadapi ujian tersebut manusia memerlukan ketrampilan, ketrampilan tersebut sering disebut dengan strategi coping yang dilakukan saat individu mengalami sesuatu yang menantang sebagai bentuk reaksi atau respon

Burnout adalah sebuah respon yang wajar dirasakan oleh manusia saat menghadapi hal-hal berat yang dirasakan. Respon tersebut dapat berupa reaksi yang bermacam-macam dapat ditunjukkan individu melalui perilaku dan cara individu dalam menyikapi keadaan atau permasalahan. Keyakinan religiusitas pada individu akan menimbulkan perilaku yang lebih positif dan diiringi dengan kemampuan coping atau penerimaan terhadap suatu permasalahan yang baik.

¹⁶ Akbar et al., "Resiliensi Psikologis Dalam Cobaan: Kajian Dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan."

6) Asosiasi *Academic Burnout* dengan Resiliensi Diri

Academic burnout yang menjadi sebuah kondisi negative yang memiliki dampak negative pula bagi individu yang mengalaminya, tetapi pada sebagian besar individu yang dapat mengatasi *burnout* memiliki pengalaman baik yang dapat menjadi sebuah motivasi bagi individu yang masih terjebak dalam kondisi *burnout*. Berbagai cara penerimaan atas kondisi tersebut dapat menjadi sebuah langkah awal individu untuk sembuh dari kondisi yang membuatnya tertekan, cara untuk sembuh di setiap individu dapat dimaknai sebagai salah satu strategi coping yang dimiliki individu. Strategi coping ini dapat diartikan sebagai suatu teknik penanganan ataupun pertahanan diri yang dilakukan individu saat individu mengalami permasalahan yang dapat menjadi sebuah pengalaman apabila penanganan yang dilakukan oleh individu tersebut tepat adanya.

Dampak negative tersebut dapat berdampak positif bagi individu dengan strategi coping yang tepat. Strategi coping ini adalah salah satu sikap penerimaan diri terhadap suatu masalah atau ujian hidup yang dialami individu. Berdasarkan pada pengalaman yang telah dilalui individu, strategi tersebut dapat berkembang seiring berjalannya waktu dengan pengalaman yang terus meningkat. Resiliensi diri termasuk dalam salah satu strategi coping yang dapat dimiliki individu sebagai ketahanan diri dari kondisi stress. Kondisi stress yang menjadi sebuah respon terhadap ancaman yang disebabkan adanya ketidakpuasan terhadap hasil pekerjaan menjadi awal kondisi *burnout*. Tetapi secara garis besar *burnout* dan stress menjadi hal

yang berbeda, *burnout* menjadi sebuah kondisi individu yang kelelahan ataupun kebosanan yang terus menerus karena stress yang berkepanjangan. Dalam hal ini penting dalam menentukan beberapa factor yang dapat menyebabkan burnout, maka dengan hal itu dapat mencegah burnout dan menghindar dari kemungkinan gangguan fisik lainnya.

Istilah *academic burnout* adalah perasaan khawatir atau kecemasan yang berlebihan, dapat disebabkan karena stress maupun disebabkan oleh tuntutan studi yang berlebihan, memiliki perasaan apatis terhadap pesantren dan kegiatannya, bahkan dapat memunculkan perasaan kurang terampil sebagai seorang santriwati. Hal tersebut dapat diukur dengan skala yang diadaptasi dari indikator Maslach yaitu; *academic exhaustion*, *academic cynicism*, *academic inefficacy*¹⁷. *Academic burnout* dapat diatasi dengan berbagai macam cara, seperti penerapan teori behavioristik dan terapi perilaku kognitif yang telah dilakukan oleh¹⁸, studi literatur tersebut telah dilakukan di 13 negara yang berbeda termasuk Amerika Serikat, Australia, dan Finlandia. Intervensi yang ditemukan dalam studi literatur tersebut memiliki campur tangan teori behavioristik dan penerapan perilaku kognitif yang efektif dalam menangani *burnout* di beberapa negara tersebut. Selain dengan intervensi berbagai konsep tersebut *academic burnout* dapat diatasi dengan resiliensi diri individu atau penerimaan diri individu terhadap

¹⁷ Zulkarnain, "Academic Burnout Scale 2019."

¹⁸ Jagiello et al., *Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review*.

keadaan, atau biasa disebut dengan control diri yang diterapkan secara signifikan.

Academic burnout yang menjadi sebuah kondisi buruk apabila tidak ditangani dengan tepat dapat juga menimbulkan efek positif pada penderita. Secara tidak langsung *academic burnout* akan memberikan sebuah pengalaman yang berarti bagi yang bisa melewati kondisi tersebut. Individu yang menderita *academic burnout* dapat merasakan manfaat berupa control emosi yang lebih mahir dalam menghadapi suatu permasalahan. Dalam kasusnya individu dapat menerima permasalahan hidup lebih lapang dada, dan lebih tenang menghadapinya. Hubungannya dengan resiliensi diri adalah individu dapat mengambil sisi positif dari keadaan tersebut. Berdasarkan pada penelitian Rahayu resiliensi dapat membantu siswa dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

Menurut Masten resiliensi merupakan sebuah kemampuan ketahanan alami yang dimiliki oleh individu saat dihadapkan dengan lingkungan yang baru¹⁹. Kemampuan tersebut tumbuh secara alami dalam diri individu tergantung pada bagaimana individu hidup selama ini. Lingkungan keluarga, tetangga, maupun teman dekatnya akan sangat mempengaruhi kemampuan ketahanan atau resiliensi ini. Masten menjelaskan dengan adanya kemampuan alami pertahanan yang dimiliki manusia, maka individu dapat dengan baik untuk beradaptasi dengan

¹⁹ Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development."

lingkungan yang baru. Intervensi yang dilakukan Masten dalam penelitiannya salah satunya adalah kemampuan intelektual individu yang dapat memoderasi variabel resiliensi ini dengan pengalaman buruk individu.

Maka berdasarkan analisis penulis resiliensi diri dapat membantu mengurangi risiko yang terjadi akibat *academic burnout*. Risiko tersebut dapat berupa stress yang sangat mengganggu individu dan menyebabkan kurangnya rasa percaya diri pada individu. Selain itu *academic burnout* dapat diatasi dengan intervensi berbagai jenis sikap maupun tindakan yang dilakukan individu. Resiliensi diri bisa membantu individu untuk pulih dari keadaan asing yang dihadapinya dengan kemampuan yang dimiliki individu. Termasuk pada *academic burnout* yang seringkali menjadi permasalahan kompleks santriwati untuk bertahan dalam suatu keadaan untuk memenuhi kewajibannya.

2. Resiliensi Diri

a. Definisi Resiliensi Diri

1) Resiliensi

Masten mengatakan resiliensi mengarah pada fenomena yang didefinisikan sebagai hasil yang baik walaupun dengan adanya ancaman yang serius di dalam perkembangan dan adaptasi individu tersebut²⁰. Resiliensi diri dapat diindikasikan oleh beberapa faktor eksternal maupun internal. Banyaknya kasus resiliensi yang dapat berpengaruh terhadap

²⁰ Rahayu and Djabbar, "Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA."

beberapa aspek kehidupan yang dapat membantu individu untuk bangkit dari keterpurukan, maupun sembuh dari pengalaman buruk. Masten berpendapat dalam jurnalnya bahwa resiliensi merupakan variabel yang dapat dimoderasi dengan kemampuan intelektual individu.

Dari segi pandang psikologi resiliensi adalah kemampuan individu dalam penyesuaian diri yang luwes dalam menghadapi tekanan internal maupun eksternal. Pesantren memiliki banyak aspek kehidupan yang membutuhkan kemampuan resiliensi diri individu. Adaptasi seseorang pada lingkungan hidup yang baru tentu membutuhkan pembiasaan dan kemampuan untuk bertahan di tempat asing baginya, kemampuan inilah yang akhirnya disebut sebuah resiliensi.

Dari segi religiusitas, Islam memandang resiliensi sebagai suatu penerimaan individu pada suatu masalah yang didapatkan di dunia. Banyaknya permasalahan dunia yang dihadapi individu maka akan semakin besar rasa penerimaan atau *qanaah* terhadap masalah yang dihadapi tentu diiringi dengan rasa sabar dan kepercayaan yang dimiliki individu kepada Allah SWT dalam menghadapi permasalahan dunia yang *fana'* ini. Masalah di dalam Islam dianggap sebagai sebuah ujian kehidupan yang dihadapi manusia, menghadapi ujian juga dapat meningkatkan keimanan dan ketangguhannya sebagai seorang muslim²¹.

²¹ Wahidah, "RESILIENSI PERSPEKTIF AL QURAN." *Jurnal Islam Nusantara*

Berdasarkan pada pendapat para ahli serta pandangan dari segi psikologis dan religiusitas, penulis dapat memberikan hasil analisis yaitu resiliensi adalah salah satu kemampuan diri individu untuk sembuh dan menghadapi suatu permasalahan kehidupan. Rasa stres yang ditimbulkan oleh keadaan disekitar individu dapat memicu berbagai tindakan dan solusi yang dapat mengatasi permasalahan tersebut. Itulah mengapa setiap individu memiliki caranya tersendiri untuk menghadapi permasalahan atau biasa disebut dengan kemampuan *coping problem*. Cara tersebut dapat meningkat maupun dapat memiliki indikasi beragam di setiap individu tergantung pada cara individu untuk meregulasi permasalahan yang datang tersebut.

Dalam lingkup pesantren resiliensi dapat membantu individu untuk bertahan di lingkungan baru. Lingkup pesantren sangat membutuhkan kemampuan ini untuk bertahan dan melanjutkan pendidikan di pesantren, sehingga resiliensi dapat menjadi sebuah solusi untuk menghindari stress yang berkepanjangan, risiko kelelahan yang dapat mengarah pada *academic burnout*. *Academic burnout* seringkali menjadi sebuah permasalahan yang mendominasi bagi individu. Lingkup akademik yang disebut pesantren menjadi sebuah lingkungan baru untuk menyesuaikan diri bagi peserta didiknya yaitu santriwati, penyesuaian diri tersebut seringkali memunculkan stress dan kelelahan yang dialami individu sehingga kemampuan *coping problem* salah satunya adalah resiliensi menjadi sebuah solusi yang dapat dilakukan individu.

Connor dan Davidson menjelaskan resiliensi adalah kemampuan yang seimbang antara biologis dan fisik dalam menghadapi situasi yang berbahaya atau mengancam. Aspek-aspek yang akan memaparkan keadaan resiliensi pada individu adalah kompetensi kepribadian, kuat dalam menghadapi tekanan, penerimaan positif, pengendalian diri, dan spiritualisasi.

2) Aspek-aspek Resiliensi Diri

Aspek adalah suatu komponen yang dapat membentuk suatu konsep teori yang berlaku bagi variabel dan dapat diartikan sebagai suatu pandangan dimensi atau pendapat yang berbeda pada suatu topik. Aspek-aspek resiliensi diri beralaskan pendapat Connor dan Davidson memiliki 5 aspek keseluruhan yang dapat memaparkan resiliensi diri, yaitu²²:

a) Kompetensi kepribadian (*personal competence; high standard and tenacity*)

Aspek kompetensi kepribadian mengandung penjelasan mengenai kompetensi individu yang sanggup mencapai tujuan meski menghadapi kemunduran atau kegagalan. Kondisi mental individu saat menghadapi tuntutan cenderung mengalami guncangan takut akan kemunduran dan kegagalan disaat seperti inilah individu juga sering

²² Kathryn M Connor, "Development of a New Resilience Scale: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)."

menetapkan standar tinggi pada dirinya sendiri sehingga individu akan membutuhkan keuletan. Kompetensi inilah yang menjadi kemampuan alami individu dalam menyesuaikan diri maupun dan bertahan dalam suatu kondisi, seringkali disebut sebagai ketahanan alami individu. Indicator dalam aspek ini adalah mampu menjadi individu yang cakap, mampu menjadi individu yang tidak gampang menyerah, dan memiliki standar yang tinggi.

b) Kuat dalam menghadapi tekanan

Aspek ini berhubungan dengan tindakan atau respon individu. Respon ketenangan yang ditunjukkan individu akan menunjukkan kehati-hatiannya dalam mengambil keputusan dan perilaku untuk menyelesaikan permasalahan. Coping stress yang dilakukan individu pasti menampilkan respon yang berbeda. Seringnya individu menghadapi keadaan yang tertekan akan membuat individu terbiasa pada hal tersebut, karena pembiasaan akan membentuk habit pada manusia. Maka dapat dikatakan bahwa semakin seringnya individu menghadapi suatu permasalahan akan semakin mampu pula individu untuk menghadapinya. Indicator dalam aspek ini adalah percaya pada insting; toleransi pada hal kurang baik; dan mampu mengatasi akibat dari stress. *Trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress.*

45

51

c) *Positive acceptance of change and secure relationship*

8 Kemampuan individu dalam menerima masalah dengan positif serta mampu mewujudkan hubungan yang aman dengan orang lain menjadi penjelasan tentang aspek ini. Menerima kesulitan secara positif adalah salah satu cara untuk bertahan dalam masalah itu sendiri. Berpikir positif akan membantu manusia dalam mengatasi permasalahan dan dapat berpikiran terbuka saat menghadapinya. 9 Indicator untuk aspek ini adalah dapat menerima perubahan secara positif dan dapat menjaga hubungan baik dengan orang lain.

d) *Control and factor*

Aspek ini adalah kemampuan individu dalam kontrol diri dan mencapai tujuan. Individu yang dapat mengontrol diri saat mencapai suatu tujuan dan memiliki keberanian meminta pertolongan serta memperoleh dukungan social dari orang terdekat saat menghadapi masalah adalah individu yang memiliki control diri yang baik. Sama seperti saat individu menempatkan diri dalam sebuah kelompok, maka individu akan otomatis mengerti apa yang harus dilakukan, itu adalah salah satu respon seseorang terhadap percakapan yang terjadi dari dua arah. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh factor bagaimana interaksi yang berlangsung dalam percakapan. 87 Indicator dalam aspek ini adalah mampu menguasai dan mengarahkan diri sendiri.

e) *Spiritual Influence*

Aspek ini berhubungan dengan kepercayaan individu pada Tuhan dan takdirnya di dunia. Individu yang memiliki kepercayaan spiritualitas cenderung beranggapan bahwa masalah yang ada adalah sebuah ujian dari Tuhan sehingga individu dapat melaluinya dengan perasaan yang positif atas dasar kepercayaan pada sang pemberi hidup. Di dalam Islam adalah agama mayoritas di Indonesia yang memiliki keyakinan pasti akan takdir yang telah Allah tetapkan pada manusia, dengan adanya keyakinan ini disebutkan dalam ilmu psikologi dapat membuat individu merasa tenang untuk menjalani kehidupan di dunia. Indikator yang dimiliki aspek ini adalah individu memiliki keimanan dan kepercayaan pada takdir.

3) Faktor-faktor resiliensi diri

Resiliensi diri dapat terbentuk dan dipengaruhi oleh beberapa factor, terdapat beberapa factor yang dijelaskan oleh Gortberg dan dirangkum dalam 3 faktor yaitu²³:

a) Faktor *I Am*

Faktor *I Am*, adalah energi yang berada pada diri individu. Faktor ini dibangun dari emosi, sikap, dan kepercayaan diri individu. Karakteristik yang dimiliki individu akan sangat berpengaruh pada faktor ini, hal ini tentu

²³ Pratiwi, *Hubungan Culture Shock Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa Asing Di IAIN Surakarta.*

juga diimbangi dengan lingkungan yang mendukung. Individu akan memiliki keyakinan pada dirinya sendiri karena memiliki kepercayaan dinamis kepada Tuhan Yang Esa.

b) Faktor *I Can*

Faktor *I Can* atau kemampuan interpersonal merupakan kemampuan individu yang berasosiasi dengan kompetensi social dan interpersonal seseorang. Kemampuan ini adalah kompetensi diri untuk berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Bersosialisasi merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia, menjadi sebuah kebiasaan manusia yang membutuhkan hubungan yang aman dalam kehidupannya. Individu dengan kemampuan interpersonal yang tinggi akan mudah beradaptasi dengan lingkungan dan memiliki empati social yang cenderung tinggi, biasanya kemampuan ini juga dipengaruhi oleh rasa percaya diri yang tinggi.

c) Faktor *I Have*

Faktor *I Have* adalah factor yang mempengaruhi individu dari luar/eksternal, seperti lingkungan hidup. Faktor eksternal ini dapat mempengaruhi resiliensi individu berupa dukungan social, keluarga, dan orang-orang terdekat. Hubungan individu dengan seseorang yang dianggap bisa dipercaya juga dapat mempengaruhi resiliensi diri seseorang. Dengan dukungan dari orang-orang sekitar individu dapat memperoleh sikap kemandirian dalam mengambil keputusannya sendiri di masa mendatang. Sikap kemandirian individu dapat tumbuh seiring dengan berjalannya waktu,

dengan mengamati lingkungan sekitar yang dapat menjadi sosok *role model* yang mendampingi tumbuh kembang individu.

4) Fungsi Resiliensi Diri bagi Santriwati

Resiliensi diri dalam Islam dikenal sebagai sebuah pertahanan diri dengan bentuk kepasrahan diri pada sang Pencipta. Religiusitas seseorang dapat membantu menentukan tingkat kemampuan individu dalam menyelesaikan permasalahan duniawi. Islam mengajarkan pada seluruh penganutnya untuk mempercayai adanya Allah SWT yang andil dalam menentukan segala sesuatu dalam kehidupan manusia. Dalam bidang pendidikan resiliensi dapat berupa sebuah adaptasi pendidik dan peserta didik atau santriwati pada saat pertemuan pertama sebagai sebuah tahap observasi bagi keduanya. Tahapan ini dapat berubah menjadi tahap penyesuaian atau adaptasi pada lingkungan baru, hal ini dijelaskan pada jurnal Zamzami yang menjelaskan bahwa intervensi behaviorisme pada manusia akan membantu individu untuk berubah pada tahap yang lebih baik²⁴.

Pesantren memiliki kebiasaan behavioristik dalam menerapkan sebuah perilaku ataupun karakter untuk membentuk santriwatinya. Salah satunya adalah penerapan *reward* dan *punishment* pada santriwati, saat santriwati melakukan suatu kesalahan yang dapat menyebabkannya dihukum yang memiliki tujuan untuk membuat santriwati jera terhadap

²⁴ Zamzami, "Penerapan Reward and Punishment Dalam Teori Belajar Behaviorisme."

pelanggaran yang telah dilakukan. Hal ini dapat mengubah sugesti santriwati pada pelanggaran yang dilakukannya.

Resiliensi diri memiliki beberapa karakteristik tersendiri sehingga dapat disebut sebagai pertahanan diri terhadap lingkungan asing maupun risiko buruk yang terjadi. Karakteristik tersebut dapat terbentuk karena adanya kesadaran diri dan membuat pengalaman menjadi guru terbaik, mampu beradaptasi dan terbebas dari bayangan masalah yang buruk, merangkai hubungan baik dengan orang lain, mampu mencari alternatif lain sebagai pilihan dalam melanjutkan kehidupan kearah yang lebih baik, serta dapat berfokus pada tujuan²⁵. Karakteristik tersebut dapat menjadi ciri khas seseorang dengan kemampuan resiliensi mumpuni.

Islam memiliki pandangan yang positif terhadap kondisi stress. Masalah selalu datang dan pergi dengan begitu saja, tetapi manusia masih kurang menyadari akan adanya Allah SWT yang akan senantiasa menolong manusia saat dalam kesulitan. Allah adalah tempat sebaik-baiknya bagi manusia untuk bersandar, tetapi tidak semua manusia dapat mempercayai hal tersebut dan sebagian besar dari manusia di bumi ini melupakan adanya kekuatan yang lebih besar daripada kekuatan manusia. Maka dari itu tingkat religiusitas seseorang seringkali dapat membantu individu untuk dapat beresiliensi dari suatu kondisi yang melelahkan.

²⁵ Kathryn M Connor, "Development of a New Resilience Scale: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)."

25 Connor dan Davidson juga mengungkapkan dalam teorinya bahwa religiusitas individu juga dapat berperan dalam resiliensi²⁶. Al-Qur'an menjelaskan resiliensi sebagai sebuah rasa ikhlas dan tawakkal pada Allah SWT sebagaimana dijelaskan dalam jurnal²⁷. Banyak dari jurnal penelitian yang menjelaskan terkait resiliensi ini dalam Islam dan perspektif Al-Qur'an. Mayoritas dari penduduk Indonesia adalah Islam, Islam memiliki kitab Al-Qur'an sebagai pedoman umat muslim yang paling lengkap. Di dalamnya mengandung segala sesuatu yang telah Allah jelaskan melalui firman-Nya dan permasalahan dunia ini sudah terangkum secara lengkap di dalam Al-Qur'an. Maka melalui firman Allah SWT dijelaskan pada surah Al-Baqarah yang berbunyi:

80 وَلَنبَلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,” “(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).”

119 Dalam surah tersebut telah dijelaskan bahwa tidak terkecuali semua manusia di dunia pasti memiliki masalah dalam kehidupannya, karena sesungguhnya segala sesuatu di dunia ini hanya milik-Nya dan akan kembali pada-Nya. Maka dengan menyerahkan segala sesuatunya kepada

²⁶ Ye et al., “The Difference between the Connor–Davidson Resilience Scale and the Brief Resilience Scale When Assessing Resilience: Confirmatory Factor Analysis and Predictive Effects.”

²⁷ Wahidah, “RESILIENSI PERSPEKTIF AL QURAN.” Jurnal Islam Nusantara

Allah selaku pemilik segalanya dengan begitu individu akan dapat menjalani kehidupannya dengan tenang. Menyerahkan segala sesuatunya bukan berarti menyerah akan segalanya dan tidak melakukan apapun, menjalani kehidupan dengan segenap usaha setelahnya menyerahkan segala sesuatunya pada sang pemilik segalanya. Di dalam islam hal ini dikenal dengan tawakkal, menyerahkan segalanya pada Allah setelah melakukan usaha sesuai dengan kemampuannya karena *“Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubah apa-apa yang ada pada diri mereka”* (surat Ar-Ra'd ayat 11).

Berdasarkan pada penjelasan diatas analisis yang dapat penulis berikan adalah resiliensi yang diimbangi dengan religiusitas individu yang tinggi akan memudahkan individu dalam beradaptasi. Bagi santriwati hal ini tentu dapat membantu untuk beradaptasi dalam lingkungan pesantren yang relative baru, fungsi resiliensi tersebut akan memudahkan santriwati mengingat bahwa lingkungan pesantren identik dengan pemahaman agama yang tinggi. Pemahaman agama sebagai bekal dalam menuntut ilmu dan resiliensi sebagai salah satu teknik efisien yang digunakan dalam beradaptasi merupakan suatu kombinasi yang dapat mendukung santriwati betah di pesantren dan mengurangi fenomena *academic burnout* santriwati.

B. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini berfokus pada resiliensi santriwati dalam menghadapi *academic burnout*. Tinjauan pustaka yakni sub bab yang menjelaskan tentang penelitian – penelitian terdahulu yang dirasa selaras dengan penelitian ini atau sering juga disebut sebagai tinjauan literatur penulis. Adanya tinjauan pustaka ini akan membantu penulis dalam menemukan penelitian relevan maupun penelitian sebelumnya yang dapat membantu penulis untuk menyelesaikan penelitian ini dan dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Alief Rizkania Illah²⁸ yang berjudul “*Academic Burnout Siswa Kelas XI MIPA SMAN 3 Karawang pada Mata Pelajaran Kimia*”. Alief Rizkania Illah meneliti tentang *Academic Burnout Siswa Kelas XI MIPA SMAN 3 Karawang pada Mata Pelajaran Kimia*. Populasi penelitian merupakan objek atau subjek penelitian adalah seluruh siswa MIPA SMAN 3 Karawang. Sedangkan sampel penelitian ini diambil melalui teknik *purposive sampling* berjumlah 241 siswa, yaitu hanya siswa kelas XI MIPA karena terdapat beberapa materi yang bersifat abstrak dan siswa sulit mengkonstruksi pemahamannya, seperti asam dan basa. Penemuan peneliti dalam penelitian skripsi ini adalah adanya *academic burnout* yang dialami oleh siswa MIPA di SMAN 3 Karawang. Terdapat 32 siswa dengan

²⁸ Illah, *Academic Burnout Siswa Kelas XI MIPA Sman 3 Karawang Pada Mata Pelajaran Kimia*.

103 presentase 13% berada pada kategori sedang. Sebanyak 172 siswa dengan presentase 72% berada pada kategori sedang, kemudian pada kategori rendah terdapat 37 siswa dengan presentase 15%.

50 Penemuan hasil yang peneliti temukan adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *academic burnout* siswa laki-laki dan perempuan, karena nilai mean laki-laki menunjukkan angka sebesar 126.14 sedangkan nilai mean perempuan sebesar 119.02. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* laki-laki cenderung lebih tinggi daripada perempuan. Penggunaan teori *Maslach Burnout Inventory Student-Survey* (MBI-SS) adalah salah satu persamaan penelitian Alief dengan penelitian yang penulis lakukan. Penelitian dilakukan untuk mengetahui seberapa besar tingkat *academic burnout* yang dialami siswa kelas MIPA di SMAN 3 Karawang berdasarkan pada jenis kelamin siswa.

2. Selanjutnya yang merupakan penelitian skripsi dengan panulis Alya Qisthina pada tahun 2020 yang berjudul "*Pengaruh Role Stressor, Resiliensi, dan Strategy Coping terhadap Mahasiswa yang Berorganisasi*"²⁹. Populasi pada penelitian ini adalah 321 mahasiswa yang aktif berorganisasi, baik itu BEM, UKM, LSO, HIMA, maupun DEMA. Alya menggunakan metode penelitian kuantitatif dan uji validasi analisis data menggunakan metode CFA, dimana pada penggunaan metode ini

16 ²⁹ Qisthina, *Pengaruh Role Stressor, Resiliensi, Dan Strategi Coping Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Aktif*. Hal. 69-77

10 penulis memerlukan gambaran yang spesifik mengenai jumlah faktor, variable yang mencerminkan suatu faktor, dan apakah suatu faktor berkorelasi dengan faktor lainnya.

57 Peneliti menjelaskan berbagai pengaruh yang dapat mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa. Seperti yang dijelaskan oleh penulis bahwa pengaruh *role stressor*, resiliensi, dan strategi coping memiliki pengaruh yang signifikan. *Role stressor* atau sebuah pemikiran yang diciptakan oleh diri sendiri dalam memikirkan sesuatu sehingga akan menimbulkan banyak pemikiran – pemikiran abstrak yang akhirnya dapat menimbulkan kestressan pada mahasiswa, hal inilah yang akhirnya dapat memicu kondisi *academic burnout* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi karena kegiatan dan jadwal kuliah yang padat.

31 Sehingga Alya berinisiatif untuk melakukan penelitian dengan variable resiliensi dan startegi coping yang telah ditemui dapat membantu mahasiswa dalam penanganan *academic burnout* tersebut. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ditemukannya pengaruh yang signifikan *role stressor* terhadap resiliensi, dan *strategy coping* terhadap *academic burnout* mahasiswa yang aktif berorganisasi. Besaran pengaruh yang diberikan pada 31 hasil penelitian Alya sebesar 41.7% sedangkan sisa 58.3% dipengaruhi oleh variable lain di luar penelitian tersebut.

3. Selayaknya artikel yang ditulis oleh Nila Zaimatus Septiana yang berjudul “*Hubungan Antara Stress Akademik dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar pada Masa Pandemi Covid-19*”. Penelitian Nila menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah siswa SD di Kabupaten Blitar diringi teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Pada penelitian ini Nila menjelaskan adanya korelasi yang moderat antara stress akademik dan resiliensi akademik, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat korelasi antara kedua variabel tersebut tergolong rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variable memiliki hubungan yang bernilai positif, dengan kata lain semakin tinggi stress akademik siswa maka semakin tinggi pula resiliensi siswa begitu pula sebaliknya³⁰. Penelitian ini memiliki variable yang sama dengan penelitian yang akan dilaksanakan penulis terkait resiliensi akademik. Relevansi penelitian Nila dengan penelitian ini adalah memiliki kesamaan dalam penggunaan pendekatan kuantitatif dan meneliti tentang *academic burnout* dan resiliensi diri yang meneliti korelasi dan pengaruh kedua variable tersebut.

³⁰ Septiana, “Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19 the Relationship Between Academic Stress and Academic Resilience of Primary School Students in the Pandemic Covid-19.”

4. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Ghina Salsabila dkk yang berjudul “*Peranan Academic Resilience terhadap Academic Burnout pada Siswa SMA dalam Peralihan Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Luring di Kota Banjarmasin*”. Jurnal tersebut menjelaskan tentang siswa SMA yang mengalami *academic burnout* karena mengalami peralihan metode pembelajaran dari daring ke luring. Penelitian ini dilaksanakan saat pandemi covid-19 sedang terjadi di Indonesia.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan mengambil populasi siswa SMA di Banjarmasin, data yang pada Kemendikbud jumlah siswa sekolah menengah atas pada semester genap tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 12.744. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non probability sampling dengan teknik purposive sampling yang berjumlah 243 siswa. Pada penelitian ini menemukan adanya *academic burnout* yang terjadi pada 42 siswa (17.3%) dengan kategori sangat rendah, 52 siswa (22.2%) berada pada kategori rendah, lalu 100 diantaranya (41.2%) berada pada kategori sedang. Sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 33 siswa (13.6%) dan sebanyak 14 siswa (5.8%) berada pada kategori sangat tinggi. Setelah dilakukan pengujian hipotesis dengan teknik analisis data regresi linear sederhana menghasilkan taraf besaran signifikansi 0.000 ($p < 0.001$) yang menunjukkan bahwa adanya peranan kompleks *academic burnout* terhadap *academic resilience*, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Fenomena *burnout* yang terjadi pada pelajar sudah banyak terjadi di berbagai daerah dan disebabkan oleh berbagai factor yang mempengaruhi. Persamaannya dengan fenomena yang terjadi di kota Banjarmasin dijelaskan dalam jurnalnya Ghina Salsabila dkk menemukan adanya reaksi *burnout* pada pelajar SMA di Banjarmasin setelah mengalami pergantian metode pembelajaran yang signifikan karena kondisi pandemi Covid-19 pada tahun akademik 2021/2022 dimana pengambilan data pertama diambil pada Januari 2022³¹. Dari hasil penelitian Ghina Salsabila dkk tersebut peneliti menemukan adanya *burnout* yang terjadi pada siswa SMA karena keadaan pandemi yang banyak berpengaruh pada keseharian masyarakat Indonesia saat itu.

Analisis Ghina pada penelitian ini bahwa pengelompokan tingkatan *academic burnout* dan *academic resilience* terdapat 5 kategori pada masing-masing variabel X dan Y, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berdasarkan kategori tersebut hasil dari penelitian ini *academic resilience* yang dikuasai peserta didik cukup kompleks untuk mengurangi *academic burnout* peserta didik. Namun masih cukup banyak

³¹ Rusdi Rusli Ghina Salsabila, Rika Vira Zwagery, "Peranan *Academic Resilience* terhadap *Academic Burnout* Pada Santriwati SMA dalam Peralihan Pembelajaran Daring Ke Pembelajaran Luring Di Kota Banjarmasin," *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 23, no. 3 (2023): 11, <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i3.2582>.

peserta didik yang belum menguasai *academic resilience*, hal ini tentu tidak terlepas dari keadaan dan kondisi yang terjadi saat itu.

5. Ihdan Nizar Aza dkk meneliti stress akademik yang dialami siswa SMA dan diberi judul “*Kontribusi Dukungan Sosial, Self Esteem, dan Resiliensi terhadap Stress Akademik Siswa SMA*”. Latar belakangnya menggunakan pendekatan kuantitatif dan peneliti mendesainnya sebagai penelitian deskriptif eksplanatif yang mendeskripsikan suatu fenomena serta mencari hubungan sebab-akibat antar variable. Analisis data yang digunakan adalah regresi berganda dan populasi penelitian adalah siswa SMAN 6 kota Kediri tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 1209 siswa. Sampel penelitian sebanyak 307 siswa yang diambil dengan teknik *cluster random sampling*. deskriptif analisis yang dilakukan menghasilkan total skor dengan rata-rata 54.5 pada variable dukungan social, sedangkan siswa yang menghasikan skor di atas rata-rata sebanyak 54.1% atau 142 siswa, sisanya sebanyak 45.9% atau 165 siswa memiliki skor di bawah rata-rata.

Berdasarkan pada analisis Ihdan menunjukkan bahwa lingkungan sosial siswa memiliki potensi yang besar untuk terciptanya lingkungan yang mendorong tumbuhnya dukungan sosial antara satu sama lain. Tingkat resiliensi pada penelitian ini memiliki nilai rata-rata hitung sebesar 67.3% dengan jumlah siswa yang memiliki nilai di bawah rata-rata sebanyak 130 siswa atau 43.3% sedangkan 177 siswa atau 56.7% sisanya memiliki total skor di atas rata-rata hitung hal ini menjelaskan bahwasanya potensi resiliensi siswa cenderung besar karena jumlah siswa kebanyakan memiliki

nilai di atas rata-rata hitung. Sedangkan skor siswa pada variable *self-esteem* mempunyai rata-rata 68.8% sedangkan sebesar 45.6% atau sebanyak 124 siswa berada pada skor di bawah rata-rata.

Hasil uji hipotesis dari ketiga variable independent tersebut pada variable dependen yaitu stress akademik menunjukkan adanya hasil yang positif maupun negative. Hasil uji hipotesis pertama yang menunjukkan dukungan social berkontribusi positif terhadap resiliensi yang berarti dukungan social berasal dari orang terdekat menjadi faktor yang relevan dalam pengembangan potensi resiliensi pada setiap siswa. Hasil penelitian ini terhadap hipotesis pertama adalah dukungan social berkontribusi dengan terhadap resiliensi siswa. Hasil uji hipotesis 2 pada penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap resiliensi dengan nilai koefisien sebesar 0.453. Hasil uji hipotesis 3 menunjukkan dukungan social memiliki pengaruh negative signifikan terhadap stress akademik siswa didapatkan nilai koefisien sebesar -0.153 yang berarti dukungan social dapat mengurangi stress akademik dengan akurat. Ha 4 dalam penelitian ini diterima karena *self-esteem* yang berkontribusi negative signifikan terhadap stress akademik siswa dengan koefisien -0.118 yang artinya adanya peningkatan *self-esteem* akan diikuti dengan penurunan stress akademik pada siswa begitu juga sebaliknya.

1 Hasil pengujian hipotesis 5 menunjukkan bahwa resiliensi yang berkontribusi negative secara signifikan terhadap stress akademik siswa artinya peningkatan yang tinggi kemampuan resiliensi siswa akan diikuti merendahnya stress akademik siswa tersebut. Hasil pengujian hipotesis 6 menunjukkan adanya kontribusi negative dukungan social terhadap stress akademik yang diperantarai resiliensi siswa dengan besar koefisien -0.141. 1 Dengan kata lain dukungan sosial juga berkontribusi terhadap stress akademik siswa karena adanya keterlibatan kemampuan resiliensi siswa. 1 Hasil uji hipotesis 7 menunjukan adanya kontribusi negative *self-esteem* pada stress akademik yang dimediasi oleh resiliensi siswa dengan besar koefisien -0.264 artinya peningkatan *self-esteem* akan diikuti oleh penurunan stress akademik siswa dengan kemampuan resiliensi siswa yang semakin meningkat³².

39 ³² Aza, Atmoko, and Hitipeuw, “Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, Dan Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA.”

Table 2.1 menunjukkan secara singkat tinjauan pustaka dan penelitian relevan yang telah diteliti penulis melalui tinjauan literatur penulis.

| No | Penulis / Peneliti | Judul | Tahun | Bentuk | Relevansi dengan Penelitian |
|----|------------------------|---|-------|---------|--|
| 1 | Alief Rizkania Illah | Academic Burnout Siswa Kelas XI MIPA SMAN 3 Karawang pada Mata Pelajaran Kimia | 2022 | Skripsi | Relevansi dengan penelitian penulis terdapat pada populasi penelitian yaitu siswa SMA dan sederajat, memiliki metode penelitian kuantitatif dan variabel yang sama yaitu <i>Academic burnout</i> . Perbedaannya dengan penelitian penulis adalah penulis menjadikan santriwati sebagai subjek penelitian dan lokasi penelitian yang berbeda. |
| 2 | Alya Qistina | Pengaruh Role Stressor, Resiliensi, dan Strategi Coping terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi | 2022 | Skripsi | Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner yang memiliki populasi mahasiswa yang aktif berorganisasi. Perbedaannya dengan penelitian penulis adalah menggunakan populasi, lokasi dan sampel yang berbeda. |
| 3 | Nila Zaimatus Septiana | Hubungan Antara Stress Akademik dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Masa | 2021 | Jurnal | Menggunakan metode pendekatan kuantitatif, penelitian memiliki variable yang sama dengan penelitian penulis. Perbedaan dengan penelitian penulis adalah apabila penelitian ini meneliti tentang hubungan dua variable |

| | | | | | |
|---|--|---|------|--------|---|
| | | Pandemi Covid-19 | | | yang sama dengan penulis maka penulis meneliti pengaruh dari variable independent yang sama yaitu resiliensi akademik. |
| 4 | Ghina Salsabila, Rika Vira Zwagery, Rusdi Rusli. | Peranan Academic Resilience terhadap Academic Burnout pada Siswa SMA dalam Peralihan Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Luring di Kota Banjarmasin | 2023 | Jurnal | Menggunakan metode penelitian kuantitatif dan meneliti tentang resiliensi akademik siswa SMA yang telah melaksanakan peralihan metode pembelajaran daring ke luring. Serta memiliki variabel yang sama yaitu resiliensi dan <i>academic burnout</i> . Perbedaannya dengan penelitian penulis adalah |
| 5 | Ihdan Nizar Aza, Adi Atmoko, Imanuel Hitipeuw | Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stress Akademik Siswa SMA | 2019 | Jurnal | Penelitian yang memiliki keselarasan dengan penulis, dengan beberapa variabel yang menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan indicator dan faktor-faktor yang disebutkan dalam penelitian ini. Latar belakang penelitian yang bertempat di SMAN 6 Kota Kediri tahun ajaran 2018/2019. Penelitian ini juga mendeskripsikan hubungan kausal di antara variabel. |

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah suatu penjelasan hubungan terkait antara variabel X dan Y dalam suatu penelitian. Kerangka pemikiran adalah uraian landasan teori yang digunakan peneliti berisi *grand theory* dan teori pendukung sebagai kajian dalam penelitian, landasan teori tersebut menyesuaikan dengan variabel penelitian dan dilengkapi dengan garis besar kerangka pemikiran yang mendeskripsikan keseluruhan variabel penelitian. Kerangka pemikiran ini dibuat untuk menyusun hipotesis penelitian³³.

Academic burnout merupakan kondisi individu yang mengalami kelelahan saat menghadapi tekanan dalam lingkup akademik. Kondisi ini dapat terjadi pada setiap individu saat menempuh pendidikan. *Academic burnout* merupakan kondisi mental yang wajar untuk dialami individu, stress yang dialami seseorang adalah salah satu respon individu saat menghadapi permasalahan. Permasalahan yang terjadi di dalam kehidupan manusia seringkali menyebabkan perasaan yang tidak dapat dikendalikan oleh individu. Hal ini tentu menyebabkan kondisi mental yang berpengaruh pada kesehatan juga respon individu dalam menghadapi permasalahan.

Sedangkan resiliensi adalah kemampuan coping yang dapat digunakan individu untuk menghadapi permasalahan. Pendapat Connor-Davidson tentang resiliensi menganalogikannya sebagai kemampuan yang seimbang antara biologis dan fisik dalam menghadapi situasi yang

³³ Hikmawati, *Metodologi Penelitian*. Hal. 15

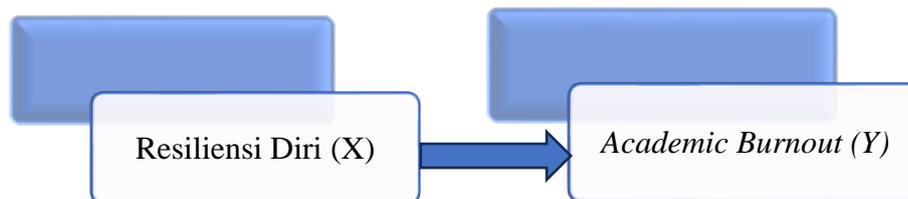
berbahaya atau mengancam. Kemampuan ini berupa reaksi positif individu yang ditunjukkan melalui sikap saat menghadapi permasalahan tersebut. Menurut Nila Zaimatus dalam jurnalnya menjelaskan bahwa adanya korelasi moderat positif diantara stress akademik dan resiliensi akademik siswa, sehingga apabila stress akademik siswa mengalami peningkatan dapat diatasi dengan resiliensi akademik siswa yang tinggi. Setelah membaca artikel Nila tersebut penulis menemukan adanya kesamaan penelitian dengan penelitian ini terkait dengan resiliensi, dimana siswa yang mengalami stress akademik akan dapat dibantu dengan resiliensi diri yang tinggi. Sama halnya dengan hipotesis penulis tentang resiliensi diri yang tinggi akan berpengaruh pada stress akademik yang tinggi sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya *academic burnout*.

Resiliensi diri banyak dibahas dalam jurnal penelitian maupun artikel ilmiah yang dikaitkan dengan kondisi saat itu yaitu Covid-19 di Indonesia. Covid-19 memiliki banyak pengaruh bagi Indonesia. Maka dari itu penelitian tentang resiliensi banyak terjadi saat itu, karena resiliensi dianggap dapat membantu mengatasi rasa stress untuk menghadapi covid pada saat itu. Kondisi ini telah dijelaskan oleh Ghina Salsabila dkk dalam penelitiannya bahwa resiliensi akademik siswa berpengaruh positif terhadap *academic burnout* yang artinya semakin tinggi resiliensi akademik siswa maka akan semakin rendah *academic burnout* siswa. Hal ini juga yang mendasari penulis untuk mengambil topik tersebut sehingga resiliensi diri

dapat membantu santriwati untuk pulih dari *academic burnout* yang dialami di lingkungan pesantren.

Maka dalam penelitian ini penulis memiliki asumsi bahwa resiliensi diri dapat berpengaruh pada *academic burnout* santriwati yang beradaptasi dengan lingkungan baru, dan memiliki tanggung jawab akademik dan kewajibannya sebagai santriwati. resiliensi diri adalah suatu habit yang dapat dikelola oleh setiap individu yang diterapkan dengan epic saat individu mengalami kesulitan dan permasalahan. Hal ini dapat meminimalisir tingkat burnout yang dialami individu, didukung dengan berbagai indikator yang dimiliki oleh resiliensi dan didorong oleh factor dan intervensi behavioristik yang dimiliki individu ataupun berasal dari eksternal individu. Hal tersebut dapat penulis gambarkan dalam bagan berikut:

Gambar 2.1 menjelaskan tentang kerangka berpikir peneliti



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian menjadi sebuah pernyataan peneliti tentang prediksi yang menjurus pada rumusan masalah yang dimiliki peneliti. Hipotesis adalah dugaan, atau perkiraan yang dipikirkan penulis mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih dari dua variabel³⁴. Hipotesis yang penulis terapkan dalam penelitian ini adalah hipotesis satu arah yang merupakan asumsi penulis terkait seberapa besar pengaruh resiliensi diri terhadap *academic burnout* dan seberapa besar peran resiliensi diri dalam mengurangi risiko terjadinya *academic burnout*. Hipotesis;

- a) Ha: Terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan resiliensi diri terhadap *academic burnout* santriwati.
- b) Ho: Tidak terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan resiliensi diri terhadap *academic burnout* santriwati.

Apabila Ha diterima dan Ho ditolak, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan resiliensi diri terhadap *academic burnout* santriwati. Sebaliknya apabila Ho diterima dan Ha ditolak dapat dikatakan bahwa tidak terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari resiliensi diri terhadap *academic burnout* santriwati.

³⁴ Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*. Hal. 281-282

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian adalah kaidah – kaidah pengumpulan data dalam penelitian. Kuantitatif sering dilabeli dengan metode tradisional, yaitu metode yang digunakan di waktu yang sudah cukup lama dan menjadi tradisi sebagai metode untuk melangsungkan penelitian. Menurut Sugiyono metode kuantitatif sering dikatakan sama dengan metode positivistic yaitu metode yang dilandasi oleh filsafat positivisme. Filsafat positivisme adalah pemikiran filsuf yang memandang realitas/gejala/fenomena dalam kehidupan sebagai hal yang dapat dideskripsikan, relative tetap, teramati, terukur dan konkrit, serta memiliki hubungan gejala bersifat sebab akibat³⁵. Proses penelitiannya sering bersifat deduktif, yang mana penelitian tersebut dilangsungkan sebagai jawaban rumusan masalah berdasarkan konsep atau teori yang pada akhirnya dapat dirumuskan hipotesis.

Pendekatan kausalitas adalah jenis pendekatan yang digunakan pada penelitian ini. Pendekatan ini biasanya digunakan untuk menganalisis hubungan sebab-akibat antara dua variabel atau lebih. Pendekatan kausalitas kali ini peneliti akan menggunakan uji inferensial berupa uji regresi linier sederhana sebagai sarana untuk mengetahui apakah terdapat hubungan sebab akibat antara kedua variabel. Penggunaan data penelitian untuk mengujikan hipotesis yaitu

³⁵ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Hal.8-10

data hasil dari penyebaran kuisioner secara langsung yang berkaitan dengan resiliensi diri dan *academic burnout*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilangsungkan di sekolah SMA berbasis Pesantren yang memiliki system *full day school*. Pesantren Putri Al-Mawaddah adalah lembaga pendidikan yang berada di bawah naungan Yayasan Al-Arham dan memiliki organisasi yang dijalankan oleh santriwati dan diawasi oleh pendidik dan pengasuh pesantren. Alasan penulis memilih lokasi tersebut dikarenakan santriwati yang cenderung memiliki banyak tanggung jawab akademik yang kompleks. Santriwati yang memiliki rata-rata tugas akademik dalam menghafal materi pelajaran, tanggung jawab kepengurusan maupun tanggung jawab pribadi. Adapun rentan waktu penelitian akan dilangsungkan kurang lebih selama 5 bulan dimulai dari bulan Agustus – Desember 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah jumlah keseluruhan objek/subjek penelitian yang ditetapkan oleh peneliti. Menurut Cooper dan Emory menyatakan populasi sebagai jumlah keseluruhan elemen yang digunakan peneliti untuk menentukan beberapa kesimpulan³⁶. Menurut Sugiyono populasi adalah wilayah yang disamaratakan dan meliputi obyek/subyek yang memiliki

³⁶ Jannah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Hal-79-80

9 identifikasi khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk ditelaah lebih mendalam kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah santriwati kelas 3 dan 4 Pesantren Putri Al-Mawaddah sejumlah 267 santriwati.

74 2. Sampel Penelitian

33 Sampel penelitian adalah perwakilan populasi yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti. Teknik penentuan sample dalam penelitian ini adalah *probability sampling*, yaitu memberikan kesempatan yang sama bagi subjek untuk menjadi anggota sample. Sedangkan jenis teknik pengutipan sample pada penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling* yaitu teknik yang digunakan untuk mengambil sample secara acak dan berstrata secara proporsional³⁷. Penentuan jumlah sample penelitian menggunakan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$
$$n = \frac{267}{1 + 267 \times 0.05^2}$$
$$n = \frac{267}{1 + 267 \times 0.0025}$$
$$n = \frac{267}{1.6675} = 160.11$$

6 ³⁷ Dameria Sinaga, *Buku Ajar Statistik Dasar*, ed. Aliwar, Uki Press, vol. 6 (Jakarta Timur: Uki Press 2014), hal- 10-15
5 <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf><http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal><http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1>

Keterangan:**n:** Jumlah Sampel**N:** Jumlah Populasi**e²:** Nilai *error* atau Signifikansi (*margin of error*)

Dari perhitungan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa jumlah sample yang diambil adalah 160. Selanjutnya dalam penelitian ini sampel diambil secara merata dengan strata diketahui dalam penelitian ini bahwa objek penelitian memiliki strata usia, kelas, dan pengalaman di pesantren yang berbeda yaitu:

Strata 1: Kelas 3 MBI setara dengan kelas 9 SMP (119)

Strata 2: Kelas 1 Pintas setara dengan kelas 3 MBI (31)

Strata 3: Kelas 4 MBI setara dengan kelas 10 SMA (93)

Strata 4: Kelas 3 Pintas setara dengan kelas 4 MBI (24)

Berdasarkan pada strata diatas dapat penulis jelaskan bahwa santriwati dengan strata 1 dan 4 telah berada di pesantren selama 3 dan 4 tahun, sedangkan strata 2 dan 3 telah berada di pesantren selama 1 dan 2 tahun.

Maka rumus yang digunakan dalam penentuan sampel adalah:

$$na = \frac{Na}{N} \times n$$

$$na = \frac{119}{267} \times 160 = 71.31$$

$$nb = \frac{31}{267} \times 160 = 18.57$$

$$nc = \frac{93}{267} \times 160 = 55.73$$

$$nd = \frac{24}{267} \times 160 = 14.38$$

$$ns = 159.99$$

Keterangan:

na : Jumlah sample siswa untuk setiap kelas

Na : Jumlah populasi siswa untuk setiap kelas

n : Jumlah sample keseluruhan

N : Jumlah populasi keseluruhan

ns : Jumlah sample yang digunakan

Berdasarkan penjelasan diatas, maka diperoleh jumlah 71, 18, 56, dan 14 pada masing-masing strata dengan jumlah keseluruhan sample yang diperoleh berdasarkan rumus diatas adalah 159.99. Maka peneliti membulatkannya menjadi 160 santriwati sebagai sample dalam penelitian ini. Penjelasan penentuan jumlah sampel penelitian dapat dilihat pada table 3.1 pada halaman selanjutnya.

Tabel 3.1 Komposisi Sampel Penelitian

| Strata | Kelas | Jumlah Populasi | Jumlah Sampel |
|--------|----------------|-----------------|---------------|
| 1 | Kelas 3 MBI | 119 | 71 |
| 2 | Kelas 1 Pintas | 31 | 18 |
| 3 | Kelas 4 MBI | 93 | 56 |
| 4 | Kelas 3 Pintas | 24 | 14 |

D. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Kidder menyatakan dalam buku metode penelitian Sugiyono, variabel merupakan suatu kualitas (*qualities*) yang dapat dipelajari peneliti dan dapat menarik kesimpulan darinya. Pada bagian lainnya Kengliner menyatakan variabel adalah sifat atau karakter yang pengambilannya dari suatu perbedaan nilai (*different values*)³⁸. Sedangkan menurut Sugiyono, variabel adalah properti atau kualitas atau nilai dari seseorang, sesuatu, atau fenomena dengan modifikasi tertentu yang ditentukan peneliti sehingga dapat ditelaah lebih mendalam dan ditarik kesimpulannya³⁹.

Berdasarkan judul penelitian ini yaitu “Pengaruh Resiliensi Diri terhadap *Academic Burnout* di Pesantren Putri Al-Mawaddah”. Maka variabel dalam penelitian ini adalah:

a) Variabel Bebas (X) yang merupakan variabel yang mempengaruhi:

Resiliensi Diri berdasarkan indikator lima aspek atau komponen

³⁸ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. hal 77-80

³⁹ Hikmawati, *Metodologi Penelitian*. Hal-24-25

resiliensi diri yang terdiri dari dirumuskan oleh Connor-Davidson, biasa disebut sebagai CD-RISC.

28 b) Variabel Terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi: *Academic Burnout* berdasarkan indikator tiga aspek atau komponen yang dirumuskan oleh Maslach dan diberi nama sebagai skala pengukuran *Maslach Burnout Inventory (MBI)*.

56 2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah ciri-ciri yang dicermati berdasarkan sesuatu yang telah didefinisikan. Menurut Danuri definisi operasional variabel dibuat untuk mendeskripsikan variabel berdasarkan karakteristik yang dicermati peneliti sehingga peneliti berpeluang untuk melangsungkan penelitian dan melangsungkan observasi serta melakukan pengukuran menyeluruh terhadap objek dan fenomena⁴⁰. Tujuan pembuatan definisi operasional ini untuk mempermudah pengumpulan data, menghindari interpretasi dan kesalahpahaman dalam pemahaman pembaca pada variabel.

a) Variabel Resiliensi Diri

Resiliensi diri merupakan salah satu bentuk adaptasi diri dalam menghadapi lingkungan baru maupun permasalahan kehidupan. Di dalam resiliensi banyak dijelaskan tentang bagaimana individu berhasil menghadapi kondisi yang menyulitkan baginya dan bagaimana individu beradaptasi dengannya. Hal ini berkaitan dengan *academic burnout* yang

⁴⁰ Danuri and Maisaroh, *Metodologi Penelitian*. Hal. 32-35

menjadi suatu tantangan bagi individu yang hidup dalam lingkungan yang baru, bagaimana individu dapat beradaptasi dan seberapa besar resiliensi diri dapat berpengaruh padanya untuk menghadapi kondisi menyulitkan tersebut.

b) Variabel *Academic Burnout*

Academic Burnout merupakan sebuah keadaan yang menyebabkan individu mengalami kelelahan yang berlebihan dan kehilangan minatnya dalam menyelesaikan tugas akademik maupun tanggung jawab non-akademik. Fenomena tersebut dapat diukur dengan skala yang dirumuskan Maslach *Burnout Inventory-SS* dengan tiga aspek yaitu *Academic Cynicism*, *Academic Inefficacy*, *Academic Exhaustion*.

E. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik adalah sebuah cara atau prosedur yang digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan mudah dan cepat serta dapat mencapai tujuan. Di dalam penelitian teknik digunakan untuk mengumpulkan data penelitian sesuai dengan teori dan indicator untuk menjadi tolak ukur tujuan dan arah penelitian. Penelitian kuantitatif memiliki beberapa teknik yang dapat diterapkan, yaitu wawancara, kuisioner, maupun observasi⁴¹. Teknik tersebut sudah penulis terapkan dalam penelitian ini sebagaimana mestinya untuk dapat mengumpulkan data yang

⁴¹ Hikmawati, *Metodologi Penelitian*. Metodologi Penelitian. Hal 80-85

dibutuhkan untuk penelitian. Pelaksanaannya menggunakan mediator berupa angket atau kuisioner yang disebar kepada responden.

2. Instrumen Pengumpulan Data

111 Suatu penelitian membutuhkan data yang akan diperoleh dengan proses pengumpulan data, data tersebut dapat berasal dari berbagai sumber dengan cara atau teknik yang tepat saat proses pengumpulannya. Penggunaan skala/kuesioner sebagai instrument pengumpulan data pada penelitian ini dapat membantu peneliti untuk memproses pengambilan data. 122 Jenis kuisioner yang digunakan adalah kuisioner tertutup yang mana jawaban dari responden telah disediakan secara terstruktur dan 2 responden hanya memilih jawaban yang telah tersedia.

Skala pengukuran pada penelitian ini adalah skala likert. Menurut Sugiyono skala likert adalah skala yang berfungsi sebagai pengukur sikap, pendapat maupun persepsi individu dan kelompok tentang fenomena social⁴². Bentuk penyajian data dalam statistika cenderung terlihat seperti seni dan sangat terpengaruh oleh tujuan pengumpulan data, yaitu berupa tujuan pelaksanaan penelitian⁴³. Tujuan pengumpulan data penelitian adalah untuk diolah dan mencari tau apakah terdapat sebuah pengaruh antara kedua variabel tersebut melalui pengujian data yang diperoleh melalui item instrument penelitian. 5

⁴² Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Hal.93-97

⁴³ Sinaga, *Buku Ajar Statistik Dasar*. Hal. 23

Langkah pertama yang penulis lakukan untuk membuat kuisioner penelitian sebagai instrument pengumpulan data adalah membuat kisi-kisi instrument penelitian. Pembuatannya bertujuan untuk mempermudah peneliti menyusun kuisioner sesuai dengan kajian teori yang digunakan. Selanjutnya peneliti dapat dengan mudah Menyusun butir-butir pernyataan kuisioner. Berikut kisi-kisi penelitian dapat dilihat pada table 3.2.

3.2 Kisi-kisi Instrument Penelitian

| <i>Academic Burnout (Y)</i> | | | |
|--------------------------------------|-------------|-----|---|
| Indikator | Jumlah Item | | Sumber |
| | (-) | (+) | |
| <i>Academic Exhaustion</i> | 3 | 2 | Menurut <i>Maslach Burnout Inventory (MBI)</i> yang diperkenalkan oleh Mashlach dalam jurnalnya ⁴⁴ . |
| <i>Academic Cynicism</i> | 2 | 2 | |
| <i>Academic Inefficacy</i> | 4 | 2 | |
| <i>Resiliensi Diri (X)</i> | | | |
| Indikator | Jumlah Item | | Sumber |
| | (-) | (+) | |
| Kompetensi Diri | 2 | 2 | Menurut <i>CD-RISC</i> yang diperkenalkan Connor dan Davidson melalui jurnalnya ⁴⁵ . |
| Kuat dalam Menghadapi Tekanan | 2 | 2 | |
| <i>Positive Acceptance of Change</i> | 2 | 2 | |
| <i>Control and Factor</i> | 2 | 2 | |
| <i>Spiritual Influence</i> | 2 | 2 | |

⁴⁴ Maslach, C., Jackson, SE, & Leiter, *Mengevaluasi Stress: Buku Sumber Daya*. Hal.191-218

⁴⁵ Kathryn M Connor, "Development of a New Resilience Scale: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)."

35

10

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Machfoedz mengemukakan dalam bukunya bahwa validitas adalah akurasi dan kecermatan pada data, atau dalam artian bahasa normalnya adalah valid atau sah. Pada uji validitas peneliti akan menguji apakah instrument penelitian tersebut valid ataupun tidak. Validitas pengukuran memiliki 3 aspek berhubungan yaitu alat ukur, metode ukur dan pengukur⁴⁶. Uji ini dilaksanakan dengan alat SPSS versi 25. Dalam uji ini terdapat dua metode yaitu *corrected-total item correlation* dan *correlate bivariate*.

Penggunaan uji akurasi dalam penelitian ini dengan *correlate bivariate* untuk menghubungkan setiap item pernyataan dengan total item setiap variabel, dan memperhatikan skala yang digunakan seperti skala ordinal, interval, atau rating. Maka peneliti menggunakan skala ordinal. Kaidah yang berlaku dalam pengujian validitas ini dapat dinilai dari membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} atau perbandingan nilai *p-value* dengan nilai α (0.05). Instrument dapat dikatakan valid apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau nilai *p-value* < nilai α (0.05), maka item instrument dinyatakan “valid”⁴⁷.

⁴⁶ Jannah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Hal.72-73

⁴⁷ Renaldo, *Modul Praktikum*. Hal. 60-65

Pada penelitian ini peneliti langsung menyebarkan kuisioner kepada 160 santriwati. Pengujian instrument ini dilakukan peneliti setelah menyebarkan kuisioner pada 160 responden sehingga instrument langsung disebarkan tanpa diujikan sebagai percobaan terlebih dahulu. Dengan begitu ada beberapa item yang penulis hilangkan dalam pengujian ini karena dinilai tidak valid berdasarkan pada kaidah penggunaan teknik tersebut. Setelah semua data terkumpul dari 160 responden penelitian, peneliti melakukan uji validitas menggunakan teknik *correlate bivariate* dengan 35 item pernyataan. Berdasarkan pada table 3.3 yang menyatakan hasil uji validitas instrument yang diujikan peneliti pada 160 responden dengan 35 item terdapat 2 item yang tidak valid, sehingga kedua item tersebut peneliti hapus karena terdapat item lain yang dapat mewakili indicator. Maka hasil uji validitas tersebut dapat peneliti uraikan pada table di halaman berikutnya.

Tabel 3.3 Resiliensi Diri (Variabel X)

| No Item | Nilai r _{hitung} | Nilai r _{tabel} = 0.1305 ($\alpha=0.05$;df (N-2)=158) | Nilai Probabilitas (0.05) | Keputusan |
|---------|---------------------------|--|---------------------------------|-------------|
| Item_1 | 0.439 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_2 | 0.500 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_3 | 0.459 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_4 | 0.486 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_5 | 0.023 | 0.1305 | 0.697 | Tidak Valid |
| Item_6 | 0.384 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_7 | 0.483 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_8 | 0.310 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_9 | 0.260 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_10 | 0.219 | 0.1305 | 0.001 | Valid |
| Item_11 | 0.502 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_12 | 0.420 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_13 | 0.313 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_14 | 0.425 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_15 | 0.335 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_16 | -0.017 | 0.1305 | 0.779 | Tidak Valid |
| Item_17 | 0.424 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_18 | 0.353 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_19 | 0.362 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_20 | 0.454 | 0.1305 | 0.000 | Valid |

Tabel 3.4 Academic Burnout (Variabel Y)

| No Item | Nilai r _{hitung} | Nilai r _{tabel} = 0.1305 ($\alpha=0.05$;df (N- 2)=158) | Nilai Probabilitas (0.05) | Keputusan |
|---------|---------------------------|---|---------------------------------|-----------|
| Item_1 | 0.357 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_2 | 0.420 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_3 | 0.345 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_4 | 0.460 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_5 | 0.204 | 0.1305 | 0.001 | Valid |
| Item_6 | 0.236 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_7 | 0.291 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_8 | 0.417 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_9 | 0.315 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_10 | 0.591 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_11 | 0.380 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_12 | 0.474 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_13 | 0.410 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_14 | 0.282 | 0.1305 | 0.000 | Valid |
| Item_15 | 0.409 | 0.1305 | 0.000 | Valid |

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah salah satu uji instrument dalam penelitian yang digunakan untuk menguji ketepatan dan keakuratan instrument. Menurut Surucu dalam buku metode penelitian kuantitatif menyatakan bahwa reliabilitas (keandalan) merujuk pada stabilitas alat ukur yang digunakan dan konsistensi dari waktu ke waktu⁴⁸. Maka dari itu reliabilitas merupakan kesanggupan alat ukur yang dapat menghasilkan hasil yang sama meski diterapkan pada waktu yang berbeda. *Reliable* tidak sama dengan validitas karena reliabilitas membuktikan mengenai konsistensi dan validitas membuktikan mengenai ketepatan. Uji reliabilitas digunakan sebagai proses untuk mengetahui konsistensi hasil pengukuran variabel.

Poin yang berbeda dari uji reliabilitas dengan uji validitas adalah *output* SPSS yang menjadi landasan penilaian. Uji reliabilitas memperhatikan *output reliability statistic* pada kolom *Cronbach's Alpha*. Data dapat dikatakan reliable jika memiliki nilai *Cronbach's Alpha* > dari 0.60. Kriteria untuk menentukan kategori uji reliabilitas dapat penulis paparkan dan sesuai dengan buku praktikum statistic⁴⁹ yang penulis baca, pada table 3.5 di halaman selanjutnya.

⁴⁸ Astuty, *Ukuran Penyebaran Data*. Hal-6-10

⁴⁹ Renaldo, *Modul Praktikum*. Hal. 60-65

Tabel 3.5 Kriteria Uji Reliabilitas

| | |
|----------------------------|---------------|
| $r_{1.1} \leq 0.20$ | Sangat Rendah |
| $0.20 < r_{1.1} \leq 0.40$ | Rendah |
| $0.40 < r_{1.1} \leq 0.60$ | Sedang |
| $0.60 < r_{1.1} \leq 0.80$ | Tinggi |
| $0.80 < r_{1.1} \leq 1.00$ | Sangat Tinggi |

Uji reliabilitas diujikan pada setiap variabel penelitian yaitu pada variabel X dan variabel Y. Berdasarkan pada uji reliabilitas yang telah peneliti lakukan dengan SPSS 25, perolehan data pada variabel X dapat dinyatakan sebagai data yang reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* > 0.60 yaitu 0.791 dengan kategori tinggi sehingga instrument dapat digunakan untuk tahap selanjutnya.

Table 3.6 Uji Reliabilitas Variabel X

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .791 | 20 |

Berdasarkan pada data yang peneliti peroleh pada pengujian variabel Y dapat dinyatakan sebagai data yang reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* > 0.60 yaitu 0.789 dengan kategori tinggi sehingga instrument pada variabel Y dapat digunakan untuk tahap selanjutnya.

Table 3.7 Uji Reliabilitas Variabel Y

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .789 | 15 |

69

G. Teknik Analisis Data

Tahap analisis data penelitian dilakukan peneliti setelah mengumpulkan data dari jawaban responden. Proses analisis data terdiri dari kegiatan penelitian yaitu berupa pengelompokan data berdasarkan jenis responden dan variabel penelitian, melakukan tabulasi data sesuai dengan responden, menyajikan data dari variabel penelitian, dilanjutkan dengan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta perhitungan untuk menguji hipotesis. Tahap yang dilalui oleh peneliti untuk mengolah data salah satunya adalah skoring dan tabulasi data, setelahnya dapat dilakukan perhitungan untuk menguji hipotesis penelitian.

62

1. Skoring

Tahap skoring merupakan tahap yang dilakukan peneliti untuk melakukan pengukuran pada setiap item dengan menggunakan skala pengukuran. Tahap ini dilakukan peneliti setelah responden telah mengisi kuisioner penelitian kemudian jawaban tersebut dapat dinilai oleh peneliti secara tepat dan konsisten. Setiap item kuisioner akan menjadi sebuah sarana bagi peneliti untuk memahami situasi responden yang telah mewakili variabel penelitian. Item penelitian disertai dengan pilihan jawaban sesuai dengan skoring. Pilihan jawaban tersebut memiliki lima tingkatan disertai dengan pilihan jawaban yang menyatakan “cukup” pada setiap pernyataan kuisioner.

Penilaian yang dilakukan peneliti menerapkan skala likert modifikasi, menurut Hadi⁵⁰ skala likert modifikasi dalam penelitian dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan dalam skala likert 5 tingkat. Penggunaan 5 tingkat skala dalam penyebaran kuisioner ini diharapkan mampu untuk mendistribusikan jawaban responden yang berpendapat netral atau ragu-ragu. Maka berikut kategori penskoran jawaban berdasarkan skala likert yang peneliti gunakan dalam kuisioner:

Tabel 3.8 Kategori Penskoran Jawaban Kuisioner Berdasarkan Skala Likert

| Alternatif Jawaban | Positif (+) | Negatif (-) |
|--------------------|-------------|-------------|
| Tidak Sama Sekali | 1 | 5 |
| Sedikit | 2 | 4 |
| Cukup | 3 | 3 |
| Sangat | 4 | 2 |
| Amat Sangat | 5 | 1 |

2. Tabulasi

Tahap tabulasi adalah tahap yang dilakukan peneliti untuk mengelompokkan data sesuai dengan kebutuhan penelitian. Berdasarkan pada variabel dan juga responden penelitian tabulasi dilakukan dengan memasukkan data penelitian ke dalam table untuk menghitung dan mengatur angka. Berdasarkan tabulasi, data dapat dianalisis dengan mudah menggunakan prinsip deskripsi, berdasarkan total skor, nilai rata-rata, standar penyimpangan dan jenis penyebaran

⁵⁰ Sutrisno, *Metodologi Research 4*.

data. Selain itu tabulasi bermanfaat untuk pembaca dalam memahami maksud penelitian ini dan memudahkan peneliti untuk melanjutkan penelitian pada tahap selanjutnya.

3. Frekuensi dan Presentase

Frekuensi dan presentase pada penelitian kuantitatif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik sampel dan persebaran data yang sesuai dengan variabel independent dan dependen berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan. Tahap ini digunakan peneliti untuk menganalisis data temuan terhadap populasi. Analisis ini digunakan untuk melihat sebaran data yang sering muncul menggunakan presentase nilai.

4. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah rangkaian pengujian SPSS dengan teori dan teknik analisis data untuk memproses pengelompokan dan pengolahan data penelitian.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah syarat penelitian yang harus dipenuhi. Uji ini berfungsi sebagai detektor sebaran data dalam satu variabel. Apabila sebaran data berdistribusi secara normal maka data dapat dikatakan baik dan layak serta dapat digunakan pada uji selanjutnya⁵¹. Uji normalitas

⁵¹ Sinaga, *Buku Ajar Statistik Dasar*. Hal.97-98

1 data adalah bentuk pengecekan data yang diterapkan untuk memastikan bahwa data penelitian berasal dari populasi yang sebarannya bersifat normal. Pengujian normalitas kali ini peneliti menggunakan SPSS 25 sebagai aplikasi untuk membantu peneliti melakukan analisis data.

b. Uji Linieritas

Pelaksanaan uji linieritas ini adalah tahap selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti. Uji linieritas dilakukan sebagai sarana untuk menemukan bentuk hubungan yang terdapat pada kedua variabel yang diteliti. Uji linieritas dibutuhkan untuk menguji data yang dihubungkan memiliki pola yang linier.

c. Uji Homogenitas

29 Pengujian homogenitas dilakukan agar dapat diketahui data sampel penelitian berasal dari populasi atau variansi yang sama, sehingga data sampel tersebut dapat dikatakan sebagai data yang homogen⁵². Peneliti menggunakan uji homogenitas dengan teknik *One Way Anova* yang mengujikan variabel berdasarkan pada kelas/strata yang ditentukan peneliti pada awal penjelasan *sampling*.

47 ⁵² Hardani, Auliya Hikmatul nur , andriani Helmina , fardani asri Roushandy , ustiawati jumari, utami fatmi evi, sukmana juliana dhika, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Hal.88-89

5. Uji Statistik Inferensial

a. Uji Korelasi Product Moment

Melakukan uji korelasi product moment pada penelitian ini sebagai sarana untuk menemukan seberapa besar hubungan kedua variabel. Hubungan yang dihasilkan oleh variabel juga dapat mempengaruhi besaran pengaruh variabel independent (X) terhadap variabel dependent (Y). dengan pengujian korelasi peneliti dapat mengetahui hubungan antara kedua variabel. Sehingga data dapat digunakan untuk uji statistic inferensial selanjutnya.

Pengujian ini dilakukan untuk menentukan hasil korelasi antara kedua variabel. Uji hipotesis dilakukan sebagai sarana untuk mengetahui apakah H_a diterima atau ditolak berdasarkan nilai signifikansi yang dapat dilihat dalam table koefisien hasil uji SPSS 25 yang dilakukan peneliti dengan dasar ketentuan sebagai berikut:

- a) Jika nilai signifikansi lebih kecil 5% dengan taraf kepercayaan 95% ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak
- b) Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 5% dengan taraf kepercayaan 95% ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima.

Pengujian teknik ini untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan data yang berbentuk interval atau rasio yang berasal dari sumber data yang sama. Kategori hubungan antara variabel dapat dilihat pada table 3.9 yang menyatakan koefisien korelasi dan interpretasinya sesuai dengan buku modul praktikum⁵³;

Tabel 3.9 Nilai Koefisien Korelasi

| Nilai Korelasi Sampel ® | Interpretasi |
|-------------------------|---------------|
| 0.00 – 0.199 | Sangat Rendah |
| 0.20 – 0.399 | Rendah |
| 0.40 – 0.599 | Sedang |
| 0.60 – 0.799 | Tinggi |
| 0.80 – 1.000 | Sangat Tinggi |

b. Uji Regresi Linier Sederhana

Uji analisis regresi linier merupakan teknik analisis data statistic yang memiliki kesamaan dengan uji inferensial atau pengujian yang dilakukan peneliti untuk mengetahui hubungan, pengaruh, maupun perbandingan⁵⁴. Uji regresi ini berfungsi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel X terhadap variabel Y serta arah hubungan keduanya. Selanjutnya peneliti melakukan uji Anova (*Analisis of Variance*) untuk mengetahui berapa rata-rata perbedaan dan persamaan serta untuk menguji kemampuan penyamarataan. Dasar ketentuan yang

⁵³ Renaldo, *Modul Praktikum*. Hal 50-53

⁵⁴ Jannah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Hal.76-79

peneliti gunakan untuk menentukan perhitungan ANOVA sebagai berikut;

- 1) Jika angka sig < 0.05 pada luaran table ANOVA dengan taraf kepercayaan 95% maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan.
- 2) Jika angka sig > 0.05 pada luaran table ANOVA dengan taraf kepercayaan 95% maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Rumus regresi linear yang peneliti gunakan untuk menghitung analisis persamaannya dapat dijabarkan sebagai berikut;

$$Y = \alpha + (\beta_1 X)$$

Keterangan;

Y = *Academic Burnout* (Variabel Y)

α = Konstanta

β_1 = Koefisien Regresi

X = Resiliensi Diri (Variabel X)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Pesantren Putri Al-Mawaddah Ponorogo

Pesantren Putri Al-Mawaddah adalah pondok pesantren yang didirikan pada tanggal 21 Oktober 1989 sebagai bentuk pelaksanaan ide dan cita-cita KH. Ahmad Sahal selaku pendiri Gontor. Beberapa tahun sebelum merintis Gontor KH. Ahmad Sahal sudah mendirikan Tarbiyatul Athfal (TA) yang tidak lain santrinya adalah putra dan putri yang diasuh oleh beliau. Semakin banyak waktu berlalu semakin banyak pula santri berdatangan dari luar daerah sehingga beliau memutuskan untuk mendirikan Pondok Modern Gontor. Akan tetapi pondok tersebut tidak lagi menerima santri putri, hal ini bukan berarti beliau abai terhadap santri putri tetapi beliau ingin mendirikan pondok khusus putri yang terpisah dari Gontor.

Hal inilah yang kemudian menjadi sebuah wasiat beliau kepada istri dan anak-anaknya untuk mendirikan pondok putri yang terpisah dari Gontor. Oleh karena itu beliau berinisiatif untuk membeli tanah yang dimiliki keluarga ibu Soetichah Sahal di desa Coper, beliau mengamanatkan pada istri beliau untuk menggunakan tanah tersebut sebagai lokasi untuk membangun pesantren putri. Pada akhirnya pondok tersebut terealisasi oleh ibu Soetichah Sahal pada tahun 1989 yang akhirnya dikelola dan dikembangkan oleh Yayasan Al-Arham dan telah berdiri hingga saat ini.

Pada akhirnya berdirilah Al-Mawaddah sebagai realisasi wasiat beliau yang diwujudkan oleh ibu Soetichah Sahal.

2. Profil Santriwati

Santriwati Al-Mawaddah adalah mujahid yang menuntut ilmu *fisabilillah* dengan keyakinannya untuk dapat menjadi lebih baik versi dirinya. Di Al-Mawaddah santriwati tidak hanya diajarkan tentang pengetahuan agama tetapi juga kemasyarakatan dan kedisiplinan. Santriwati belajar tidak hanya materi umum tetapi juga kagamaan sebagaimana pesantren yang mengajarkan santrinya kitab-kitab berbahasa arab. Di dalam pesantren santriwati tidak hanya mendalami materi melalui buku, tetapi juga pengalaman. Asrama yang memiliki peraturan tersendiri saat menuntut ilmu tentu dapat mengajari santriwati cara kedisiplinan sesuai arahan pesantren.

Melalui Organisasi Santriwati Al-Mawaddah (OSWAH) dan Koordinator yang membantu pimpinan untuk mengetahui keadaan santrinya. Oswah sendiri merupakan bagian dari santriwati yang telah ditunjuk sebagai pengurus organisasi, bertanggung jawab atas berjalannya kegiatan santriwati di pesantren. Dari organisasi ini santriwati akan belajar mengenai tanggung jawab dan kepemimpinan. Sebelumnya pada kelas 3 dan 4 MBI telah diberikan amanat untuk mempelajarinya dalam lingkup yang kecil dari tanggung jawab pada diri sendiri dan teman sebaya. Adanya organisasi internal yang hanya mengurus satu Angkatan dan bertanggung jawab pada anggota masing-masing kamar. Pengelompokan masing-masing kamar ini

akan menyebarkan anggota kelas 4 dan 3 Pintas MBI untuk menjadi penanggung jawab masing-masing kamar.

Kelas 1 pintas adalah lulusan SMP/SLTP yang melanjutkan sekolahnya di Al-Mawaddah maka 1 pintas dianggap setara dengan kelas 3 untuk masa pengenalan pada pesantren. Selain itu pada kelas 3 juga memiliki organisasi internal yang bertanggung jawab atas kedua Angkatan tersebut. Sedangkan kelas 4 dan 3 pintas yang secara teknis telah langsung bergabung untuk menjadi mudabiroh yang mengurus masing-masing kamar di asrama sebagai tanggung jawab terhadap orang lain dan kelompoknya. Pada masa ini kelas 4 dan 3 pintas memiliki *event* yang melibatkan kepengurusan, kerjasama tim, solidaritas, dan ketekunan sebagai sarana untuk membentuk kekompakan Angkatan yaitu SKU Kepramukaan. Dalam kegiatan tersebut santriwati akan dilibatkan dalam berbagai pengujian kepramukaan, tanggung jawab, manajemen waktu, dan kerjasama tim.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

a. Frekuensi Tingkat Resiliensi Diri (Variabel X)

Tingkat resiliensi diri pada penelitian ini diukur berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari 160 responden. Data diolah menggunakan SPSS sebelum dihitung distribusinya menggunakan Microsoft Excel. Hasil jawaban responden berupa skor total yang telah diindeks menggunakan SPSS dengan mencari nilai maksimum sebesar 1.00 dan minimum 0.40 serta nilai mean sebesar 0.74 dan nilai standar deviasi

sebesar 0.10. Hasil tersebut selanjutnya digunakan untuk menghitung nilai interval yang kemudian dibagi menjadi 3 kategori skor. Yaitu skor 1 dengan kategori “Tinggi”, skor 2 dengan kategori “Sedang” dan skor 3 dengan kategori “Rendah”. Adapun hasil dari perhitungan tersebut dapat dilihat dalam table 4.1 berikut;

Table 4.1 Pedoman Pengukuran Kategori

| Interval | Hasil | Kategori |
|----------------------------|--------------------|----------|
| $X < M - 1SD$ | $X < 0.65$ | Rendah |
| $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | $0.65 \leq X < 84$ | Sedang |
| $M + 1SD \leq X$ | $84 \leq X$ | Tinggi |

Berdasarkan pada table 4.2 dapat diketahui bahwa tingkat resiliensi diri santri termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut disimpulkan berdasarkan pada data yang diperoleh peneliti dari 160 responden bahwa 16% dari 160 santri memiliki tingkat resiliensi diri yang rendah, 72% santri memiliki tingkat resiliensi diri sedang, dan 16% santri memiliki tingkat resiliensi diri yang tinggi.

Table 4.2 Rentang Kelas Variabel Resiliensi Diri

| Interval | Frekuensi | Presentase | Kategori |
|-------------|-----------|------------|----------|
| 0.4 – 0.64 | 26 | 16% | Rendah |
| 0.65 – 0.83 | 108 | 72% | Sedang |
| 0.84 - 1 | 26 | 16% | Tinggi |

b. Frekuensi Tingkat *Academic Burnout* (Variabel Y)

Tingkat *Academic Burnout* pada penelitian ini diukur berdasarkan pada kuisioner yang telah disebar pada responden. Semua item pernyataan yang berkaitan dengan variabel selanjutnya

akan di compute menggunakan SPSS yang hasilnya berupa skor total dari item variabel *academic burnout*. Selanjutnya total skor tersebut diindeks dengan cara mencari nilai minimum dan maximum dari semua item yang berkaitan. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut didapatkan nilai minimum sebesar 0.23 dan maximum sebesar 1.00 serta nilai mean sebesar 0.63 dan nilai standar deviasi sebesar 0.12. Hasil perhitungan tersebut kemudian dihitung dengan rumus interval dan dibagi menjadi 3 kategori yaitu skor 1 dengan kategori “Rendah”, skor 2 dengan kategori “Sedang” dan skor 3 dengan kategori “Tinggi”. Adapun pengkategorian tersebut dapat dilihat pada table 4.3 sebagai berikut;

Table 4.3 Pedoman Perhitungan Kategori

| Interval | Hasil | Kategori |
|----------------------------|----------------------|----------|
| $X < M - 1SD$ | $X < 0.50$ | Rendah |
| $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | $0.50 \leq X < 0.75$ | Sedang |
| $M + 1SD \leq X$ | $0.75 \leq X$ | Tinggi |

Berdasarkan pada table 4.4 dapat diketahui bahwa tingkat *academic burnout* santriwati berada pada kategori sedang. Hal tersebut dapat peneliti simpulkan berdasarkan pada hasil kuisoner yang disebar pada 160 santriwati yang menunjukkan bahwa sebanyak 19 santriwati (12%) berada pada kategori rendah, sedangkan sebanyak 117 santriwati (73%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 24 santriwati (15%) berada pada kategori tinggi.

Table 4.4 Rentang Kelas Variabel *Academic Burnout*

| Interval | Frekuensi | Presentase | Kategori |
|-------------|-----------|------------|----------|
| 0.23 – 0.49 | 19 | 12% | Rendah |
| 0.51 – 0.74 | 117 | 73% | Sedang |
| 0.75 - 1 | 24 | 15% | Tinggi |

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tabel 4.5 Test of Normality Kolmogorov-Sminorv

| Tests of Normality | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------|-----|-------|--------------|-----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Resiliensi Diri | .047 | 160 | .200* | .994 | 160 | .779 |
| Academic Burnout | .066 | 160 | .087 | .987 | 160 | .142 |

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

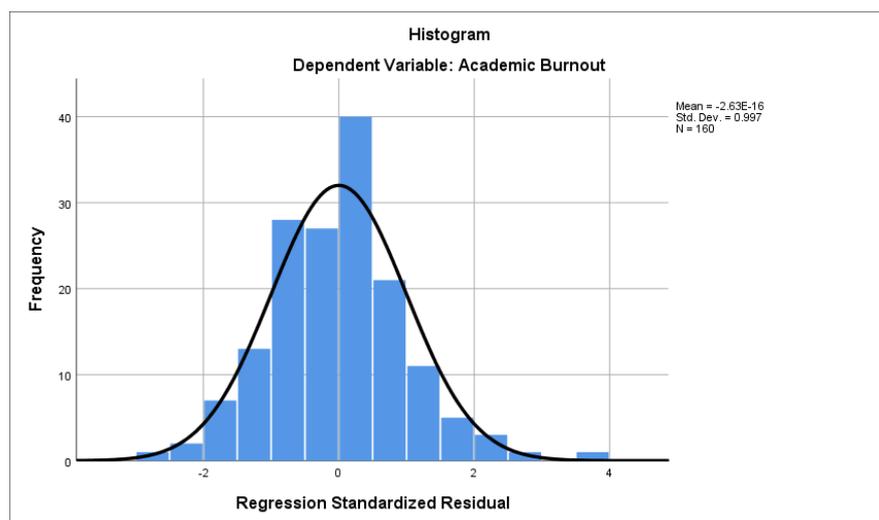
Uji normalitas berdasarkan rumus Kolmogorov-Sminorv memiliki kaidah pengujian yaitu apabila nilai *p-value* (*Sig*) > 0.05 maka data dapat dikatakan berdistribusi normal. Berdasarkan pada table 4.5 diatas menunjukkan bahwa:

1. Pada variabel Resiliensi Diri (X) di kolom Kolmogorov-Sminorv menunjukkan nilai Sig. sebesar $0.200 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa data variabel Resiliensi Diri (X) berdistribusi normal.
2. Pada variabel *Academic Burnout* (Y) di kolom Kolmogorov-Sminorv menunjukkan nilai Sig. sebesar $0.087 > 0.05$, maka dapat

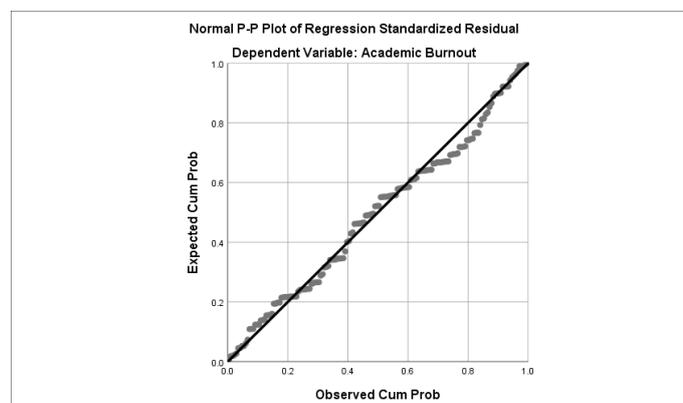
ditarik kesimpulan bahwa data variabel *Academic Burnout* (Y) berdistribusi normal.

Hasil pengujian dengan Kolmogorov-Sminorv diatas juga didukung dengan pengujian normalitas berdasarkan pada pengujian p-plot dan curva normalitas sebagai berikut;

Gambar 4.1 Bell Shaped Curve



Berdasarkan pada gambar histogram diatas menunjukkan bahwa frekuensi nilai residual yang berada di kisaran angka nol cukup tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.



Gambar 4.2 Grafik P-Plot

21

Berdasarkan pada gambar 4.2 diatas menyatakan bentuk grafik p-plot yang menunjukkan terdapat titik-titik yang berdistribusi dan mengikuti garis diagonal serta melenceng ke kanan sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi memenuhi hasil asumsi normalitas.

5

b. Uji Linearitas

59

Tabel 4.6 Anova Tabel Uji Linieritas

| ANOVA Table | | | | | | | |
|-------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| Academic Burnout* | Between Groups | (Combined) | 5521.930 | 41 | 134.681 | 3.371 | .000 |
| | | Linearity | 3382.788 | 1 | 3382.788 | 84.658 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 2139.143 | 40 | 53.479 | 1.338 | .117 |
| Resiliensi Diri | Within Groups | | 4715.063 | 118 | 39.958 | | |
| | Total | | 10236.994 | 159 | | | |

Berdasarkan pada hasil uji linieritas pada table 4.6 diatas dapat diketahui linieritas variabel Resiliensi Diri terhadap *Academic Burnout* santriwati Pesantren Putri Al-Mawaddah. Hasil dapat dilihat pada nilai signifikansi yang menunjukkan $0.000 < 0.05^{55}$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk hubungan variabel Resiliensi Diri terhadap *Academic Burnout* memiliki hubungan yang linier sehingga data dapat digunakan untuk uji lebih lanjut.

2

⁵⁵ Supriadi, *PENELITIAN PENDIDIKAN Metod1.Pdf*.

c. Uji Homogenitas

Tabel 4.7 Anova Test for Homogeneity

| ANOVA | | | | | | |
|------------------|----------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| Resiliensi Diri | Between Groups | 238.115 | 3 | 79.372 | .912 | .437 |
| | Within Groups | 13581.329 | 156 | 87.060 | | |
| | Total | 13819.444 | 159 | | | |
| Academic Burnout | Between Groups | 258.412 | 3 | 86.137 | 1.347 | .261 |
| | Within Groups | 9978.581 | 156 | 63.965 | | |
| | Total | 10236.994 | 159 | | | |

Berdasarkan pada table 4.7 *Anova Test for Homogeneity* menunjukkan bahwa nilai sig dari variabel Resiliensi Diri (X) adalah $0.437 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel Resiliensi Diri (X) memiliki variansi yang homogen. Sedangkan pada variabel *Academic Burnout* (Y) nilai sig. $0.261 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel *Academic Burnout* (Y) memiliki variansi yang homogen.

3. Uji Hipotesis

a. Analisis Korelasi Product Moment

Tabel 4.8 Uji Korelasi

| Correlations | | | |
|---------------------|------------------|------------------|-----------------|
| | | Academic Burnout | Resiliensi Diri |
| Pearson Correlation | Academic Burnout | 1.000 | -.575 |
| | Resiliensi Diri | -.575 | 1.000 |
| Sig. (1-tailed) | Academic Burnout | . | .000 |
| | Resiliensi Diri | .000 | . |
| N | Academic Burnout | 160 | 160 |
| | Resiliensi Diri | 160 | 160 |

Setelah dilakukan uji korelasi menggunakan SPSS didapatkan hasil pada table 4.8 diatas yang memiliki hasil sebesar -0.575 dengan nilai sig (tailed) adalah 0.000 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan antara Resiliensi Diri dan *Academic Burnout* berada pada kategori sedang. Nilai (-) yang menyatakan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang negative, yaitu hubungan keterbalikan moderat. Artinya Ketika *academic burnout* meningkat maka resiliensi diri akan cenderung menurun.

b. Analisis Pengaruh Resiliensi Diri terhadap *Academic Burnout*

Table 4.6 Koefisien Determinasi

| <i>Model Summary</i> | | | | |
|---|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .575 ^a | .330 | .326 | 6.58643 |
| a. Predictors: (Constant), variabel resiliensi diri | | | | |

Hasil dari table 4.6 *model summary* menunjukkan kualitas model regresi yang digunakan dalam memprediksi variabel *academic burnout* terhadap resiliensi diri memiliki pengaruh yang signifikan. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) digunakan untuk memprediksi dan melihat seberapa besar kontribusi resiliensi diri terhadap *academic burnout*. Berdasarkan pada table 4.8 yang menunjukkan nilai *R Square* yaitu 0.330, artinya resiliensi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* sebanyak 33% sedangkan sisanya sebesar 67% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Kemudian diketahui nilai *R* dalam table tersebut sebesar 0.575 yang artinya hubungan kedua variabel memiliki tingkat hubungan dalam kategori sedang.

c. Analisis Persamaan Regresi Linear Sederhana

Berdasarkan pada table 4.7 dapat diketahui terdapat regresi linear antara variabel X dan variabel Y yang signifikan dengan angka signifikansi $0.000 < 0.05$ pada angka kepercayaan sebesar 95%. Analisis ini dilakukan penulis untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel X terhadap variabel Y dengan menganalisis persamaan antara kedua variabel.

Table 4.7 Koefisien Regresi Resiliensi Diri terhadap Academic Burnout

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | |
| Model | | B | Std. Error | Beta | t | Sig. |
| 1 | (Constant) | 75.770 | 3.994 | | 18.973 | .000 |
| | variabel resiliensi diri | -.495 | .056 | -.575 | -8.831 | .000 |

a. Dependent Variable: variabel academic burnout

Berdasarkan pada table 4.7 diatas diperoleh nilai constant sebesar 75.770 dan nilai beta variabel resiliensi diri sebesar -0.495, maka diperoleh persamaan regresi sebagai berikut;

$$Y = \alpha (\beta_1 X)$$

$$Y = 75.770 (-0.495 \times 1) = 75.275$$

$$Y = 75.770 (-0.495 \times 2) = 74.780$$

$$Y = 75.770 (-0.495 \times 3) = 74.285$$

Hasil analisis regresi dan interpretasi dari analisis regresi linear sederhana adalah sebagai berikut;

- 1) Nilai constant sebesar 75.770 menunjukkan apabila resiliensi diri berada pada nilai 0 maka nilai prediksi untuk *academic burnout* sebesar 75.770. Sedangkan pada perhitungan pertama diperoleh angka 75.275⁵⁶, yang menyatakan bahwa apabila tingkat resiliensi

⁵⁶ $75.770 + (-0.495 \times 1) = 75.770 - 0.495$

diri berada pada kategori rendah maka akan semakin tinggi *academic burnout* dengan prediksi besaran nilai sebesar 75.275.

- 2) Pada perhitungan kedua diperoleh angka sebesar 74.780⁵⁷, yang menyatakan bahwa apabila resiliensi diri berada pada kategori sedang maka *academic burnout* akan mengalami penurunan menjadi 74.780. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi diri berhubungan dengan penurunan *academic burnout*.
- 3) Pada perhitungan ketiga diperoleh nilai sebesar 74.285⁵⁸, dengan kategori resiliensi diri yang tinggi maka prediksi angka *academic burnout* yang menurun pada angka 74.285. hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi diri maka akan semakin rendah tingkat *academic burnout*.

Berdasarkan pada hasil perhitungan diatas menunjukkan adanya hubungan negative antara resiliensi diri dan *academic burnout*, serta didukung dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang dapat menyimpulkan resiliensi diri berpengaruh signifikan terhadap pengurangan *academic burnout*. Berdasarkan pada temuan ini dapat diindikasikan bahwa peningkatan satu unit pada resiliensi diri dapat membantu dalam pengurangan *academic burnout* sekitar 0.495, dan dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi tingkat *academic burnout*

⁵⁷ $75.770 + (-0.495 \times 2) = 75.770 - 0.990$

⁵⁸ $75.770 + (-0.495 \times 3) = 75.770 - 1.485$

di kalangan santriwati yang mengalami tekanan akademis. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa resiliensi akademik berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout*.

Table 4.9 ANOVA

| ANOVA ^a | | | | | | |
|---|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 3382.788 | 1 | 3382.788 | 77.978 | .000 ^b |
| | Residual | 6854.206 | 158 | 43.381 | | |
| | Total | 10236.994 | 159 | | | |
| a. Dependent Variable: variabel academic burnout | | | | | | |
| b. Predictors: (Constant), variabel resiliensi diri | | | | | | |

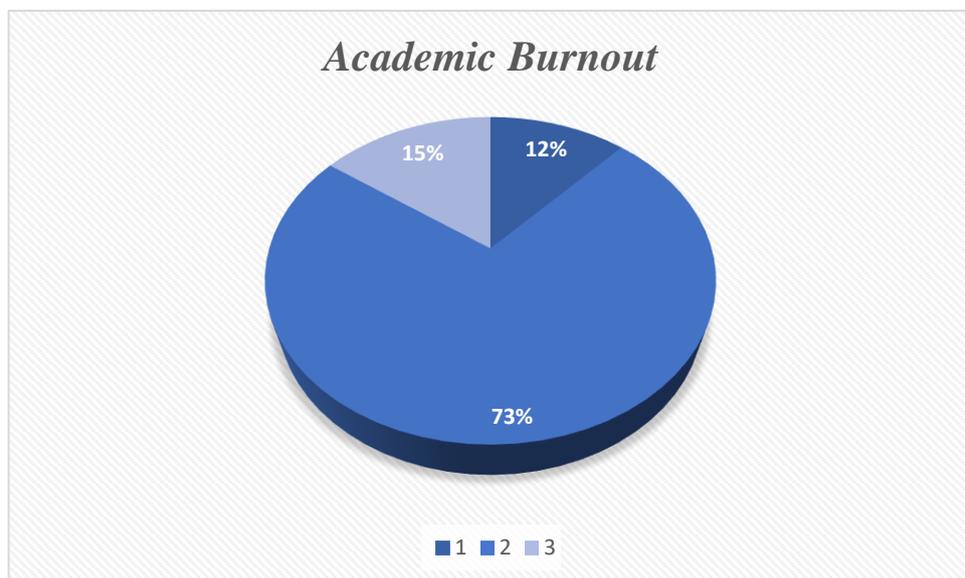
Hasil uji ANOVA diatas digunakan untuk mengetahui signifikansi model regresi yang digunakan untuk memprediksi variabel *academic burnout* berdasarkan variabel resiliensi diri. Dapat dilihat hasil uji ANOVA pada table 4.9 yang menunjukkan besarnya F_{hitung} adalah 77.978 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 dengan angka kepercayaan 95%. Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan resiliensi diri terhadap *academic burnout* santriwati di Pesantren Putri Al-Mawaddah dengan besaran pengaruh 33% variasi dalam *academic burnout* dapat dijelaskan oleh resiliensi diri.

B. Pembahasan

1. Tingkat *Academic Burnout* Santriwati di Pesantren Putri Al-Mawaddah Ponorogo

Berdasarkan hasil analisis peneliti dari data yang diperoleh dari penelitian didapatkan mayoritas 117 santriwati (73%) di PP Al-Mawaddah mengalami *burnout* pada tingkat sedang. Sedangkan sisanya sebesar 19 santriwati (12%) mengalami *burnout* pada tingkat rendah dan 24 santriwati (15%) mengalami *burnout* pada tingkat tinggi. Hasil perhitungan tingkat *academic burnout* santriwati dapat dilihat pada gambar 4.3 berikut;

Gambar 4.3 Diagram *Pie* Tingkat *Academic Burnout* Santriwati



Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Alya Qistina yang memperoleh data sebanyak 222 subjek (69.2%) berada pada kategori sedang, sedangkan sisanya sebanyak 46 subjek (14.3%) berada pada kategori rendah dan 53

subjek (16.5%) berada pada kategori tinggi⁵⁹. Menurut Heinemann *burnout* dapat menjadi sebuah kondisi mental yang bersifat psikologis maupun hanya stress yang bisa dialami oleh banyak orang⁶⁰. Heinemann juga memberikan analisis dari penelitian literaturnya bahwa *burnout* dapat terjadi sesuai dengan faktor dan penyebab terjadinya tekanan mental ataupun kelelahan pikiran manusia. Maka kondisi ini dapat terjadi di lingkungan yang berbeda tidak hanya pada lingkungan pekerjaan tetapi juga akademik.

Menurut Zakaria⁶¹ *academic burnout* dapat berkurang seiring dengan bertambahnya pemahaman santriwati tentang resiliensi diri. Sedangkan dari hasil penelitiannya Zakaria menjelaskan bahwa resiliensi diri juga berpengaruh langsung terhadap *learning achievement* yang dimiliki oleh santriwati. maka secara tidak langsung pemahaman resiliensi dapat membantu santriwati dalam mengurangi *academic burnout* dan meningkatkan *learning achievement* yang dapat dipengaruhi dari faktor eksternal maupun internal individu. Dampak dari *academic burnout* sendiri bukan hanya menyebabkan santriwati kehilangan minat dalam pembelajaran akademik maupun non

⁵⁹ Qisthina, *Pengaruh Role Stressor , Resiliensi , Dan Strategi Coping Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Aktif*. Hal 71

⁶⁰ Heinemann and Heinemann, "Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis."

⁶¹ Zakaria, "The Effects of Learning Resilience and Stress on Student Learning Achievement."

3 akademik, *academic burnout* yang tidak tertangani dengan baik akan dapat menimbulkan permasalahan pendidikan santriwati dalam lingkup pesantren⁶².

54 Berdasarkan pada uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* dapat diatasi dengan berbagai cara dan salah satunya adalah beresiliensi. Sedangkan kemampuan beresiliensi adalah kemampuan yang penting untuk dimiliki santriwati yang berfungsi untuk beradaptasi di lingkungan yang menurutnya baru. Maka semakin tinggi tingkat resiliensi diri yang dimiliki oleh santriwati maka akan semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami santriwati.

2. Tingkat Resiliensi Diri Santriwati di Pesantren Putri Al-Mawaddah Ponorogo

2 Pada hasil regresi linear menunjukkan besarnya pengaruh resiliensi diri terhadap *academic burnout* sebesar 33% pada tingkat kepercayaan 95% dengan nilai korelasi hubungan yang menunjukkan hubungan negative antara kedua variabel. Yaitu semakin tinggi resiliensi diri santriwati maka akan semakin rendah *academic burnout* yang dialami karena tekanan akademik maupun non akademik di dalam pesantren. Selain itu, tingkat hubungan dua variabel tersebut menunjukkan bahwa resiliensi diri memiliki tingkat hubungan yang sedang terhadap *academic burnout* dengan nilai R 0.575.

⁶² Khafifah, Hasanah, and Zulfa, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid."

25

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Esty Wahyu⁶³ yang memiliki hasil penelitian bahwa resiliensi berpengaruh langsung pada stress akademik siswa dengan koefisien nilai F sebesar 809.159 dan koefisien $p\ value < 0.05$ yaitu 0.000. sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki resiliensi diri yang tinggi akan dapat mempengaruhi tingkat *academic burnout* yang rendah saat terjadi tekanan akademik maupun non akademik pada siswa SMA.

25

115

Selanjutnya hasil penelitian juga searah dengan penelitian yang dilakukan oleh Nila Zaimatus⁶⁴ yang memiliki hasil hubungan korelasi positif, yaitu dengan nilai r_{hitung} sebesar $0.241 > 0.1852$. Maka hasil dari penelitian tersebut adalah kedua variabel memiliki hubungan yang positif dengan kata lain semakin tinggi stress akademik siswa maka akan semakin tinggi pula resiliensi siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah stress akademik siswa maka akan semakin rendah pula resiliensi akademik yang dilakukan siswa. Angka korelasi sebesar 0.241 yang kurang mendekati 1 atau -1 maka korelasi pada kedua variabel tersebut masuk kategori rendah.

42

⁶³ Rahayu and Djabbar, "Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA."

⁶⁴ Septiana, "Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19 the Relationship Between Academic Stress and Academic Resilience of Primary School Students in the Pandemic Covid-19."

Berdasarkan data penelitian dan rangkaian penelitian yang telah dilakukan, peneliti memperoleh data bahwa sebanyak 26 santriwati (16%) memiliki tingkat resiliensi diri yang rendah. Sedangkan sisanya sebanyak 108 santriwati (68%) memiliki tingkat resiliensi diri sedang, dan sebanyak 26 santriwati (16%) memiliki tingkat resiliensi diri yang tinggi. Hasil tersebut dapat dilihat pada gambar 4.1 Tingkat Resiliensi Diri Santriwati berikut.

Gambar 4.1 Diagram Pie Tingkat Resiliensi Diri Santriwati



Hasil tingkat resiliensi diri ini selaras dengan pendapat Masten⁶⁵ yang mengartikan resiliensi sebagai sebuah proses dari adaptasi yang sukses dilakukan individu meskipun adanya situasi menantang ataupun mengancam individu. Individu dengan resiliensi diri yang rendah akan cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dengan adanya factor *I*

⁶⁵ Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development."

46 *am* yang dikemukakan oleh Gortberg dalam jurnal⁶⁶ yaitu factor yang mempengaruhi resiliensi mencakupi sikap, kepercayaan diri, dan perasaan seseorang. Karena resiliensi dapat ditingkatkan apabila seseorang memiliki kekuatan yang berasal dari dalam dirinya sendiri.

120 Individu yang cenderung memiliki resiliensi diri yang sedang juga akan mengalami peningkatan dalam hal kemampuannya untuk berinteraksi dengan orang lain, kemampuan berkomunikasi, serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Menurut Connor dan Davidson⁶⁷ seorang yang resilien menganggap masalah yang datang sebagai sebuah tantangan yang harus diselesaikan. Hal ini yang kemudian membantu individu untuk dapat mengendalikan diri dalam menghadapi sikap individu di sekitarnya, kemampuan bersosialisasi inilah yang akan membantu individu untuk berusaha bercerita dan terbuka dengan orang lain sehingga individu bisa mendapatkan dukungan dari orang lain sebagai bentuk bantuan eksternal untuk membantu perbaikan keadaannya⁶⁸.

Sedangkan pada tingkat resiliensi diri yang tinggi bukan berarti individu tidak memiliki masalah dan terbebas dari kehidupan tanpa adanya tekanan dalam hidupnya hanya saja seorang resilien akan menempatkan diri untuk bersikap fleksibel dalam menghadapi masalah tersebut. Regulasi diri

⁶⁶ Akademik, “2.1.1 Pengertian Resiliensi Akademik.”

⁶⁷ Kathryn M Connor, “Development of a New Resilience Scale: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).”

⁶⁸ Nashori and Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 13

dapat menjadi cara efektif yang memberikan efek pada individu untuk bersikap fleksibel. Sehingga resiliensi diri akan melindungi individu dari stress dan tekanan yang terjadi berkepanjangan⁶⁹.

Kepercayaan individu pada hal spiritual juga akan membantu individu untuk mendapatkan petunjuk melalui sumber keimanan. Sehingga individu dapat memelihara optimism dan melakukan penyesuaian diri hingga dapat menanggapi kesulitan yang dihadapinya secara positif⁷⁰. Dari uraian diatas, terlihat betapa pentingnya resiliensi diri bagi setiap individu untuk dapat menghadapi setiap permasalahan yang tidak hanya datang sesekali dalam kehidupan dan menghadapi tekanan dari berbagai pihak saat menjalani kehidupan di dunia. Sehingga kemampuan resiliensi dapat bermanfaat bagi individu yang resilien untuk beradaptasi dan tenang dalam menghadapi tekanan.

3. Pengaruh Resiliensi Diri terhadap *Academic Burnout* Santriwati di Pesantren Al-Mawaddah

Berdasarkan pada hasil penelitian yang peneliti peroleh dari uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ pada tingkat kepercayaan 95%. Menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat dikonklusikan bahwa resiliensi diri

⁶⁹ Japeri and Hijrianti, "Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Academic Burnout Pada Siswa Sma Global Islamic Boarding School."

⁷⁰ Prapanca, "Pengaruh Tingkat Religiusitas Terhadap Self Resiliensi Siswa Kelas x Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Karanganyar."

berpengaruh negative terhadap *academic burnout*, dimana semakin tinggi resiliensi diri maka akan semakin rendah *academic burnout* santriwati dan sebaliknya semakin rendah resiliensi diri maka akan semakin tinggi *academic burnout* santriwati.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Connor Davidson⁷¹ dan Maslach⁷² tentang resiliensi dan *academic burnout* yang menjelaskan tentang bagaimana sikap ketahanan dapat berkontribusi secara signifikan untuk mengurangi kondisi *burnout*. Ketahanan diri yang ada dalam diri seseorang terhadap kondisi dan situasi yang dihadapinya dalam dunia nyata akan secara otomatis mengurangi dampak kelelahan hebat yang terjadi bagi jiwa seseorang (*burnout*).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang diutarakan oleh Wagnild dan Young yang mendefinisikan resiliensi sebagai suatu ketangguhan yang dimiliki individu untuk pulih kembali dari kondisi yang membuatnya tidak nyaman. Hal tersebut juga dapat menjadi karakteristik kepribadian positif yang dapat meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi dan tangguh saat menghadapi emosi negative dari stress⁷³.

Secara teori dapat disimpulkan bahwa menerima hal yang datang dalam kehidupan secara positif, memiliki kendali penuh atas diri sendiri,

⁷¹ Kathryn M Connor, "Development of a New Resilience Scale: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)."

⁷² Maslach, C., Jackson, SE, & Leiter, *Mengevaluasi Stress: Buku Sumber Daya*.

⁷³ Nashori and Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 11

25 dapat bertahan dan beradaptasi dalam lingkungan yang baru, percaya diri atas apa yang dilakukan serta memiliki keyakinan spiritual bahwa segalanya memiliki solusi atas semua permasalahan dapat mengurangi burnout yang terjadi karena tekanan akademik maupun non akademik. Hal ini sesuai dengan indicator resiliensi diri dalam penelitian ini. Dengan demikian resiliensi diri yang baik dapat menjadi alternatif solusi untuk menghadapi kondisi stress yang berlebihan yang diakibatkan oleh tekanan akademik maupun non akademik di dalam lingkup Pesantren. Hasil penelitian ini dapat menjadi sebuah temuan penting bagi pendidik, karena temuan ini dapat menyoroti perlunya intervensi yang dapat membantu meningkatkan ketahanan pada santriwati untuk mengurangi dampak kelelahan akademik.

49

29

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan analisis yang telah penulis paparkan pada BAB IV, kesimpulan hasil yang dapat diambil adalah sebagai berikut;

- 1) Tingkat academic burnout santriwati di Pesantren Putri Al-Mawaddah Ponorogo memiliki tingkat academic burnout sedang. Berdasarkan pada data yang diperoleh dari 160 santriwati, sebanyak 117 santriwati (73%) menunjukkan academic burnout sedang, sedangkan sisanya sebanyak 19 santriwati (12%) menunjukkan academic burnout rendah dan 24 santriwati (15%) menunjukkan academic burnout tinggi.
- 2) Tingkat resiliensi diri santriwati Pesantren Putri Al-Mawaddah Ponorogo memiliki tingkat resiliensi diri yang sedang. Berdasarkan data yang diperoleh dari 160 santriwati, sebanyak 108 santriwati (72%) menunjukkan tingkat resiliensi diri sedang, sedangkan sisanya sebanyak 26 santriwati (16%) menunjukkan tingkat resiliensi diri rendah dan 26 santriwati (16%) menunjukkan tingkat resiliensi diri tinggi.
- 3) Terdapat pengaruh negative resiliensi diri terhadap academic burnout di Pesantren Putri Al-Mawaddah Ponorogo. Hal ini dibuktikan dengan diterimanya H_a pada penelitian ini dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang lebih kecil dari nilai α 0.05. selain itu nilai *R Square* pada hasil penelitian menunjukkan angka sebesar 0.330 yang menyatakan bahwa resiliensi diri berkontribusi terhadap academic burnout sebesar 33%

19

2

sementara sisanya sebesar 67% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disebutkan pada penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi diri maka akan semakin rendah academic burnout santriwati di Pesantren Putri Al-Mawaddah Ponorogo.

B. Saran

Dengan memperhatikan kembali kesimpulan dalam penelitian ini, saran yang diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut;

1. Bagi Pengasuh

Pengasuh perlu untuk meningkatkan perhatian pada santriwati di pesantren sebagai bentuk kepedulian yang ditunjukkan. Selain itu peneliti menyarankan untuk mengadakan program atau lokakarya yang difokuskan untuk membentuk ketahanan di kalangan santriwati untuk membantu santriwati mengatasi tekanan akademik. Hal ini dapat berupa seminar ataupun kegiatan yang interaktif tentang resiliensi.

2. Bagi Ustadzah

Ustadzah sebagai salah satu orang terdekat yang bertemu dengan santriwati setiap hari. Sebagai pendidik yang terlibat dalam kegiatan akademik maupun non akademik santriwati dapat meningkatkan kegiatan pesantren menjadi kegiatan yang lebih interaktif dan tidak hanya dipenuhi dengan perintah dan hukuman, tetapi tetap dengan wibawa yang stabil. Selain itu menambah interaksi dan motivasi yang

membangun antara santriwati dan ustadzah akan dapat meningkatkan rasa penerimaan santriwati terhadap dirinya sendiri.

3. Bagi Santriwati

Santriwati yang menjadi objek yang diurus dalam setiap kegiatan pesantren diharapkan untuk mampu mengendalikan emosi saat berhadapan dengan suatu masalah dalam bentuk hukuman ataupun hanya teguran yang diberikan ustadzah saat menjalankan tugas. Percayalan bahwa setiap masalah yang datang saat menuntut ilmu adalah suatu sarana yang akan membawamu pada satu tingkat kedewasaan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya supaya dapat mengkaji lebih dalam tentang academic burnout ataupun resiliensi diri yang selalu berkembang di setiap tahunnya, dan penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi atau perbandingan bagi penelitian selanjutnya.