

**“PENGARUH *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* DAN *SOCIAL MEDIA FATIGUE*
TERHADAP *LEARNING BURNOUT* PENCAPAIAN TARGET HAFALAN PADA
SANTRI PPTQ ASSAADAH MALANG”**

TESIS



Oleh:

**Maulidya Julianti
NIM. 200401210019**

**MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2022**

**“PENGARUH *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* DAN *SOCIAL MEDIA FATIGUE*
TERHADAP *LEARNING BURNOUT* PENCAPAIAN TARGET HAFALAN PADA
SANTRI PPTQ ASSAADAH MALANG”**

TESIS

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi)

Oleh:

**Maulidya Julianti
NIM. 200401210019**

**MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2022**

**“PENGARUH *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* DAN *SOCIAL MEDIA FATIGUE*
TERHADAP *LEARNING BURNOUT* PENCAPAIAN TARGET HAFALAN PADA
SANTRI PPTQ ASSAADAH MALANG”**

TESIS

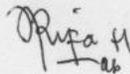
Oleh:

Maulidya Julianti

NIM. 200401210019

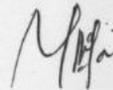
**Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing**

Dosen Pembimbing I



Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

Dosen Pembimbing II



Dr. Muallifah, MA
NIP. 198505142019032008

**"PENGARUH PSYCHOLOGICAL DISTRESS DAN SOCIAL MEDIA FATIGUE
TERHADAP LEARNING BURNOUT PENCAPAIAN TARGET HAFALAN PADA
SANTRI PPTQ ASSAADAH MALANG"**

Oleh:

Maulidya Julianti
NIM. 200401210019

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 3 Januari 2023

Susunan Dewan Penguji

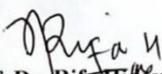
**Anggota Penguji:
Penguji Utama**


Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi
NIP. 19750514 200003 2 003

Penguji Pendamping


Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 19740518 200501 2 002

**Dosen Pembimbing:
Dosen Pembimbing Utama**

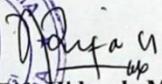

Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

Dosen Pembimbing Pendamping


Dr. Muallifah, MA
NIP. 198505142019032008

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi
Tanggal, 3 Januari 2023

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UPI Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama: Maulidya Julianti
Nim: 200401210019
Program Studi: Magister Psikologi
Fakultas: Psikologi

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul "Pengaruh *Psychological Distress* dan *Social Media Fatigue* Terhadap *Learning Burnout* Pencapaian Target Hafalan Pada Santri PPTQ Assaadah Malang" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak fakultas psikologi universitas islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 3 Januari 2023
Peneliti

Maulidya Julianti
NIM. 200401210019

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim. Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wata'ala* yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga peneliti bisa menyelesaikan proposal tesis ini. Sholawat serta salam tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun manusia menuju jalan kebenaran.

Proposal tesis yang berjudul “**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* DAN *SOCIAL MEDIA FATIGUE* TERHADAP *LEARNING BURNOUT* PENCAPAIAN TARGET HAFALAN PADA SANTRI PPTQ ASSAADAH MALANG**” tidak dapat selesai tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya.

Malang, 06 september 2022

Peneliti

Maulidya Julianti

NIM. 200401210019

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.	i
LEMBAR PERSETUJUAN.	ii
KATA PENGANTAR.	iii
DAFTAR TABEL.	iv
DAFTAR GAMBAR.	v
BAB 1 PENDAHULUAN.	
A. Latar Belakang Masalah.	1
B. Rumusan Masalah.	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penulisan.	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.	
A. <i>Learning Burnout.</i>	
1. Pengertian <i>Learning Burnout.</i>	11
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Learning Burnout.</i>	12
3. Karakteristik <i>Learning Burnout.</i>	13
4. Macam-macam <i>Learning Burnout.</i>	14
5. Aspek-aspek <i>Learning Burnout.</i>	16
B. <i>Psychological Distress.</i>	
1. Pengertian <i>Psychological Distress.</i>	17
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Distress.</i>	18
3. Dimensi <i>Psychological Distress.</i>	19
C. <i>Social Media Fatigue.</i>	
1. Pengertian <i>Social Media Fatigue.</i>	21
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Social Media Fatigue.</i>	23
3. Aspek-aspek <i>Social Media Fatigue.</i>	23
D. Pengaruh <i>Psychological Distress</i> dan <i>Social Media Fatigue</i> Terhadap <i>Learning Burnout.</i>	24
E. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.	
A. Tipe Penelitian.....	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian.	25
1. Variabel Independen.	26
2. Variabel Dependen.....	26

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.	27
1. <i>Learning Burnout</i>	28
2. <i>Psychological Distress</i>	29
3. <i>Social Media Fatigue</i>	30
D. Populasi dan Sampel atau Subjek Penelitian.	30
E. Teknik Pengumpulan Data.	31
1. Skala Psikologi.....	31
F. Instrumen Pengumpulan Data.	
1. Skala <i>Learning Burnouth</i>	32
2. Skala <i>Psychological Distress</i>	34
3. Skala <i>Social Media Fatigue</i>	36
G. Metode Analisis Data.....	
1. Uji Validitas.	40
2. Uji Reliabilitas.	40
3. Uji Normalitas.	40
4. Uji Linieritas.	41
5. Analisis Deskriptif.	41
6. Uji Hipotesis.....	42
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	
A. HASIL.....	43
1. Pelaksanaan penelitian.....	
2. Gambaran subyek.....	
3. Analisis Deskriptif.....	
4. Analisis Data.....	
5. Temuan Tambahan.....	
B. PEMBAHASAN.....	
1. Tingkat <i>Psychological distress</i> terhadap <i>learning burnout</i> dalam pencapaian target hafalan Al-Qur'an santri PPTQ Assadah Malang.....	
2. Tingkat <i>Social Media Fatigue</i> terhadap pencapaian target hafalan Al-Qur'an Santri PPTQ Assaadah Malang.....	
3. Pengaruh <i>Psychological Distress</i> dan <i>social media fatigue</i> terhadap <i>Learning Burnout</i> dalam pencapaian target hafalan Al-Qur'an santri PPTQ Assaadah Malang.....	
 BAB V PENUTUP.....	
A. Kesimpulan.....	
B. Saran.....	

DAFTAR PUSTAKA.

LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Penilaian Skala Learning Burnout.....	45
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala Learning Burnout.....	45
Tabel 3. 3 Skor Penilaian Skala <i>Psychological Distress</i>	46
Tabel 3. 4 <i>Blue print</i> Skala <i>Psychological Distress</i>	46
Tabel 3. 5 Skor Penilaian Skala <i>Social Media Fatigue</i>	47
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala <i>Social Media Fatigue</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual	39
Gambar 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	42
Gambar 3.2 Sampel Berdasarkan Universitas.....	42

ABSTRAK

Julianti, Maulidya. (2023). “Pengaruh *Psychological Distress* Dan *Social Media Fatigue* Terhadap *Learning Burnout* Pencapaian Target Hafalan Pada Santri PPTQ Assaadah Malang” Pembimbing (I) Prof. Dr Rifa Hidayah, M. Si. (II) Dr. Muallifah, MA

Kata Kunci: *psychological distress*, *Social Media Fatigue*, *Learning burnout*, Kuantitatif

Learning Burnout diartikan sebagai kejenuhan dalam belajar, yang dimana seseorang merasakan pengalaman negatif dalam menyelesaikan tugasnya sehingga menimbulkan konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan sebagai hasil dari melakukan suatu tugas tertentu. Ini memiliki arti bahwa seorang penghafal al-Quran dikatakan memiliki *Learning Burnout* yang tinggi jika ia tidak memiliki ekspektasi yang tinggi atau harapan yang tinggi terhadap keyakinannya dalam mencapai target hafalan, meskipun ia tengah dihadapi dengan banyak tugas kuliah..

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan kuantitatif dengan Variabel terikat yakni *learning burnout* dan Variabel bebas yakni *psychological distress* dan *social media fatigue*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 85 orang santri PPTQ Assaadah yang aktif dalam perkuliahan. sampel 85 orang menurut tabel Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan 3 skala, yakni Skala *learning burnout* yang memiliki reliabilitas $\alpha = 0,859$, Skala *psychological distress* dengan reliabilitas $\alpha = 0,864$ dan skala *social media fatigue*. dengan reliabilitas $\alpha = 0,706$ Analisis yang digunakan adalah analisis Deskriptif analisis Regresi linear berganda (*multiple linear regression*).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat pengaruh antara *psychological distress* dan *social media fatigue* terhadap *learning burnout* yang memiliki nilai *R Square* yakni 22,2 % ($F = 0,000 : P > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *Psychological distress* dan *social media fatigue* berpengaruh 22,2 % terhadap *learning burnout* dan dipengaruhi faktor yang lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

ABSTRACT

Julianti, Maulidya. (2023). "The Influence of Psychological Distress and Social Media Fatigue on Learning Burnout in Reciting Target Memorizing in Santri PPTQ Assaadah Malang"
Advisor (I) Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Sc. (II) Dr. Muallifa, MA

Keywords: psychological distress, Social Media Fatigue, Learning burnout, Quantitative

Learning Burnout is defined as boredom in learning, in which a person feels a negative experience in completing their assignments, causing consequences of prolonged physical activity, emotion and cognitive tension as a result of doing a particular task. This means that a memorizer of the Koran is said to have high learning burnout if he does not have high expectations or high hopes for his belief in achieving the target of memorization, even though he is faced with many college assignments.

The method used in this study is a quantitative approach method with the dependent variable, namely learning burnout and the independent variables, namely psychological distress and social media fatigue. The sampling technique uses cluster sampling. The number of respondents in this study amounted to 85 PPTQ Assaadah students who were active in lectures. a sample of 85 people according to the measurement table in this study used 3 scales, namely the learning burnout scale which has a reliability of $\alpha = 0.859$, the psychological distress scale with a reliability of $\alpha = 0.864$ and the social media fatigue scale. with reliability $\alpha = 0.706$ The analysis used is descriptive analysis of multiple linear regression analysis.

Based on the research results, it is known that there is an influence between psychological distress and social media fatigue on learning burnout which has an R Square value of 22.2% ($F = 0.000 : P > 0.05$). This shows that it has an effect of 22.2% on learning burnout and is influenced by other factors not examined in this study.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prevalensi problematika kesehatan mental di Negara Maju tercatat dengan baik sehingga kita dapat mengetahui dengan detail dan akurat. sedangkan di Indonesia sendiri yang masih tergolong Negara berkembang belum terlalu detail menjelaskan dan memaparkan tentang masalah mental remaja dengan jelas. Sekitar 2-3 tahun belakangan ini banyak kasus terlapor remaja yang bunuh diri, depresi, melarikan diri dari rumah dan berita kenakalan remaja lainnya, tetapi yang dilaporkan dimedia massa hanya beberapa saja tidak secara menyeluruh. Menurut Nevid, Rathus & Greene (2015) menjelaskan definisi distress psikologi adalah kondisi negatif seperti kesedihan, penderitaan mental yang melibatkan perasaan depresi dan kecemasan. Depresi yakni sedih yang mendalam dan sering kali menyalahkan diri sendiri, sedangkan kecemasan adalah emosi yang cirinya secara fisiologis, perasaan tegang dan tidak menyenangkan tentang sesuatu buruk yang akan terjadi.

Learning Burnout diartikan sebagai kejenuhan dalam belajar, yang dimana seseorang merasakan pengalaman negatif dalam menyelesaikan tugasnya sehingga menimbulkan konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan sebagai hasil dari melakukan suatu tugas tertentu. Ini memiliki arti bahwa seorang penghafal al-Quran dikatakan memiliki *Learning Burnout* yang tinggi jika ia tidak memiliki ekspektasi yang tinggi atau harapan yang tinggi terhadap keyakinannya dalam mencapai target hafalan, meskipun ia tengah dihadapi dengan banyak tugas kuliah. Adanya *Learning Burnout* yang tinggi pada seorang penghafal al-Quran akan menyebabkan ia menunda-nunda bahkan tidak dapat menyelesaikan dengan

baik untuk target hafalan al-Quran sehingga target yang telah dibuat tidak dapat tercapai. *Learning Burnout* dapat menentukan usaha dan ketekunan, terutama dalam menghadapi hambatan dan pengalaman yang kurang menyenangkan.(Compeau dan Higgins, 1995).

Meskipun demikian, masih terdapat subyek yang tidak memiliki *Learning Burnout* tinggi. Terbukti dengan adanya perilaku menunda-nunda setoran karena ia tidak yakin bisa menyetorkannya dengan lancar ketika di depan penyimak, masih ada santri yang mudah terpengaruh oleh persuasi negatif orang lain terhadap ayat-ayat tertentu yang dianggap sulit dan masih ada subyek yang membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain meskipun ia tahu bahwa kemampuan setiap orang berbeda-beda setiap individu.

Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan bahwa santri PPTQ. Assaadah memiliki indikasi adanya *Learning Burnout* tinggi yang dipengaruhi banyak faktor, sehingga perlu kiranya adanya upaya untuk menurunkan *Learning Burnout* santri PPTQ Assaadah agar terbentuknya sikap fokus pada tujuannya yaitu menyelesaikan hafalan al-Quran yang ditempuh, komitmen dengan apa yang dituju dan kuat menghadapi ujian apapun yang dihadapi.

Aspek-aspek yang menandai distress berikut adalah perasaan yang tidak sanggup untuk mengatasi dengan baik perubahan emosi dalam ketidaknyamanan situasi yang akibatnya bahaya sementara atau permanen bagi individu. Menurut Caron dan Liu (2014) distress psikologis ada keadaan tidak baik kesehatan mental yang pengaruhnya secara langsung atau tidak selama semuanya terhubung dengan kondisi fisik, mental dan lainnya.

Sejumlah tuntutan juga dari distress psikologis yakni status pekerjaan, keluarga, pendidikan, pendapatan. Meskipun berbeda dari sebelumnya, distress psikologis ini diperkirakan sama-sama didahului oleh stressor, misalnya ada kebutuhan atau keinginan yang tidak terpenuhi seperti yang ditulis dalam *The Role Of Social Support in Reducing Psychological Distress* tahun 2012. Distress psikologi ini juga dipengaruhi beberapa variabel yakni persepsi dan lingkungan. Perbedaan individu dan faktor diri misalnya *self efficacy* dan perasaan juga cara coping terhadap masalah dan tekanan banyak berdampak pada distress psikologi Lendrum dan Rosenbloom (1999).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan tentang distress psikologis yang memiliki makna kondisi yang negatif misalnya kesedihan, kecemasan, dan penderitaan mental yang ditandai dengan tidak mampu mengatasi perubahan emosi dan rasa tidak nyaman yang dampaknya jika jangka panjang akan berbahaya bagi individu.

Istilah *Burnout* menurut Maslach dkk (2014) berarti kejenuhan. Dalam penelitian ini menggunakan variabel *learning burnout* yang berarti kejenuhan dalam belajar yang diakibatkan dari kelelahan emosi, depersonalisasi, sinisme dan penurunan prestasi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dimana keadaan seseorang yang disebabkan tuntutan emosi dan psikologis yang berlebihan yang akibatnya banyak terkuras energi serta diiringi dengan perasaan kecewa dan merasa tertekan dengan keadaan. seperti yang dijelaskan sebelumnya *burnout* ini berangkat dari ranah sosial maupun masyarakat tetapi kini sudah berkembang dalam berbagai ranah salah satunya yakni pendidikan yang dikenal dengan *learning* atau *academic burnout* yang dimana perasaan pelajar merasa lelah hingga enggan belajar karena tidak memiliki ketertarikan dan antusias dalam belajar sehingga merasa jenuh.

Social media fatigue menurut Xiao, Mou, & Huang (2019) yang berarti kejenuhan dan kebosanan dalam mencari informasi, sosialisasi ataupun media pembelajaran yang bisa jadi timbul rasa membandingkan dirinya dengan yang lain yang dilihat di sosial media yang disebut *social media fatigue*, secara singkat adalah kejenuhan terhadap sosial media. *Social media fatigue* merupakan salah satu fenomena yang terjadi akibat interaksi yang disebabkan faktor sosial dan teknologi. Bagi mahasiswa yang cenderung akrab dengan penggunaan teknologi, maka *social media fatigue* bisa saja terjadi jika faktor sosial lebih dominan dibandingkan dengan faktor teknologi.

Persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui *reward* dan *punishment* dari orang-orang di sekitarnya. Unsur penguat (*reward* dan *punishment*) lama-kelamaan dihayati sehingga terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri Nur Ghufron dan Rini Risnawati (2018). Pengalaman-pengalaman terdahulu yang pernah ia alami akan dijadikan sebagai tolak ukur kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas. Efikasi diri pada seorang penghafal Al-Quran juga dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman terdahulu yang dialaminya dalam menghafal. Pengalaman-pengalaman tersebut dapat berupa sukses atau gagal dalam pencapaian target menambah hafalan, *istiqomah* dalam *murojaah*, atau berhasil dalam membagi waktu terhadap tugas-tugas lain.

Berkaitan dengan tugas-tugas lain yang dimiliki seorang penghafal al-Quran, maka subjek yang akan diteliti berasal dari kalangan mahasiswa aktif penghafal al-Quran yang memilih tinggal di pondok pesantren selama masa studi. Fokus penelitian ini adalah mahasiswa yang menjalankan dua kewajiban dalam waktu yang bersamaan merupakan suatu hal yang cukup sulit untuk dilakukan. Tidak jarang beberapa dari mereka mengaku

harus mengorbankan salah satu diantaranya untuk tidak terlalu *survive* dalam menghafalkan ataupun kuliah. Hal ini diakui oleh subjek 2, pada angket terbuka Ia menjawab, “Sedikit tidak yakin dengan target yang telah saya buat, mengingat kuliah yang penuh dengan praktek di lapangan dan pastinya mengurangi waktu” (Subjek 2, *angket*, 10 Oktober 2022 pukul 21.00 WIB).

Seorang mahasiswa tentunya memiliki kegiatan-kegiatan tersendiri yang berkaitan dengan peran atau identitasnya sebagai seorang mahasiswa. Peran atau tugas seorang mahasiswa diantaranya adalah mengerjakan beberapa tugas kuliah setiap minggu, ikut aktif dalam beberapa diskusi baik di organisasi atau dalam forum belajar lain, jadwal kuliah yang berbeda dengan aktivitas rutin sekolah SMA dan kegiatan organisasi lain yang terkadang menyita waktu. Sedangkan untuk mahasiswa yang menghafalkan al-Qur’an dan tinggal di pesantren akan memiliki kegiatan yang lebih banyak dari mahasiswa biasa pada umumnya. Kesulitan santri dalam menjalankan dua peran sekaligus juga diakui oleh pengasuh PPTQ Assadah Malang akan tugas santri yang cukup berat. Beliau mengatakan, “Awalnya saya membuka pondok tidak untuk mahasiswa. Awalnya ini hanya panti asuhan dan TPQ, Akan tetapi peminat yang muncul justru lebih banyak dari mahasiswa. Untuk itu saya selalu menghimbau kepada santri saya untuk segera menyelesaikan hafalannya bersamaan dengan studinya. Tidak mudah memang menjalankan keduanya tetapi saya selalu memotivasi mereka untuk tetap semangat” (Nyai Hj. Khusnul Inayah. Wawancara. 11 Oktober 2022 pukul 06.00 WIB di Aula PPTQ Assadah Malang).

PPTQ Assadah Malang menjadi lokasi penelitian yang dipilih karena peneliti telah melakukan survey awal dengan menggunakan angket terbuka. Ini bertujuan untuk

memetakan santri berdasarkan kemampuan pola berpikir positif. Jumlah santri secara keseluruhan sebanyak 85 orang. Santri yang berstatus mahasiswa baik mahasiswa S1 maupun S2 sebanyak 85 orang. Tersisa 6 santri yang berstatus sebagai siswa dan santri yang telah menyelesaikan studinya. Penyebaran angket awal dilakukan pada 34 santri yang berstatus mahasiswa dan masih dalam proses menyelesaikan hafalan (*khatam*). Adapun untuk melihat gambaran awal *Learning Burnout* pada santri PPTQ Assaadah Malang yang berstatus mahasiswa dan belum menyelesaikan hafalannya, peneliti menyebarkan skala yang berajuk pada aspek-aspek atau dimensi *Learning Burnout*. Gambaran awal *Learning Burnout* pada keseluruhan populasi yaitu:

Tabel 1.1 Gambaran Learning Burnout Awal Populasi Subyek

Kategori Respon	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	1 orang	3 %
Tinggi	18 orang	53 %
Sedang	14 orang	41 %
Rendah	1 orang	3 %
Sangat Rendah	0 orang	0 %

Berbeda dengan santri yang berstatus siswa, mereka tidak terlalu dibebankan dalam akademiknya. Seorang mahasiswa yang merupakan salah satu subjek dalam penelitian ini, ketika ditanyakan bagaimana sikapnya ketika dihadapkan dengan tugas kuliah yang sudah mendekati *deadline* pengumpulan, disisi lain harus menambah hafalan di waktu yang sama untuk disetorkan. Subjek menjawab” Biasanya saya melihat kemungkinan yg paling mudah dikerjakan jika tugas kuliahnya *urgent*, dan dalam waktu 15 menit setoran saya belum jadi, saya putuskan untuk tidak setoran dan menyelesaikan tugas.” (Subjek 2, Angket, 10 Oktober 2022). Dalam konteks ini subyek tidak masuk dalam kategori ciri-ciri berpikir positif yaitu tidak menunda-menunda Bachtiar (2014). Perilaku menunda-nunda hafalan ini dapat berpengaruh dengan pencapaian target hafalan

subyek. Dari fakta ini dapat dilihat bahwa individu tidak termasuk dalam kategori individu yang berpikir positif.

Fakta lain yang ditemukan kaitannya dengan *Learning Burnout* seorang penghafal al-Quran yaitu opini orang lain terhadap surat tertentu yang menurut orang tersebut sulit untuk ditaklukkan. Subjek 5 dalam penelitian menjawab bahwa” Ada semacam keraguan saya bisa gak ya megang juz itu? Atau nanti saya hafal semua gak ya juz-juz itu?” (Subjek 3, angket, 10 Oktober 2022). Ini terkait dengan efikasi dirinya dalam mencapai target hafalan al-Quran. Pikiran-pikiran negatif sering mengganggu seorang *hafizd/ah* dalam meyakinkan dirinya akan kemampuannya menaklukkan surat-surat yang menjadi targetnya dalam pencapaian hafalan. Berdasarkan hasil angket itu juga subyek merasa surat yang ia hadapi tersebut tidak lagi menjadi tantangan melainkan sesuatu hal yang takut untuk ia hadapi. Ini sesuai dengan salah satu ciri berpikir positif yaitu menganggap bahwa masalah adalah tantangan yang harus dilewati dan tidak berpikir negatif terhadapnya Bachtiar (2014). Dari fenomena ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi *Learning Burnout* yaitu salah satunya persuasi sosial dari orang lain yang menjadikan meningkat atau menurunnya *Learning Burnout* seseorang. Persuasi sosial dari orang lain ikut mempengaruhi subyek dalam *Learning Burnout*. Dari fakta ini juga berkaitan dengan salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu *social modelling* (Bandura, 1997). Pencapaian orang lain yang memiliki kompetensi yang setara apalagi jauh di atas kita merasa tidak mampu untuk mengerjakan pencapaian target hafalannya.

Learning Burnout seringkali dipengaruhi oleh lingkungan sekitar yang mana ini juga mempengaruhi cara pandang atau cara berpikir individu terhadap suatu pencapaian tertentu. Berpikir positif bukanlah merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu

berdasarkan dari tingkat intelegensinya. Berpikir positif bisa diterapkan kepada siapa saja yang memiliki rasa optimis dalam dirinya akan suatu pencapaian tertentu. Berdasarkan hasil penelitian sejumlah penulis Wadsworth, Gudmundsen, Raviv, Ahlkvist, Mc Intosh, Kline, Rea, & Burwell (2014) diketahui bahwa *Learning Burnout* merupakan strategi tidak dapat merefleksikan usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang dinilai penuh tekanan. Tekanan yang dimiliki subjek tidak hanya dari lingkungan kampus dan tugas-tugas kuliahnya saja. Tetapi tekanan dari lingkungan pesantren dan beberapa peraturan pesantren yang harus dipatuhi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dwitanyonov, dkk (2010) pada mahasiswa psikologi UNDIP Semarang bahwa ketika diberikannya perlakuan berpikir positif terbukti dapat meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Hal ini disebabkan karena perbedaan menginternalisasi materi pelatihan secara aplikatif dan beragam faktor individual berupa kematangan, kondisi fisik dan psikologis subjek. Tingkat kesulitan ayat yang akan dihafalkan juga mempengaruhi *Learning Burnout* subyek dalam menambah hafalan. Tidak jarang dari mereka menanyakan terlebih dahulu tingkat kesulitan ayat yang akan dihafalkan kepada teman yang lebih dahulu telah melewati ayat tersebut. Opini orang lain tentang tingkat kesulitan ayat berbeda-beda tapi mampu mempengaruhi persepsi orang yang mendengarnya. Adapun terdapat data yang diambil dari populasi lain yang memiliki karakteristik sama dengan populasi penelitian.

Mengobservasi dari perilaku seorang subyek, teman sebayanya memiliki jumlah hafalan di atasnya mengatakan kalau surat tertentu sangat sulit tanpa ia meminta untuk diberitahukan. Subyek tersebut menutup telinga dan menggelengkan kepala sambil berkata bahwa tidak ada yang sulit semua mudah. Perilaku yang timbul ini menguatkan

bahwa subyek tersebut percaya jika ia mendengarkan perkataan orang maka kemungkinan besar ia akan terpengaruh oleh perkataan orang tersebut. Maka dari itu timbul perilaku menolak atau menghindari untuk mendengarkan pernyataan tersebut. Ini merupakan suatu upaya dari individu dalam mengendalikan bahasa-bahasa verbal yang ia terima dari orang lain. Ini termasuk dalam ciri orang-orang yang berpikir positif yaitu menyingkirkan isu-isu gosip dan memangkas pikiran negatif.

Kemampuan menghindari *Learning Burnout* tergantung dari seberapa jauh individu dapat mengontrol dirinya dalam hal emosi, perilaku dan juga perkataan yang keluar atau yang sedang dipikirkan. Menurut Ellis (2012), menandakan bahwa karena manusia memiliki kesanggupan untuk berpikir, maka manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan yang menyabotase dirinya. Berdasarkan sudut pandang ini, subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian ini terlalu cepat mengeneralisasikan sesuatu yang terjadi pada orang lain juga terjadi pada dirinya. Padahal pengalaman seseorang dalam menghafalkan al-Quran berbeda-beda. Pendapat seseorang tentang tingkat kesulitan suatu surat pun juga berbeda. Menurut Bandura (1997) dalam teori belajar sosial mengatakan perubahan perilaku yang dapat bertahan diperoleh dari metode yang berasal dari mekanisme kognitif.

Maka dari itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam pengaruh *Psychological distress* dan *Social Media Fatigue* terhadap *Learning Burnout* pada target hafalan santri PPTQ Assaadah yang berstatus mahasiswa dalam meningkatkan efikasi diri subjek terhadap pencapaian target hafalan al-Quran.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *psychological distress* pada target hafalan santri PPTQ Assaaadah?
2. Bagaimana tingkat *social media fatigue* pada target hafalan santri PPTQ Assaaadah?
3. Bagaimana tingkat *Learning Burnout* pada target hafalan santri PPTQ Assaaadah?
4. Adakah pengaruh *psychological distrees* secara parsial terhadap *Learning Burnout* pada target hafalan santri PPTQ Assaaadah?
5. Adakah pengaruh *Social Media Fatigue* secara parsial terhadap *Learning Burnout* pada target hafalan santri PPTQ Assaaadah?
6. Adakah pengaruh *Psychological distrees* dan *Social Media Fatigue* dengan *Learning Burnout* pada target hafalan santri PPTQ Assaaadah?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *psychological distress* pada target hafalan santri PPTQ Assaadah
2. Untuk mengetahui tingkat *social media fatigue* pada target hafalan santri PPTQ Assaadah
3. Untuk mengetahui tingkat *Learning Burnout* pada target hafalan santri PPTQ Assaadah
4. Untuk mengetahui pengaruh *psychological distrees* secara parsial terhadap *Learning Burnout* pada target hafalan santri PPTQ Assaadah

5. Untuk mengetahui pengaruh *Social Media Fatigue* secara parsial terhadap *Learning Burnout* pada target hafalan santri PPTQ Assaadah.
6. Untuk mengetahui pengaruh *Psychological distress* dan *Social Media Fatigue* dengan *Learning Burnout* pada target hafalan santri PPTQ Assaadah.

D. Manfaat Penulisan

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan teori bagi pengembangan bidang psikologi Pendidikan juga psikologi sosial serta diharapkan bagi peneliti lain untuk digunakan sebagai sumber informasi maupun referensi dalam menunjang penelitiannya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait *Learning Burnout* pada mahasiswa sehingga mahasiswa mampu menyadari dan meminimalisir perilaku yang berlebihan dalam perilaku yang menyebabkan gangguan belajar pada diri mereka.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan bagi para orang tua maupun kerabat para mahasiswa yang sedang menempuh bangku perkuliahan untuk selalu memberikan nasihat kepada mahasiswa sehingga mahasiswa akan bersikap lebih bijak dalam menepis jika terjadi *Learning Burnout* dalam proses pembelajaran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Learning BurnOut*

1. Pengertian *Learning Burnout*

Learning Burnout diartikan sebagai kejenuhan dalam belajar, yang dimana seseorang merasakan pengalaman negatif dalam menyelesaikan tugasnya sehingga menimbulkan konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan sebagai hasil dari melakukan suatu tugas tertentu. Adapun pendapat dari Pines & Aronson (2015) menyatakan bahwa *Learning Burnout* didefinisikan sebagai keadaan kelelahan fisik, emosional dan mental yang terlibat dalam jangka waktu yang panjang, atau kondisi seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik akibat tuntutan tugas yang meningkat Slivar (2010). Kejenuhan dalam belajar dapat menyebabkan beberapa kondisi mental seseorang ketika mengalami rasa bosan dan letih sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, atau tidak bersemangat melakukan aktifitas belajar Hakim (2016).

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Learning Burnout* atau Kejenuhan Belajar adalah suatu kondisi seseorang yang lelah secara fisik, emosi dan pikiran dikarenakan banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditetapkan, sehingga tidak dapat memproses informasi-informasi atau pengalaman baru dikarenakan tekanan yang ditimbulkan sangat mendalam akibatnya tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas yang menyebabkan tugasnya tidak dapat terselesaikan dengan baik.

Pada variabel *Learning Burnout* (Kejenuhan Belajar) menggunakan alat ukur berdasarkan aspek-aspek kejenuhan belajar yang telah dipaparkan oleh Schaufeli & Enzmann (2016) diantaranya kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi yang telah disusun indikator masing-masing aspek. Alat ukur tersebut memiliki 36 item dengan 2 pilihan jawaban (ya/tidak).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Learning Burnout*

Menurut Nadzir & Ingarianti (2015) bahwa *Learning Burnout* dapat dipengaruhi beberapa faktor yakni budaya, nilai, demografi, kelas sosial, kelompok rujukan, keluarga, kepribadian, motivasi dan emosi.

Menurut Felicia dkk., (2014) bahwa *Learning Burnout* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal meliputi sikap, pengalaman dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, Persepsi, sedangkan faktor eksternal meliputi kelompok referensi, keluarga, kelas sosial, kebudayaan.

Menurut Nugraheni (2013) *Learning Burnout* seseorang dapat dilihat dari perilaku yang dilakukan oleh individu seperti kegiatan-kegiatan untuk mendapatkan proses belajar yang baik dan termasuk didalamnya proses pengambilan keputusan pada penentuan kegiatan-kegiatan tersebut. faktor-faktor yang mempengaruhi *Learning Burnout* seseorang sebagai berikut:

a. Faktor Internal

1. Sikap terhadap objek tertentu

Sikap menggambarkan penilaian kognitif yang baik maupun tidak baik, perasaan emosional, dan kecenderungan berbuat untuk bertahan selama beberapa waktu tertentu terhadap beberapa objek atau

gagasan ke dalam satu kerangka berpikir yaitu menyukai atau tidak menyukai suatu objek. Dengan demikian, jika individu memiliki sikap yang positif terhadap *Learning Burnout* maka individu tersebut akan terdorong untuk mengalami *Learning Burnout* tersebut.

2. Pengalaman dan Pengamatan

Pengalaman seseorang dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari semua tingkah lakunya pada masa lalu dan dapat dipelajari melalui proses belajar. Hasil pengalaman seseorang akan membentuk suatu pandangan tertentu terhadap suatu objek.

3. Kepribadian

Kepribadian adalah karakteristik psikologis yang memiliki perbedaan antara individu yang satu dengan individu yang lain. Kepribadian seseorang akan mempengaruhi perilakunya. Individu yang memiliki karakteristik prokrastinasi seperti mudah dibujuk akan menjadi follower. Dengan demikian, individu tersebut akan mudah terpengaruh kepribadiannya untuk mengikuti *Learning Burnout*.

4. *Self Concept*

Faktor lain yang menentukan kepribadian individu adalah *self concept* atau konsep diri. Konsep diri sudah menjadi pendekatan yang dikenal amat luas untuk menggambarkan hubungan antara konsep diri *image* merek. Bagaimana individu memandang dirinya akan mempengaruhi minat terhadap suatu objek. Konsep diri sebagai inti dari

pola kepribadian akan menentukan perilaku individu dalam menghadapi permasalahan hidupnya, karena konsep diri merupakan *frame of reference* artinya persepsi manusia terhadap suatu objek atau kejadian dengan penilaian berdasarkan kecenderungan individu yang menjadi awal perilaku.

5. Persepsi

Persepsi adalah proses dimana seseorang memilih, mengatur, menginterpretasikan informasi untuk membentuk suatu gambar yang berarti mengenai dunia.

6. Motif

Perilaku individu dapat dimunculkan dengan adanya motif, kebutuhan untuk merasakan kepuasan dan kebutuhan terhadap dirinya sehingga individu yang tidak mengalami *Learning Burnout* termotivasi agar kebutuhan dan penghargaannya terpenuhi.

b. Faktor Eksternal

1. Kelompok Referensi

Kelompok referensi adalah kelompok yang memberikan pengaruh langsung terhadap sikap dan perilaku seseorang. Kelompok yang memberikan pengaruh langsung adalah kelompok dimana individu tersebut menjadi anggotanya dan saling berinteraksi, sedangkan kelompok yang memberikan pengaruh tidak langsung adalah kelompok dimana individu tidak menjadi anggota di dalam kelompok tersebut.

Pengaruh-pengaruh tersebut akan menghadapkan individu pada perilaku dan gaya hidup tertentu.

2. Kelas Sosial

Kelas sosial adalah sebuah kelompok yang relatif homogen dan bertahan lama dalam sebuah masyarakat, yang tersusun dalam sebuah urutan jenjang, dan para anggota dalam setiap jenjang itu memiliki nilai, minat, dan tingkah laku yang sama. Ada dua unsur pokok dalam sistem sosial pembagian kelas dalam masyarakat, yaitu kedudukan (status) dan peranan.

3. Kebudayaan

Kebudayaan yang meliputi pengetahuan, kepercayaan, kesenian, moral, hukum, adat istiadat, dan kebiasaan-kebiasaan yang diperoleh individu sebagai anggota masyarakat. Kebudayaan terdiri dari segala sesuatu yang dipelajari dari pola-pola perilaku yang normatif, meliputi ciri-ciri pola pikir, merasakan dan bertindak.

4. Keluarga

Keluarga memiliki peranan terbesar dalam pembentukan sikap dan perilaku individu. Jika dalam lingkungan keluarga terbiasa dengan gaya hidup hedonis, maka secara tidak sadar individu akan mengikuti gaya hidup hedonis seperti apa yang dianut oleh keluarganya. Dapat dikarenakan pola asuh orangtua akan membentuk kebiasaan anak yang secara tidak langsung mempengaruhi gaya hidupnya.

Berdasarkan penjelasan dari para tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Learning Burnout* dalam penelitian ini adalah dari faktor internal yang meliputi, sikap terhadap objek tertentu, pengalaman dan pengamatan.

3. Aspek-aspek *Learning Burnout*

Aspek-aspek *Burnout* belajar atau kejenuhan belajar meliputi:

a. Kelelahan emosional

Maslach (2012) mengemukakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. Maslach & Jackson (2012) berdasarkan pada MBI mengemukakan bahwa kelelahan emosional ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan (Slivar 2016).

b. Kelelahan fisik

Penderita *Burnout* atau kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, bahkan kehilangan selera makan Muh Nurwangid, Isti Yuni Purwanti & Kartika N. Fathiyah (2010). Hal ini sejalan dengan Baron dan Greenberg bahwa kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur dan kurangnya nafsu makan Ulfiani (2007).

c. Kelelahan kognitif

Demerouti dkk menyatakan bahwa kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti yang diungkapkan Kahlil yakni ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan Schaufeli & Bruunk (2000).

d. Kehilangan motivasi

Bährer-Kohler (2012) menyatakan bahwa kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan (Cherniss, 1980).

B. *Psychological Distress*

1. Pengertian *Psychological Distress*

Psychological distress adalah kondisi dimana terdapat hubungan antara apa yang terjadi dalam diri dengan kondisi lingkungan yang memiliki potensi membahayakan kesejahteraan individu itu sendiri. Bahkan beberapa menyetakan bahwa tekanan psikologi adalah respon stress negatif yang bervalensi tertentu. Sedangkan menurut tokoh Mirowsky dan Ross (2003) adalah sebuah kondisi dimana individu tidak merasa senang. Dalam tekanan psikologi terdapat 2 aspek yang bekerja yaitu perasaan depresi seperti kehilangan semangat, kesepian, putus asa, tidak berharga,

mengalami kesulitan tidur, menangis, namun tidak mampu untuk pergi. Dan aspek kedua adalah kecemasan dimana individu memiliki kecenderungan perasaan gelisah, khawatir, marah, dan takut.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *psychological distress* adalah keadaan emosi yang dirasakan oleh individu terhadap tekanan tekanan yang berada dari dalam diri individu dan lingkungan individu yang memiliki potensi mengganggu kesejahteraan individu itu sendiri, yang dimana ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan.

Rencana pengukuran tingkat *psychological distress* dalam penelitian ini menggunakan alat ukur dari Kessler *Psychhological Distress Scale* (K10) yang dibuat oleh Kessler dan Mroczek pada tahun 1994. K10 terdiri daro 10 item yang berisikan tingkat distress seseorang yang dialami dalam periode 4 minggu terakhir (dengan pilihan jawaban mulai dari 1 (belum pernah sampai 5 (sangat sering)).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Distress*

Faktor-faktor yang mempengaruhi distress psikologi menurut Matthews dalam (sekararum, 2012) yakni:

(1) Faktor Intrapersonal

Faktor ini yakni yang mempengaruhi tingkat stress seseorang yang terdiri dari ciri kepribadian yang meliputi trait kepribadian dan hubungannya dengan kecenderungan emosi seseorang. Dalam penelitian *Five Factor Model* dijelaskan bahwa individu yang kepribadiannya neurotik diperkirakan memiliki mood yang negatif misalnya depresi dan cemas yang berbeda secara umum. Tingkat Neurotik yang tinggi juga diperkirakan akan mengalami gangguan emosional.

(2) Faktor Situasional

Faktor ini yang dikarenakan pengaruh pengalaman dan peristiwa suatu kejadian atau situasi yang dirasa membahayakan sehingga dapat mengganggu kesejahteraan individu. Faktor situasional dibagi menjadi tiga yakni :

- a. Fisiologis yang diketahui adalah respon distress yang ditunjukkan individu yang dipengaruhi oleh kinerja bagian otak.
- b. Kognitif yang meliputi harapan dalam penentuan bagaimana dampak secara fisiologis dari stressor lingkungan. Sosial yakni faktor yang dampak timbulnya distress dengan adanya hambatan tentang hubungan sosial individu misalnya masalah pekerjaan, keluarga, dan masyarakat sekitar serta hal lainnya.

Menurut Kessler, Hiripi et al (2012) *psychological distress* adalah tidak stabilnya kondisi yang menimbulkan dampak munculnya ketidaknyamanan dalam hal perilaku, emosi dan kognisi misalnya suasana hati depresi, kelelahan, kecemasan, dalam diri individu tersebut. sedangkan menurut Mirowsky (2013) distress melibatkan bentuk utamanya yakni depresi dan kecemasan. Depresi adalah perasaan kehilangan, turunnya semangat, kesepian, merasa tidak berharga sedangkan kecemasan merasakan tegang, khawatir, gelisah, takut dan emosional.

3. Ciri-Ciri *Psychological Distress*

Ciri dari Psychological distress adalah gangguan depresi dan kecemasan yang berdasarkan *Diagnostic and statistical manual of mental disorders-5th* (DSM-V) menurut

Kessler et al (2012) yang meliputi gangguan secara depresif mayor dan gangguan secara umum adalah:

1. Depresif Mayor yakni memiliki karakteristik yang gejalanya berulang hingga lebih dari dua minggu disertai perubahan afeksi, kognisi, dan fungsi serta tentang pemaafan pada peristiwa yang terjadi pada individu. Pada gangguan depresif mayor ini jika symptom tadi terjadi selama dua minggu dan diikuti oleh perubahan fungsi yang berkaitan dengan suasana hati dan depresi serta mood.
2. Kehilangan semangat, minat dan kesenangan yang meliputi :
 - a. Perasaan depresi lebih dari sehari, hampir setiap hari, sebagai indikasi salah satu laporan subjektif (contohnya, merasa sedih, hampa, putus asa) atau menggunakan observasi orang lain (contohnya, nampak menangis). (Catatan: pada anak-anak dan remaja dapat menjadi perasaan mudah marah).
 - b. perasaan depresi dari sehari yang hamper setiap hari
 - c. Berkurangnya minat atau kesenangan pada semua atau beberapa aktivitas.
 - d. Berat badan secara signifikan berkurang ketika tidak melakukam diet atau penambahan berat serta penambahan dan pengurangan pada nafsu makan. (Catatan: pada anak-anak, kegagalan membuat kenaikan pada berat badan).
 - e. Insomnia atau hyperinsomnia hampir setiap hari.
 - f. Agitasi atau retardasi psikomotorik (merasa kurang beristirahat).
 - g. Kelelahan atau kehilangan tenaga.
 - h. Merasa tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan.
 - i. Berkurang kemampuan untuk berpikir, konsentrasi, atau ragu-ragu.

- j. Berulang kali memikirkan tentang kematian, merencanakan secara spesifik mengenai ide atau percobaan untuk bunuh diri.

Gangguan kecemasan merupakan gangguan yang terbagi dari berbagai macam ketakutan yang berlebihan serta gangguan perilaku yang terkait. Ketakutan adalah respon terhadap emosional terhadap ancaman secara nyata atau yang dialami, sedangkan kecemasan antisipasi ancaman masa depan. Kriteria diagnostik untuk gangguan ini adalah Gelisah, mudah leah, sulit berkonsentrasi sehingga pikiran menjadi kosong, mudah marah hingga gangguan tidur.

C. *Social Media Fatigue*

1. *Pengertian Social Media Fatigue*

Social Media Fatigue atau yang diartikan sebagai perasaan subjektif pengguna media sosial yang dapat menimbulkan rasa kecewa, kehilangan minat dan motivasi terutama bagi mahasiswa karena banyaknya informasi yang dapat diperoleh secara langsung. SMF menyebabkan individu kehilangan fokus dan konsentrasi terhadap apa yang harus dikerjakan Zhang dkk (2016). Hal ini bisa menjadi penyebab adanya konsekuensi negatif lainnya yaitu performa dalam belajar, maksudnya adalah mahasiswa yang sedang belajar dirumah selama wabah virus corona diduga tidak mampu menunjukkan kinerja yang maksimal dan mengalami penurunan tingkat prestasinya.

Beberapa hal lain bahwa SMF ini memiliki karakteristik dalam aspek emosi, kognitif dan perilaku, misalnya peneliti menggambarkan SMF sebagai penderitaan yang dialami orang ketika menggunakan media sosial. Adapun dampak yang terjadi

pada SMF ini berupa kelelahan, kebosanan, kejenuhan, ketidakpedulian atau memiliki minat yang rendah yang dapat disimpulkan sebagai aspek emosional SMF Zhang S., Zhao L., Lu Y.B., Yang J (2016). Pada aspek perilaku terjadinya penurunan penggunaan media sosial yang melibatkan afektif seseorang, sehingga dapat memicu respon perilaku kurang termotivasi dalam menyalurkan minatnya dan tidak menjadi pergerakan sebagai daya juangnya serta ada sikap ketidakpedulian. Sedangkan pada aspek kognitif, menurut Ream dan Recharadson (2016) dapat menimbulkan hilangnya perhatian, pelupa, tidak mampu mengambil keputusan dan banyak gejala lainnya.

Dari beberapa pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *Social Media Fatigue* (SMF) adalah kondisi seseorang dalam memperoleh banyaknya sumber informasi melalui media sosial sehingga mengakibatkan kecemasan, kejenuhan dan hilangnya minat. Kesimpulan tersebut juga didukung oleh penelitian terdahulu yakni keberadaan belajar dirumah saat pandemi COVID 19 seharusnya bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan, namun ternyata menjadi sumber kecemasan baru (Rahardjo, 2021).

Pada variabel *Social Media Fatigue* (SMF) ini menggunakan rencana pengukuran dari Zhang, Shiyi. dkk (2021) yang telah diadaptasi dari beberapa penelitian terdahulu yakni dari Bright, dkk (2018) dan Dhir dkk (2015) dan telah teruji untuk mengukur SMF. Pada instrumen penelitian yang dilakukan oleh Zhang, Shiyi. dkk (2021) terdiri dari 24 item dengan 5 pilihan jawaban.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Social Media Fatigue*

a. Usia

Individu yang lebih muda menunjukkan praktek perilaku manajemen keuangan. Hal ini di karenakan perbedaaan usia antar individu berdampak pada tujuan yang berbeda. Usia merupakan tingkat kedewasaan individu yang di lihat dari individu lahir hingga sekarang. Semakin tinggi usia seseorang, individu harus semakin bertanggung jawab.

b. *Gender*

Gender menjelaskan individu sebagai laki-laki atau perempuan atas dasar kriteria perilaku dan fisik (Ningsih & Rita, 2010).

Lim & Teo (1997), menjelaskan seorang wanita akan cenderung lebih berhati-hati dalam menggunakan media sosial yang dimiliki dibandingkan pria. Hal ini di karenakan wanita cenderung memikirkan kebutuhan dimasa depan.

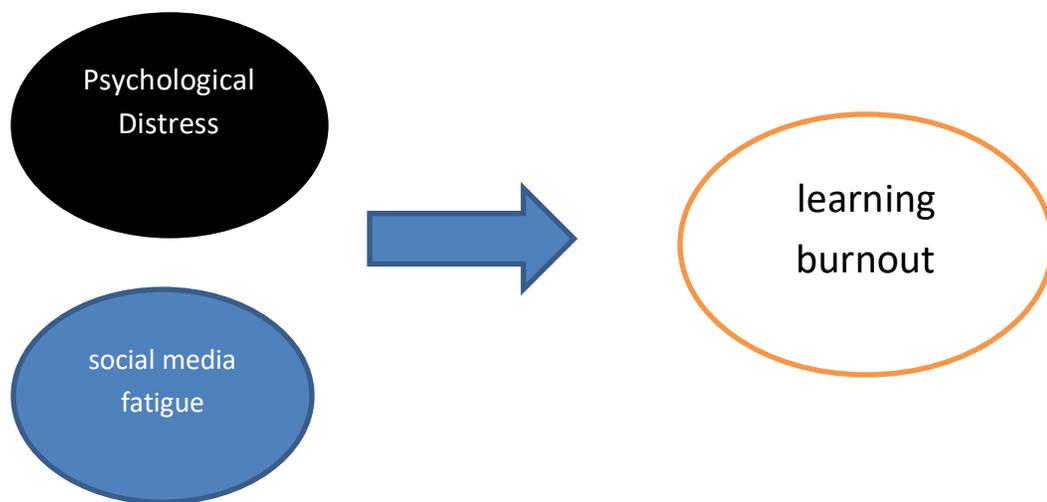
Menurut Doda (2014) dalam menggunakan media sosial wanita cenderung lebih aktif dan lebih mahir tentang apa yang didapat dan apa yang yang diketahui dan dapat di prediksi. Sedangkan, sifat ini berbeda dengan pria, pria cenderung lebih pasif dalam penggunaan sosial media, kecuali benar-benar diperlukan atau dalam keadaan benar membutuhkan.

D. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir Berdasarkan sudut pandang ini, subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian ini terlalu cepat mengeneralisasikan sesuatu yang terjadi pada orang lain juga terjadi pada dirinya. Padahal pengalaman seseorang dalam menghafalkan al-Quran berbeda-beda. Pendapat seseorang tentang tingkat kesulitan suatu surat pun juga berbeda.

Menurut Bandura (1977) dalam teori belajar sosial mengatakan perubahan perilaku yang dapat bertahan diperoleh dari metode yang berasal dari mekanisme kognitif.

Maka dari itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam pengaruh *Psychological distress* dan *Social Media Fatigue* terhadap *Learning Burnout* pada target hafalan santri PPTQ Assaadah yang berstatus mahasiswa dalam meningkatkan efikasi diri subjek terhadap pencapaian target hafalan al-Quran.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual

E. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Mayor

Terdapat pengaruh antara *Psychological Distress* dan *Social Media Fatigue* terhadap *Learning Burnout* pencapaian target hafalan pada santri PPTQ Assaadah Malang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan analisis pada data-data yang berupa angka dan pengumpulannya melalui prosedur pengukuran serta diolah dengan analisis statistika Azwar (2017).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006), variabel merupakan suatu objek penelitian yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang dapat diketahui sebagai berikut:

1. Variabel Independen

Variabel independen atau yang lebih dikenal dengan variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi, menyebabkan atau berefek terhadap variabel dependen. Variabel bebas dari penelitian ini adalah *Psychological Distress* (X_1) dan *Social Media Faigue* (X_2).

2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau yang lebih dikenal dengan variabel tidak bebas, variabel tergantung dan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah *Learning Burnout* (Y)

C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.

1. *Learning burnout*

Learning Burnout atau Kejenuhan Belajar adalah suatu kondisi santri yang lelah secara fisik, emosi dan pikiran dikarenakan banyaknya tanggungjawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditetapkan, sehingga tidak dapat memproses informasi-informasi atau pengalaman baru dikarenakan tekanan yang ditimbulkan sangat mendalam akibatnya tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas yang menyebabkan tugasnya tidak dapat terselesaikan dengan baik.

2. *Psychological Distress*

Psychological distress adalah keadaan emosi yang dirasakan oleh santri terhadap tekanan tekanan yang berada dari dalam diri individu dan lingkungan individu yang memiliki potensi mengganggu kesejahteraan individu itu sendiri, yang dimana ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan.

3. *Social Media Fatigue*

Social Media Fatigue atau yang diartikan sebagai perasaan subjektif pengguna media sosial yang dapat menimbulkan rasa kecewa, kehilangan minat dan motivasi terutama bagi santri yang berstatus sebagai mahasiswa karena banyaknya informasi yang dapat diperoleh secara langsung. Hal ini

bisa menjadi penyebab adanya konsekuensi negatif lainnya yaitu performa dalam belajar.

D. Populasi dan Sampel atau Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi ditentukan terlebih dahulu untuk mengetahui subjek penelitian. Populasi adalah seluruh individu yang dimaksudkan untuk diteliti, dan yang nantinya akan dikenai generalisasi Winarsuhu (2015). Menurut Sugiyono (2011) bahwa populasi merupakan suatu wilayah yang di dalamnya terdapat objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri PPTQ Assaadah Malang yang sedang menghafal Qur'an dan berstatus sebagai mahasiswa aktif dalam perkuliahan yang berjumlah 85 orang.

2. Sampel

Sampel menurut Winarsuhu (2015) merupakan sebagian kecil individu yang dijadikan wakil dalam penelitian. Sedangkan menurut Arikunto (2006) bahwa sampel merupakan sebagian dari populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik ialah salah satu teknik yang digunakan oleh peneliti jika memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampelnya Idrus (2009). Alasan menggunakan teknik ini karena yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah santri PPTQ Assaadah yang berstatus mahasiswa aktif kuliah. Jumlah santri putri yakni 85 orang, maka seluruhnya diambil.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Mohammad Nazir (2005) mengemukakan bahwa pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Pengumpulan data merupakan langkah penting dalam metode ilmiah dan dapat dilakukan dengan berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara dalam upaya pengumpulan data.

Arikunto (2006) mengatakan bahwa metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Alat pengumpulan data yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Psikologi

Skala merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui Arikunto (2006). Skala dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala tertutup. Skala tertutup digunakan untuk membatasi jawaban responden sehingga memilih jawaban yang disediakan.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala model *Likert*. Skala likert bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok mengenai fenomena sosial Sugiyono, (2009).

F. Instrumen Pengumpulan Data

1. Skala *Learning Burnout*

Learning Burnout diukur menggunakan skala yang di susun oleh yakni skala *Learning Burnout* di adaptasi dari Maslach yakni Burnout Inventory-student Survei (MBI-SS). peneliti sesuai dengan aspek-aspek *Learning Burnout* yakni aktivitas, minat dan opini. Berikut sajian skor penilaian dan *blue print* skala *Learning Burnout*:

Tabel 3.1 Skor Penilaian Skala *Learning Burnout*

No	Pilihan Jawaban	Skor	
		F	UF
1.	SS (Sangat Setuju)	5	1
2.	S (Setuju)	4	2
3.	N (Netral)	3	3
4.	TS (Tidak Setuju)	2	4
5.	STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5

Tabel 3.2 Blue Print Skala Maslach Inventory-student Survei (MBI-SS).

No	Aspek	Indikator	F	UF	Total
1.	Kelelahan Emosi	1. Merasa tidak berhasil dalam belajar 2. Selalu menyalahkan keadaan sekitar. 3. Merasa dikerjar oleh waktu 4. Mudah emosi 5. Mudah cemas 6. Mudah kehilangan kendali dalam proses belajar	1,3,5,7	2,4,6,8	8
2.	Kelelahan Fisik	1. Mudah Lelah 2. Mudah sakit 3. Mudah mengantuk dan tidur 4. Tidak nafsu makan 5. konsumsi obat 6. Jantung sering berdebar	9,11,13,15	10,12,14,16	8
3.	Kelelahan Kognitif	1. Tidak mau membantu dalam proses belajar 2. Kehilangan harapan dalam belajar 3. kehilangan semangat dalam belajar 4. merasa berat dalam belajar 5. sulit untuk konsentrasi 6. merasa berat dalam mengerjakan tugas 7. merasa rendah diri.	17,19,21,23	18,20,22,24	8
4.	Kehilangan Motivasi	1. kehilangan idealism dalam proses pembelajaran. 2. mudah menyerah 3. merasa tidak puas dalam belajar 4. Hilang minat dalam belajar			
	Total				24

2. Skala *Psychological distress*

Psychological distress diukur dengan menggunakan Skala yang digunakan untuk mengukur *Mental distress* yakni skala dari Kessler *Psychological Distress Scale (K10)* yang terdiri dari 10 aitem yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan kondisi subjek oleh peneliti dengan mengacu pada dimensi-dimensi menurut. Adapun skala ini dikembangkan pada tahun 1992 dalam kebutuhan pemeriksaan kesehatan mental dengan menggunakan populasi di Amerika Kessler, dalam Yiengprugsawan, Kelly & Tawatsupa (2014). Skala ini berjumlah 10 aitem pertanyaan yang didalamnya menyangkut tentang kecemasan dan depresi yang dialami seseorang dalam beberapa bulan terakhir. dimensi yang dimaksud meliputi dimensi internal berupa diri identitas, diri perilaku, diri penilaian. Sedangkan pada dimensi eksternal berupa diri fisik, diri etik moral, diri pribadi, diri keluarga dan diri sosial. Berikut disajikan tabel skor penilaian beserta *blue print*:

Tabel 3.3 Skor Penilaian Skala *Kessler Psychological Distress scale 10 (K-10)*

No	Pilihan Jawaban	Skor	
		F	UF
1.	SS(Sangat Setuju)	5	1
2.	S(Setuju)	4	2
3.	N(Netral)	3	3
4.	TS(Tidak Setuju)	2	4
5.	STS(Sangat Tidak Setuju)	1	5

Tabel 3.4 Blue Print Skala Kessler Psychological Distress scale 10 (K-10)

No	Dimensi	Indikator	F	UF	Total
1.	<i>Depresi</i>	1. sering mudah menyerah 2. sering putus asa	-	2,3,5 ,6	
2.	<i>Kecemasan</i>	1. sering merasa gugup 2. Merasa kurang tenang	-	1, 4,7,8, 9,10	
		Jumlah Total			10

3. Skala Social Media Fatigue

Social Media Fatigue diukur dengan menggunakan *Social Media Fatigue* menggunakan skala yang ditranslasi dan adaptasi oleh Bright Kleiser dan Grau tahun 2019 yang terdiri dari 6 aitem,yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan kondisi subjek oleh peneliti dengan mengacu pada penelitian Xiao dan Dew (2011). Berikut disajikan tabel skor penilaian beserta *blue print*:

**Tabel 3.5
Skor Penilaian Skala Social Media Fatigue**

No	Pilihan Jawaban	Skor	
		F	UF
1.	S (Selalu)	5	1
2.	SS (Sering Sekali)	4	2
3.	K (Kadang)	3	3
4.	J (Jarang)	2	4
5.	TP (Tidak Pernah)	1	5

Tabel 3.4 Blue Print Skala Social Media Fatigue

No	Aspek	Indikator	F	UF	Total
1.	Kelebihan informasi media sosial	1. menerima banyak informasi dari media sosial 2. informasi yang masuk dari berbagai sumber	-	2,4,6	3
2.	Kuwalahan informasi media sosial	1. lelah dengan informasi yang diterima 2. susah menerima informasi yang diterima	-	1,3,5	3
		Total item		6	

G. Metode Analisis Data

Metode Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskripsi dan analisis regresi linier berganda dengan bantuan *Microsoft Excel* dan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20.0 for Windows*. Berikut ini langkah-langkah dalam analisis data pada penelitian:

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2015) menyebutkan validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya. Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran dalam melakukan fungsi ukurnya yaitu agar data yang diperoleh bisa relevan/sesuai dengan tujuan

diadakannya pengukuran tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan dua metode uji validitas yang pertama menguji validitas isi pada ahli dan menguji konstruk

Validitas isi didasarkan pada verifikasi sampai sejauh mana butir-butir dalam instrumen mencakup seluruh rentang isi variabel yang diukur oleh instrumen, dan verifikasi isi instrumen berdasarkan analisis rasional, semacam validitas. Lawshe telah mengusulkan rasio validitas isi untuk mengukur tingkat konsensus ahli pada satu item. Ini dapat mewakili tingkat kecukupan konten dengan satu metrik mulai dari -1 hingga 1.

Pendekatan lain adalah validitas isi dan koefisien keseragaman yang dikemukakan oleh Aiken (1980, 1985). Dua teknik yang digunakan dalam :

$$V = \sum s / [n(C-1)]$$

S = r – lo Lo = angka penilaian terendah C = angka penilaian tertinggi

koefisien validitas isi Aiken's V dan Rasio validitas isi - Lawshe's CVR. Pada penelitian ini koefisien validitas menggunakan Aiken V. Aiken merumuskan formula Aiken's V untuk menghitung *content-validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian dari paneliti ahli sebanyak jumlah orang terhadap suatu item dari segi sejauh mana item tersebut akan mewakili konstruk yang diukur. Formula yang diajukan oleh Aiken adalah sebagai berikut:

sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang akan diukur.

Formula yang diajukan oleh Aiken adalah sebagai berikut:

$$V = \sum s / [n(C-1)]$$

S = r – lo
Lo = angka penilaian terendah
C = angka penilaian tertinggi

Aiken V dilakukan kepada ahli yakni :

Tabel 3.7 tabel para ahli

Nama	Fokus ahli	pelaksanaan
Elok Faiz Fatma Elfahmi, M. si	Psikometri	12 Oktober 2022
Agus Iqbal Hawabi, M. Psi, Psikolog	Psikologi industri dan organisasi	12 Oktober 2022
Umdatul Khoirot, M. Psi, Psikolog	Psikologi Pendidikan	12 Oktober 2022
Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si	Psikologi Sosial	24 Mei 2022
Fuji Astutik, M. Psi, Psikolog	Psikologi klinis	12 Oktober 2022

1. Uji Validitas

Validitas konstruk merupakan sebuah gambaran yang menunjukkan sejauhmana alat ukur itu menunjukkan hasil yang sesuai. Uji validitas dilakukan dengan rumus korelasi *bivariate person* dengan aplikasi *SPSS 20.0 for windows*. Dalam pengembangan dan penyusunan skala-skala psikologi digunakan harga koefisien korelasi yang minimal sama dengan 0,30. Item yang memiliki korelasi > 0,30 atau semakin tinggi mendekati 0, 01 maka semakin baik juga konsistensinya Azwar (2017).

2. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2015) reliabilitas adalah suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi (reliabel). Maka uji reliabilitas adalah derajat konsistensi data yang bersangkutan. Jika alpha antara 0,70-0,90 maka reliabilitas tinggi, jika alpha 0,50-0,70 maka reliabilitas sedang, dan jika alpha < 0,50 maka reliabilitas rendah. Reliabilitas berkenaan dengan pertanyaan, apakah suatu data dapat dipercaya sesuai dengan kriteria yang telah di tetapkan. Alat ukur tersebut dapat dipercaya ketika skor skala mendekati angka 1 (Kelly, 2018) dan Perhitungan reliabilitas penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS 20 for windows*. Sebagai berikut:

3. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah data dalam penelitian terdistribusi secara normal. Hal ini dilakukan berdasarkan asumsi bahwa seluruh perhitungan statistik parametrik hanya dapat dilakukan jika sebaran data normal. Pengujian normalitas dalam

penelitian ini menggunakan *Kolmogrov Smirnov* dengan bantuan SPSS. Data yang terdistribusi secara normal umumnya memiliki nilai $p > 0,05$. Jika hasil yang didapatkan dari perhitungan uji normalitas berupa $p < 0,05$ berarti data tersebut tidak terdistribusi secara normal. Santoso (2010)

4. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel yang dianalisis mengikuti sebuah garis lurus atau tidak. Jika hubungan antar variabel ini berada dalam sebuah garis lurus, ketika terjadi penurunan di suatu variabel maka akan diikuti oleh peningkatan atau penurunan variabel lainnya Santoso (2010).

5. Analisis Deskriptif

Perhitungan norma akan dilakukan untuk melihat tingkat *psychological distress* terhadap *social media fatigue* terhadap *learning burnout* target hafalan qur'an, sehingga nantinya akan diketahui tingkatan-tingkatannya. Dalam penelitian ini tingkatan variabelnya akan dibagi menjadi tiga kategori, yakni tinggi, sedang dan rendah. Dalam melakukan pengkategorian peneliti menggunakan skor hipotetik. Kategorisasi :

Tingkat *Psychological Distress* dan *Social Media Fatigue* terhadap *Learning Burnout* dapat dilihat melalui kategorisasi dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 3.8 Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (Mean + 1SD)$
Sedang	$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$
Rendah	$X < (Mean - 1SD)$

6. Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda (*multiple linier regression*) untuk mencari regresi antara variabel bebas dengan variabel terikat, menguji tingkat signifikansi dari hasil regresi, dan menemukan sumbangan relatif antar variabel bebas, apabila prediktornya lebih dari satu (Idrus, 2009). Hasil dari perhitungan diperoleh dengan menggunakan program SPSS versi 22.0 yang akan diinterpretasikan apabila nilai Sig (p) <0,05, maka terdapat regresi antar variabelnya.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PPTQ Assaadah Malang, Penelitian dilakukan mulai tanggal 15 oktober sampai 30 Oktober 2022 melalui dua penyebaran yaitu *printout* dan *google form* disertai wawancara kemudian untuk melakukan analisis tingkat pengaruh *Psychological Distress* dan *Social Media Fatigue* terhadap *Learning Burnout* terhadap target hafalan santri PPTQ Assaadah Malang, peneliti melakukan perhitungan mencakup validitas, reliabilitas dan uji asumsi baru kemudian uji analisis data dengan menggunakan analisis regresi berganda.

2. Gambaran Subjek

Subjek pada penelitian ini berjumlah 85 responden, dengan ketentuan harus santri yang sedang menghafal Qur'an sambil menghafal Qur'an dan aktif dalam perkuliahan sebagai mahasiswa. Populasi pada penelitian ini sebanyak 85 orang santri putri, Karena jumlah subjek kurang dari 100 sample penelitian dapat diambil seluruhnya, karena jika populasi dibawah 100 orang maka seluruhnya diambil menjadi sample Arikunto (2003). Sampel dalam penelitian meliputi data :

3. Analisis deskriptif

Statistik deskriptif yakni metode yang mempunyai kaitan dengan pengumpulan data dan interpretasi data yang memungkinkan himpunan memberikan informasi dengan cara yang sederhana dan lebih mudah untuk dipahami.

a. Skor Hipotetik dan Empirik

Skor Hipotetik dan empirik digunakan untuk mengetahui kategorisasi setiap variabel dari norma tersebut, maka diperoleh dari hasil *mean* hipotetik dan standart deviasi hipotetik yang kemudian akan dibandingkan dengan *mean empiric* dan standar deviasi empirik.

b. Deskripsi kategori data

Nilai yang digunakan dalam kategori data penelitian ini yaitu *mean* hipotetik dengan norma, sebagai berikut:

Berdasarkan hasil pada Tabel diatas, ditetapkan untuk memetakan kategori menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan Norma di atas maka distribusi frekuensi sampel dari masing-masing skala yaitu, sebagai berikut :

Tabel 4.3 Norma Kategori

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (Mean + 1SD)$
Sedang	$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$
Rendah	$X < (Mean - 1SD)$

Setelah ditemukan nilai berdasarkan dengan norma maka dibedakan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Berikut penjelasan untuk masing-masing variabel dalam penelitian ini.

1. *Learning Burnout*

Tabel 4.4 Kategori *Learning Burnout*

Kategori	Range	Subjek	Presentasi
Tinggi	$X > 10$	43	53,75%
Sedang	$6 \leq X \leq 10$	34	40,00%
Rendah	$X < 6$	8	0,094%
	Total	85	100%

Berdasarkan hasil data diatas didapatkan bahwa 43 orang atau sebanyak 60% memiliki *Learning Burnout* yang tinggi, dan 8 orang atau sebanyak 10% berada dalam tingkatan *Learning Burnout* sedang sedangkan 34 orang atau sebanyak 40% termasuk dalam tingkat *Learning Burnout* yang sedang.

2. *Psychological Distress*

Tabel 4.5 Kategori *psychological distress*

Kategori	Range	Subjek	Presentasi
Tinggi	$X > 11$	84	98,82%
Sedang	$7 \leq X \leq 11$	0	0%
Rendah	$X < 7$	1	0,011%
	Total	85	100%

Berdasarkan hasil data diatas didapatkan bahwa 84 orang

atau sebanyak 98,82% memiliki *psychological distress* yang tinggi, sedangkan 0 orang atau sebanyak 0% termasuk dalam tingkat *psychological distress* yang sedang, dan 1 orang atau sebanyak 0,011% memiliki tingkat *psychological distress* yang rendah.

3. Social Media Fatigue

Tabel 4.5 Kategori *Social Media Fatigue*

Kategori	Range	Subjek	Prese ntasi
Tinggi	$X > 40$	25	29,41 %
Sedang	$26 \leq X \leq 40$	8	0,094 %
Rendah	$X < 26$	34	40,00 %
	Total	85	100%

Berdasarkan hasil data diatas didapatkan bahwa 25 orang atau sebanyak 29,41% memiliki *Social Media Fatigue* yang tinggi, 8 orang atau sebanyak 0,094% termasuk dalam tingkat *Social Media Fatigue* yang sedang, sedangkan 34 orang atau 40,00% memiliki tingkat *Social Media Fatigue* yang rendah.

2. Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan sebagai untuk mengetahui jbaran sebuah data. Normalitas terjadi apabila skor pada setiap variable dalam model mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini untuk mengetahui uji normalitas

untuk distribusi data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program *SPSS 20.0 for Windows*. Data dapat dikatakan signifikan jika nilai $p > 0,05$. artinya jika nilai $p > 0,05$ maka sampel yang diteliti dari populasi kategori normal. Sebaliknya jika nilai $p < 0.05$, maka sampel yang diteliti tidak kategori tidak normal (Azwar, 2015).

Tabel 4.6 *Kolmogorov-Smirnov Test*

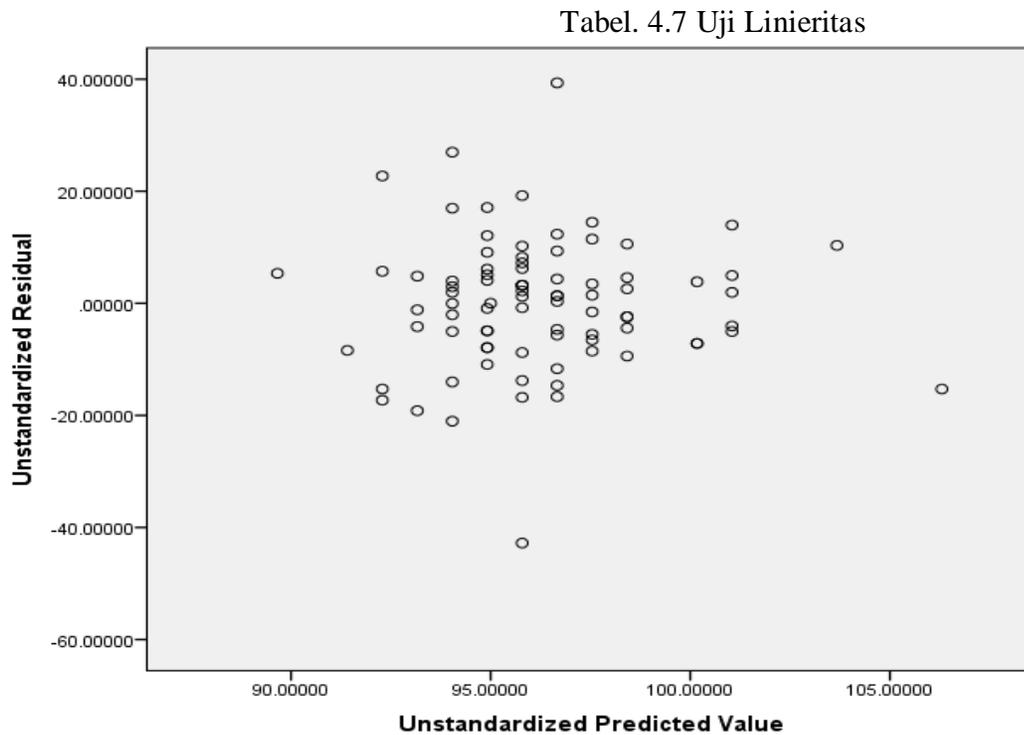
Variabel	K-SZ	Sig	Status
<i>Learning Burnout</i>	0,0084	0,200	Normal

Prinsip dasar uji normalitas kolmogrov dengan *SPSS 20.0 for windows*. Jika nilai $p > 0.05$ maka nilai residual berdistribusi normal, akan tetapi jika nilai $p < 0.05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal, dari tabel diatas didapatkan nilai *asympt. Sig (2-tailed)* sebesar 0.202, dimana nilai tersebut > 0.05 maka nilai residual berdistribusi dapat dikatakan normal, sehingga dapat dilanjutkan untuk melakukan keanalisis berikutnya.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas memiliki tujuan untuk mengetahui adanya persamaan perubahan variasi baik berupa kenaikan dan penurunan yang terjadi pada kriterium dan prediktor. Maka berarti suatu hubungan dapat

dikatakan linier apabila peningkatan variasi pada kriterium diikuti secara konsisten oleh peningkatan pada prediktor, demikian juga penurunannya. Untuk mengetahui suatu linieritas data menggunakan bantuan program *SPSS 20.0 for Windows*. Apabila nilai signifikansi dari tabel Anova, melalui hasil perhitungan menggunakan *SPSS Deviation from Linierity* $> 0,05$ maka nilai tersebut dinyatakan linier. Sedangkan nilai *deviation from linearity* < 0.05 maka data dinyatakan tidak linier.



Berdasarkan grafik di atas menjelaskan jika pada variabel psychological distress dan social media fatigue terhadap learning burnout pada target hafalan Al-Qur'an terdapat hubungan yang linier.

c. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, untuk menghitung uji Hipotesis menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (X1) dan variabel bebas (X2) terhadap

variabel terikat (Y). Uji Hipotesis ini dihitung dengan menggunakan bantuan *SPSS 20.00 for Windows*, dimana apabila nilai $p < 0,05$ maka terdapat pengaruh antara variabel yang diteliti. Sedangkan apabila nilai $p \geq 0,05$ maka tidak ada pengaruh antara variabel yang diteliti dalam penelitian ini

Analisis regresi berganda pada penelitian ini tujuan untuk menguji pertautan dua prediktor *Psychological Distress* dan *Social Media Fatigue* dengan variable kriterium Learning Burnout dalam pencapaian target hafalan Al-Qur'an. Pengujian Hipotesis menggunakan analisis regresi berganda Analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 20.00 for Windows*, dengan nilai $p < 0,05$ maka ada pengaruh *Psychological Distress* dan *Social Media Fatigue* dengan variable kriterium *Learning Burnout* dalam pencapaian target hafalan Al-Qur'an.

Tabel 4.8 Uji Hipotesis

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regressi	608.248	2	304.124	2,222	.115 ^b
	Residual	11222.504	82	136.860		
	Total	11830.753	84			

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh *Psychological Distress* dan *Social Media Fatigue* dengan *Learning Burnout* dalam pencapaian target hafalan Al-Qur'an. adalah $F=2,222$; $p > 0,01$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini di terima yang berarti terdapat pengaruh *Psychological Distress* dan *Social Media Fatigue* secara signifikan atau bersama-sama dengan *Learning Burnout* dalam pencapaian target hafalan Al-Qur'an.

Tabel 4.10 Kontribusi Variabel terhadap Variabel Terikat

model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.227 ^a	.051	0.28	11.69871

Berdasarkan analisa data dapat diketahui juga nilai R Square 0,051 maka ada pengaruh antara *Psychological Distress* dan *Social Media Fatigue* dengan variable *Learning Burnout* dalam pencapaian target hafalan Al-Qur'an.adalah sebesar 0,51%. Sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

d. Temuan Tambahan

Temuan tambahan di buat untuk melihat *Learning burnout* berdasarkan banyaknya jumlah tingkatan juz Al-Qur'an yang telah dihafalkan. Berikut tabel penjelasannya:

Tabel 4.11 Uji Beda tingkat *learning burnout* santri PPTQ assaadah malang

(I)	(J) Gol	Mean Differenc e (I-J)	Std. Error	Sig.
3	1	25.151	6.189	.000
	2	8.262	3.033	.007
	3	7.218	2.533	.005

Berdasarkan pada tabel diatas ditemukan bahwa pada variabel *Learning burnout* berdasarkan banyaknya jumlah tingkatan juz Al-Qur'an terdapat perbedaan antara golongan 1, golongan 2, golongan 3 dan golongan 4. Golongan 3 memiliki perbedaan dengan golongan 1, 2 dan 4 dengan nilai $p < 0,05$.

B. PEMBAHASAN

Learning Burnout diartikan sebagai kejenuhan dalam belajar, yang dimana seseorang merasakan pengalaman negatif dalam menyelesaikan tugasnya sehingga menimbulkan konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan sebagai hasil dari melakukan suatu tugas tertentu. Ini memiliki arti bahwa seorang penghafal al-Quran dikatakan memiliki *Learning Burnout* yang tinggi jika ia tidak memiliki ekspektasi yang tinggi atau harapan yang tinggi terhadap keyakinannya dalam mencapai target

hafalan, meskipun ia tengah dihadapi dengan banyak tugas kuliah. Adanya *Learning Burnout* yang tinggi pada seorang penghafal al-Quran akan menyebabkan ia menunda-nunda bahkan tidak dapat menyelesaikan dengan baik untuk target hafalan al-Quran sehingga target yang telah dibuat tidak dapat tercapai. *Learning Burnout* dapat menentukan usaha dan ketekunan, terutama dalam menghadapi hambatan dan pengalaman yang kurang menyenangkan.(Compeau dan Higgins, 1995).

Meskipun demikian, masih terdapat subyek yang tidak memiliki *Learning Burnout* tinggi. Terbukti dengan adanya perilaku menunda-nunda setoran karena ia tidak yakin bisa menyetorkannya dengan lancar ketika di depan penyimak, masih ada santri yang mudah terpengaruh oleh persuasi negatif orang lain terhadap ayat-ayat tertentu yang dianggap sulit dan masih ada subyek yang membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain meskipun ia tahu bahwa kemampuan setiap orang berbeda-beda setiap individu.

Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan bahwa santri PPTQ. Assaadah memiliki indikasi adanya *Learning Burnout* tinggi yang

dipengaruhi banyak faktor, sehingga perlu kiranya adanya upaya untuk menurunkan *Learning Burnout* santri PPTQ Assaadah agar terbentuknya sikap fokus pada tujuannya yaitu menyelesaikan hafalan al-Quran yang ditempuh, komitmen dengan apa yang dituju dan kuat menghadapi ujian apapun yang dihadapi.

1. Tingkat *Psychological Distress* terhadap *Learning Burnout* dalam pencapaian hafalan Al-Quran santri PPTQ Assaadah dalam pencapaian target hafalan Al-Qur'an.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar santri PPTQ Assaadah dari 3 kategorisasi yang ada, sebanyak 45 dari 85 orang termasuk dalam kategorisasi tinggi pada tingkat *Psychological Distress*. Ini memiliki persentase sebesar 60% dari jumlah subyek. Subyek yang memiliki tingkat *Psychological Distress* sedang sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar 10%. Sementara itu, untuk tingkat *Psychological Distress* dengan kategori rendah terdapat 34 orang memiliki persentase yaitu sebesar 30%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subyek yang memiliki tingkat *Psychological Distress* pada kategorisasi sangat rendah, sedang dan sangat tinggi lebih sedikit dibandingkan dengan subyek yang memiliki tingkat *Psychological Distress* tinggi.

Tingkat *Psychological Distress* santri PPTQ Assaadah mayoritas berada pada kategorisasi tinggi yaitu 60% atau sebanyak 43 orang. Ini membuktikan bahwa subyek telah memiliki *Psychological Distress*. Hal ini dapat dilihat dari salah satu data diri subyek 10 yang berinisial A.Q, ia menuliskan tentang motivasinya dalam menghafalkan al-Quran yaitu berasal dari dorongan orang tua yang mana Ibunya juga seorang penghafal al-Quran. Bandura (1997) mengatakan bahwa pengaruh sosial berperan

dalam pemilihan lingkungan, berlanjut untuk meningkatkan kompetensi, nilai-nilai dan juga minat individu. Pengaruh sosial yang membentuk keyakinan individu terhadap penilaiannya dalam melakukan suatu tugas. Orang tua yang memiliki latar belakang yang sama dengan subyek (*hafidzah*) cenderung menjadi pendorong subyek untuk berusaha keras mencapai tujuan yang ia buat. Perilaku lain yang nampak dari subyek M. R, ketika diwawancarai mengenai kapan saja waktu yang biasa ia gunakan untuk menambah hafalan, ia menjawab dengan kata-kata:

“ Saya sih tidak nentu mba, saya tipe orang yang mudah terpengaruh. Saya cenderung greget buat hafalan tambahan kalau lihat teman-teman pada ngaji semua. Tapi kalau kaya misalnya hari minggu gitu suka males mba. Padahal kalau minggu bisa buat nambah banyak. Tapi kadang kalau lihat teman nonton suka nimbrung ikut nonton juga hahaha. Makanya sekarang saya berusaha dekat sama teman yang rajin jadi bisa ikut rajin ” (Wawancara, subyek (M, R), 12 Oktober, 2022).

Dari ungkapan subyek 5 tersebut dapat dikatakan bahwa modeling sosial yang menjadi pencetus kuat atas segala perilaku yang ia lakukan. Melihat perwakilan dari dua subyek tadi, yang menjadi faktor penyemangat dan yakin tidaknya ia dalam menambah hafalan yaitu pengaruh dorongan dari luar dirinya. Menurut Bandura (1997), dampak dari modeling sosial tidak sekuat pengaruh yang diberikan oleh performa pribadi dalam menurunkan level *Psychological Distress*. Meskipun perilaku yang menunjukkan adanya *Psychological Distress* tinggi telah nampak, namun perilaku tersebut hanya

berasal dari faktor pendorong eksternal saja sedangkan faktor internal pendorongnya belum muncul.

Selanjutnya yaitu subyek yang memiliki tingkat kategorisasi sedang sebanyak 8 orang atau sebesar 10%. Subyek 7 orang, ketika ditanya berkenaan dengan kendala yang dialami dalam menghafal, ia mengaku, “ Saya sulit untuk konsentrasi ketika menyetorkan hafalan, karena biasanya ibu nyai selalu menyimak lebih dari beberapa orang sehingga membuat saya cenderung tidak konsentrasi dan lupa dengan hafalan. Maka dari itu saya sering sengaja setoran akhiran dan takut dimarah ibu nyai (LR, wawancara, 12 Oktober 2022). Pengakuan dari subyek ini merupakan bentuk dari kecemasan yang timbul karena takut dimarahi ibu nyai karena tidak lancar. Kecemasan yang timbul sebelum adanya tindakan ini dapat menjadi pencetus tingginya *Learning Burnout* subyek dalam penelitian ini.

Menurut Bandura (1997), sumber terakhir dari *Learning Burnout* adalah kondisi fisiologis dan emosional dari seseorang dalam Jess, Gregory (2011). Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa. Saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi *Learning Burnout* tinggi. Karena kondisi yang emosional yang terguncang tidak akan memperhatikan hal lain selain ingin selamat yang ia takuti. Sehingga menjadikannya tidak ingin melakukan tugas-tugas tersebut.

Sementara itu, untuk subyek yang memiliki kategorisasi rendah yaitu sebanyak 34 orang atau sebesar 30%. Subyek 1 yang berinisial N. I termasuk dalam kategorisasi rendah. Jika dianalisis melalui data identitas diri, subyek masih tergolong santri yang memiliki hafalan sedikit. Ia memulai menghafal sejak tahun 2015 hingga sekarang tahun 2017 masih mendapat 6 juz saja. Menurut pengasuh Pondok Pesantren *Tahfidz* di kota Malang, minimal hafalan yang didapat santri *tahfidz* selama setahun yaitu 8 juz (Wawancara, pengasuh PPTQ. As-sa'adah, 12 Oktober 2022). Sedangkan jika dibandingkan dengan subyek 1, dalam waktu 2 tahun ia hanya berhasil mendapatkan 6 juz saja. Ketika diwawancarai via media sosial *whatsapp* mengenai target hafalan yang ia buat, ia mengaku, “Awalnya seperti saran ibu nyai 10 juz. Tapi saya merasa belum mampu. Ditambah lagi pertama kali ini mondok, langsung pondok Quran. Jadi mungkin pembiasaannya butuh waktu lama, ditambah lagi saya masih kesulitan bagi waktu sama kuliah” (Subyek 1 (N. I), 15 Oktober 2022). Faktor penyesuaian diri menjadi pencetus sulitnya ia dalam menambah hafalan al-Quran. Pengalaman sebelumnya dapat mempengaruhi *Learning Burnout* individu. N. I sebelumnya tidak pernah memiliki pengalaman tinggal di pesantren apalagi menghafalkan al-Quran. Hal ini yang menjadikannya sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Sehingga mempengaruhi keyakinannya dalam menghafalkan al-Quran.

2. Tingkat *Social Media Fatigue* terhadap *Learning Burnout* dalam pencapaian target hafalan Al-Qur'an santri PPTQ Assaadah.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar subyek yang memiliki tingkat *Social Media Fatigue* dalam kategori tinggi sebesar 25 orang yang persentasenya 40%. Subyek yang memiliki *Social Media Fatigue* sedang 8 orang atau sebesar 15%. Sementara itu, pada kategori rendah 34 orang atau sebesar 45 %.

Social Media Fatigue yang memberikan sumbangsih lebih besar daripada mental distress terhadap learning burnout menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami belajar dari rumah dan peran internet telah sangat melekat dalam dirinya dan menjadi aspek yang penting untuk kebutuhan belajar, karena tekanan mengalami tekanan kecemasan terkait covid-19. Teori *Person Enviromental Fit* menunjukkan bahwa *fatigue* bisa timbul karena tekanan yang berlebihan dari sisi psikologis dan kognitif yang timbul karena tidak seimbang antara tuntutan individu dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah Cao & Yu (2019). Teori ini memberikan pandangan tentang masalah yang dihadapi individu terjadi karena kehilangan kendali terhadap apa yang terjadi dalam dirinya, terutama berada dalam situasi yang tiba-tiba berubah karena persoalan kesehatan dan keamanan yang harus dijaga. Dalam hal ini, pengguna sosial media secara berlebih akan memunculkan kondisi tidak seimbang antara informasi yang didapat dan diserap dan kemampuan dalam memproses informasi tersebut Bridger (2013).

Du plessis (2019) pada studinya telah menjelaskan tekanan yang berdampak pada stress yang melakukan kegiatan pembelajaran jarak jauh dalam hal ini penggunaan media sosial tentu tekanan yang dibutuhkan juga lebih besar dan berat. Tapi disisi lain media sosial juga digunakan sebagai dukungan sosial atau bisa mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis karena dapat menghibur, memudahkan dalam pencarian informasi dan menyenangkan karena akses nya mudah Fang, Chao, & Ha, (2017) Munzel, Galan, & Meyer-Waarden, (2018). Jadi dalam hal ini media sosial juga seharusnya menjadi salah satu alternatif menghilangkan bosan ataupun stress dalam aktivitas dengan jarak jauh, tetapi kelebihan informasi juga terbukti membebani kognisi individu bersama dengan informasi yang terkadang simpang siur yang mudah diakses dan didapatkan, tapi tidak tahu tentang kebenarannya, hanya bermodalkan praduga saja.

Semakin sering individu terlibat dalam hal sosial media maka akan semakin tipis batasan antara hidupnya dan tugasnya dalam menempuh perkuliahan. Ada waktu dimana individu harus butuh istirahat, tetapi harus tetap siap merespon dengan cepat informasi yang diperoleh dari sosial media untuk kebutuhan perkuliahan selama dari dimasa pandemic covid-19 ini. Semakin seorang itu merasa kehilangan privasinya maka semakin besar kemungkinan terjadinya *Social Media Fatigue* Dhir, Kaur (2019).

3. Pengaruh *Psychological Distress* dan *Social Media Fatigue* terhadap *Learning Burnout* dalam pencapaian target hafalan al-Quran pada santri PPTQ Assaadah.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat diperoleh hasil tabel koefisien sebesar 2,222 dengan nilai signifikansi $0.051 > 0.05$ dengan jumlah sampel sebanyak 85 orang yang, yang berarti nilai signifikansi 0.051 lebih besar daripada hasil signifikansi pada taraf nyata yaitu sebesar 0.51. Hasil tersebut menunjukkan bahwa didapatkan pengaruh yang signifikan atas pengaruh *Psychological Distress* dan *Social Media Fatigue* terhadap *Learning Burnout* dalam pencapaian target hafalan al-Quran santri PPTQ Assaadah.

Selama proses penelitian, peneliti telah berusaha untuk mengontrol faktor-faktor pencemar yang mungkin *Learning Burnout* terpengaruh selain disebabkan oleh diantaranya yaitu: peserta pelatihan telah dikhususkan untuk peserta perempuan sehingga tidak akan mengganggu konsentrasi peserta selama mengisi form yang diberikan. Lingkungan yang kondusif juga telah berusaha dikontrol oleh peneliti dengan mengontrol suasana dan juga suara yang sunyi yang sebisa mungkin suara yang muncul hanya untuk kebutuhan penelitian. Dalam pemberian materi peneliti telah menggunakan gaya pembelajaran yang sesuai dengan model gaya pembelajaran orang dewasa yaitu teori belajar andragogi.

Model pembelajaran andragogi harus memperhatikan langkah-langkah pokok sebagai berikut sebelum diterapkan pada penelitian Hamdani (2011), yaitu: menciptakan iklim pembelajaran yang kondusif yang sesuai karakteristik dan selera orang dewasa sehingga memudahkan terjalinnya interaksi sosial selama proses penelitian. Diagnosis kebutuhan belajar dengan menyiapkan pengalaman-pengalaman nyata yang dibutuhkan dalam proses penelitian untuk dijadikan perbandingan antara kenyataan dengan kondisi yang diharapkan terjadinya perubahan. Menetapkan materi dan teknik belajar sesuai dengan kebutuhan dan merupakan pengalaman nyata yang dialami subyek. Dan langkah yang terakhir yaitu diadakannya evaluasi diakhir penelitian untuk mengukur pemahaman peserta dalam menyerap instruksi yang disampaikan.

Berdasarkan hasil hipotesis tersebut yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada peningkatan pencapaian target hafalan al-Quran setelah diberikannya perlakuan berupa berpikir positif, hal ini juga karena waktu pelaksanaan berpikir positif yang hanya dilakukan dalam waktu seminggu. Sedangkan dalam merubah efikasi diri seseorang membutuhkan waktu yang bertahap dan cukup lama. Karena efikasi diri yang dimiliki individu telah terbentuk sejak lama, mulai dari kecil hingga dewasa. Pola asuh orang tua juga menjadi faktor pencetus efikasi diri seseorang. Pola yang terbentuk sejak kecil tidak mudah untuk diubah hanya dalam waktu satu minggu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *Learning Burnout* yaitu pengalaman. Pengalaman seseorang mulai dari ia kecil hingga dewasa mempengaruhi bagaimana ia bersikap dan berperilaku. Subyek yang sebelumnya tidak memiliki pengalaman menghafalkan al-Quran sulit baginya untuk beradaptasi dengan lingkungan pesantren *tahfidz* yang mengharuskan santrinya untuk menghafal setiap hari. Pengakuan salah satu subyek yang berinisial M. R, “saya merasa lemah dalam menghafal. Waktu pelajaran yang mewajibkan hafalan-hafalan mesti saya selalu lambat dan kesusahan. Makanya berani ngambil keputusan ngafalin Quran ini Cuma nekat-nekatan aja” (Subyek 5(M. R). Wawancara, 20 Oktober 2022). Dari pengakuan subyek ini menandakan bahwa pengalaman terdahulunya dalam menghafal menjadikan ia pesimis dengan kemampuannya menghafalkan al-Quran. Ini juga terbukti selama setahun ia hanya bisa menambah 4 juz saja. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Bandura (1997) bahwa pengalaman masa lalu berhasil akan meningkatkan ekspektasi individu mengenai kemampuan untuk melakukan tugas yang sama di masa depan. Sedangkan kegagalan cenderung akan menurunkan keyakinan individu terhadap kemampuannya melakukan suatu tugas

Salah satu faktor yang menjadikan adanya pengaruh subyek yaitu karena waktu yang digunakan selama pelatihan bertepatan dengan akan diselenggarakannya ujian tengah semester kampus. Hal ini menjadi pencetus semakin rendahnya efikasi diri subyek dalam pencapaian target hafalan.

Subyek mengaku, “ Padatnya waktu kuliah menjadikan saya kadang jarang setoran karena tugas menjelang UTS menumpuk. Saya jadi harus mendahulukan tugas dulu” (Subyek 5 (M. R). Wawancara). Menurut Bandura (1997), fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan *coping* dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil analisis penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut;

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar santri PPTQ Assaadah termasuk dalam kategorisasi tinggi pada tingkat *Learning Burnout* memiliki persentase sebesar 60% dari jumlah subyek maka dapat dikatakan bahwa santri PPTQ Assaadah memiliki kesulitan dalam berkonsentrasi, menurunnya semangat dan harapan sehingga merasa berat dalam penyelesaian tuntutan pencapaian target hafalannya .
2. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar subyek yang memiliki tingkat *Social Media Fatigue* dalam kategori tinggi yang persentasenya 40%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kelelahan dalam menghadapi media sosial, justru sebagai alat untuk memperbarui dan mengupgrade semangat dalam menghibur diri.
3. Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa sebanyak 60% memiliki *Psychological distress* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa santri PPTQ Assaadah dalam hal ini berarti merasa kurang tenang karena memiliki ekspektasi dan harapan yang tinggi dalam menghadapi target hafalan meskipun bersamaan dengan banyaknya tugas kuliah.
4. Pengaruh *Psychological Distress* terhadap *Learning Burnout* santri PPTQ Assaadah dapat dilihat dari salah satu data diri subyek yang ia menuliskan

tentang motivasinya dalam menghafalkan al-Quran yaitu berasal dari dorongan orang tua yang mana Ibunya juga seorang penghafal al-Quran. Faktor ini berasal dari faktor pendorong eksternal yang membuat dirinya merasa harus bisa lebih maksimal dari orang tua nya.

5. Pengaruh *Social media Fatigue* terhadap *Learning Burnout* Semakin sering individu terlibat dalam hal sosial media maka akan semakin tipis batasan antara hidupnya dan tugasnya dalam menempuh perkuliahan. Ada waktu dimana individu harus butuh istirahat, tetapi harus tetap siap merespon dengan cepat informasi yang diperoleh dari sosial media untuk kebutuhan perkuliahan. Selain untuk media informasi media sosial juga dijadikan santri sebagai media hiburan untuk menghilangkan kebosanan.
6. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat diperoleh tersebut menunjukkan bahwa didapatkan pengaruh yang signifikan atas pengaruh *Psychological Distress* dan *Social Media Fatigue* terhadap *Learning Burnout* dalam pencapaian target hafalan al-Quran santri PPTQ Assaadah. Hal ini menandakan bahwa pengaruh eksternal dan internal dapat mempengaruhi learning burnout dalam keyakinan pada santri dalam penyelesaian target hafalannya.

B. Saran

1. Bagi Subyek penelitian

Berdasarkan aspek pembentuk utama yang tingginya *Learning Burnout* adalah kelelahan kognitif maka dalam hal ini subyek penelitian dianjurkan untuk lebih banyak meningkatkan kemampuan diri khususnya yang

berhubungan metode menghafal Qur'an dan meningkatkan kualitas diri agar tidak mudah menyerah dan dapat berkonstrasi sehingga tidak merasa berat dalam diri untuk mencapai target hafalan sesuai dengan ekspektasi yang diinginkan. Subyek penelitian dapat meningkatkan keyakinan dirinya terhadap ayat-ayat sulit yang akan dihadapi.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menyempurnakan penelitian ini dan meneliti lebih jauh tentang *Lerning Burnout* dalam pencapaian target hafalan santri penghafal Al-Quran, diharapkan memperhatikan variabel lain yang mempengaruhi *learning burnout* yang tidak diteiti dalam penelitian ini dan mengembangkan dengan meneliti dari sisi santri putra karena dalam peneitian ini yang diteliti adalah santri putri.

3. Bagi Pesantren

Pesantren sudah menetapkan aturan dan kebijakan yang baik pada santri dalam menghafal Al-Qur'an, namun dengan seiring berkembangnya zaman maka kebutuhan setiap individu berbeda, maka dari itu mengembangkan kegiatan agar tidak monoton dan memberikan kesan menyenangkan harus terus di upgrade agar menjadikan semangat baru setiap periodenya bagi santri yang menghafal Al-Qur'an. Kegiatan-kegiatan yang menunjang untuk santri agar tidak merasa jenuh dan lelah sangat di anjurkan untuk diberikan agar santri dapat menjalankan dua peran yakni sebagai santri dan mahasiswa sekaligus agar lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthony W. (1993) Recovery from Mental Illness: The guiding vision of the mental health service system, *Innovations and Research*,. 2(3) 17-25.
- Brak, Barnard. Lan, Y. Paton, Osland. 2010. *Profiles in Self-Regulated Learning in The Online Learning Environment : International Review of Research in Open and Distance Learning*. 11(1). 62-79
- Campbell J. (1989) In Pursuit of Wellness: The Well-Being Project: Mental Health Clients Speak For Themselves. Vol.6. California Department of Mental Health, (unpublished report).
- Carnicer, Gustems. Calderon, Caterina. & Santacana. 2017. *Psychometric Properties of The Life Orientation Test (LOT-R) and Its Relationship with Psychological Well-being and Academic Progress in College Students : Revista Latinoamericana de Psicología*. 49. 19-27.
- Coleman R., Recovery: An Alien Concept, Handsell Publishing, 32 Furlong Road, Gloucester GL1 4UT, 1999
- Grant, AM. Franklin, John. Langford, Peter. 2002. *The Self Reflection and Insight Scale : A New Measure of Private Self-Consciousness*. 30 (8). 821-836.
- Mukaromah, V. F. (2020). WHO gunakan istilah physical distancing, ini bedanya dengan social distancing. Diambil dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/01/061500965/who-gunakan-istilahphysical-distancing>
- Naeimi, Leila et, al. 2019. *Validating Self-Reflection and Insight Scale to Measure Readiness for Self-Regulated Learning : Journal of Education and Healty Promotion*. 8(150).
- Xiao, L., Mou, J., & Huang, L. (2019). Exploring the Pantecedents of social network service fatigue: A socio-technical perspective. *Industrial Management & Data Systems*.
- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Refika Aditama.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Bruno, L. (2019). *Journal of Chemical Information and Modeling* (pp. 1689–1699).
- Budiman, H. (2002). *Lubang Hitam Kebudayaan*. Kanisius.
- Chaney, D. (1996). *Life style (terjemahan). Sebuah pengantar komprehensif*. Jalasutra.
- Chen, H. & Volpe, R. P. (1998) An Analysis of Personal Financial Literacy among College Students. *Financial Services Review*, 7.
- Chowa, G. A., Despard, M., & Osei-Akoto, I. (2012). Financial Knowledge and Attitudes of Youth in Ghana. *YouthSave Research Brief*.
- Cude, B., (2006). College Students and Financial Literacy: What They Know and What We Need to Learn. *Proceedings of the Eastern Family*.
- Departemen Pendidikan. Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2008). Jakarta: PT Gramedia Utama edisi 4.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja.
- Deriansyah, D., & Anita, D. (2013). Potret gaya hidup hedonisme di kalangan mahasiswa (Studi pada mahasiswa sosiologi FISIP Universitas Lampung). *Journal of Sociologie*, 1(3)
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research. *Reading, M.A: Addison-Wesley*.
- Fitts, William H. (1971). *The Self Concept and Self -Actualization*. California: Western Psychological Service.
- Gunawan, A., & Chairani. (2019). *Effect of Financial Literacy and Lifestyle of Finance Student Behavior. International Journal of Business Economics (IJBE)*, 1(3), 76–86.
- Hardy, M. dan H. & S. (1988). *Pengantar Psikologi*. PT Erlangga.

- Hartaji, D., A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hughes, A., Galbraith, D., & White, D. (2011). Perceived competence: a common core for self-efficacy and self concept. *Journal of Personality Assessment*, 93(3).
- Hulukati, Wenny dan Moh. (2018). Rizki Djibran. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*. Vol. 02 (01).
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Huston, S.J. (2010). Measuring financial literacy. *Journal of Consumer Affairs*. Vol 44 Issue 2.
- Idrus, M. (2009). *Metode penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: PT. Gelora Akasara Pratama.
- Kholilah & Imarani. (2013). Studi Financial Management Behavior pada masyarakat Surabaya.
- Kompas. (2011). Inilah Lima Wajah Mahasiswa Indonesia. Diperoleh dari <http://edukasi.kompas.com>
- Lusardi, A. (2008). Household Saving Behavior: The Role of Financial Literacy, Information, and Financial Education Programs. *National Bureau of Economic Research Working Paper*. No. 13824.
- Machfud, N. (2016). Persepsi Mahasiswa dalam Mengimplementasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga, Skripsi.
- Makmur, A. F. (2015). Pengaruh Wanita Karir, Konsep Diri, dan Pola Coping Positif Terhadap Psychological Well-Being Pada Wanita Lajang. *Journal Of Pscygology*.
- Mandell, L., & Klein, L. S. (2009). The impact of financial literacy education on subsequent financial behavior. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 20(1), 15–24.
- Martha, H., S., & Setyawan, I. (2010). Correlation Among Self-Esteem with A Tendency Hedonist Lifestyle of Students at Diponegoro University. *Journal of Psychology*.

- Middlebrooks, E.J. (1980). *Manusia dan Kesepian*. Erlangga, Jakarta
- Mien, N. T. N., & Thao, T. P. (2015). Factors Affecting Personal Financial Management Behaviors: Evidence from Vietnam. *Proceedings of the Second Asia-Pacific Conference on Global Business, Economics, Finance and Social Sciences*, 01(3), 1–7. <https://doi.org/10.20476/jbb.v23i3.9175>
- Badriyah, M. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Mowen, J. C., & Minor, M. (2002). *Perilaku Konsumen Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nazir, Moh. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Putra, A., Handayani, S., & Pambudui, A. (2020). Perilaku Pengendalian Diri Pada Perilaku Manajemen Keuangan Personal Berdasarkan Pada Teori *Planned Behavior* Menggunakan Pendekatan Partial Least Square.
- Rahmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Rajna, A., Ezat, W. S., Junid, S. A., & Moshiri, H. (2011). Financial Management Attitude and Practice among the Medical Practitioners in Public and Private Medical Service in Malaysia. *International Journal of Business and Management*.
- Ramadan, R. (2018, Februari). Ternyata Ini Alasan Sebenarnya Para Pelajar Pengen Kuliah di Luar Kota. Diperoleh dari <http://Hai.grid.id>.
- Raprayogha, R., Parmitasari, R. D. A., & Rusnawati. (2018). Efek Mediasi Perilaku Keuangan Dan Dampak Kepuasan Keuangan Masyarakat Di Kota Makassar. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi*, 1–21
- Ratnasari, D. (2018). *Pengaruh Locus Of Control, Financial Attitude, Dan Parental Income Terhadap Financial Management Behavior*. Skripsi, Universitas Negeri Malang.

- Salam, B. (2000). *Etika Individual: Pola Dasar Filsafat Moral*. Rineka Cipta.
- Santoso, S. (2010). *Mastering SPSS 18*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santrock, J., W. (2011). *Life span development Perkembangan Masa Hidup*). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, Sarlito W.(2015). *Psikologi Lintas Budaya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sheppard, B.H.; Hartwick, J. & Warshaw, P.R. (1988). The theory of reasoned action: A meta-analysis of past research with recommendations for modifications and future research. *Journal of Consumer Research*, 15.
- Sina, Peter Garlans. (2014). Tipe Kepribadian dalam Personal Finance. *Jurnal JIBEKA* Vol.8(1).
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Pustaka Setia.
- Sugiyono.(2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Suroto. (2016). Dinamika Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan Berbasis Kearifan Local dalam Upaya Memperkuat Karakter Unggul Generasi Muda. *Jurnal Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Makurat*. Vol. 6 (02).
- Susanto, A.B. (2001). *Potret-Potret Gaya Hidup Metropolis*. Jakarta: Kompas Media Nusantara
- Susianto. (1993). Studi Gaya Hidup Sebagai Upaya Mengenalinya Kebutuhan Anak Muda. *Jurnal Psikologi Dan Masyarakat*, 1 (1).
- Suyanto, B. (2013). *Sosiologi Ekonomi, Kapitalisme dan Konsumsi di Era Masyarakat Post-Modernisme*. Surabaya : Prenada Media Groupa Cipta..
- Tyas, W. C. (2017). Hubungan antara Coping Stress dengan Subjective WellBeing pada Mahasiswa Luar Jawa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Unesa*. Vol 04(2).
- Utami, A., F, & Sumaryono. (2008). Pembelian Impulsif Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Remaja. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. 1 (3).

Winarsuhu, T. (2015). *Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press

Yanti,R. (2018). Waspada!! Inilah Penyakit Mahasiswa Baru dan Merantau. Diperoleh Dari <http://izzah.online>

Yulianti, Norma & Silvy, M. (2013). Sikap Pengelola Keuangan Dan Perilaku Perencanaan Investasi Keluarga Di Surabaya. *Journal of Business and Banking*, Vol. 3 (1).

Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

LAMPIRAN 1

SKALA *LEARNING BURNOUT*

Petunjuk Pengisian :

Berikut ini akan anda dapatkan sejumlah pertanyaan dengan lima pilihan jawaban yang telah disediakan. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, tidak ada jawaban yang benar atau salah jika itu semua masih berkaitan dengan diri anda. Dalam hal ini anda diharapkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

Keterangan jawaban :

SS (Sangat Setuju)
S (Setuju)
N (Netral)
TS (Tidak Setuju)
STS (Sangat Tidak Setuju)

PERTANYAAN :

NO	AITEM	SS	S	N	TS	STS
1	Saya mudah lelah					
2	Saya sering tiba tiba mual tanpa diketahui alasannya					
3	Saya tidak termasuk orang yang sering gugup					
4	Saya sering mengalami sakit kepala					
5	Saya sering cemas ketika melakukan aktivitas					
6	Saya susah berkonsentrasi					
7	Saya tidak mudah tersipu					

	malu					
8	Saya sering gemetar jika mencoba sesuatu					
9	Saya merasa khawatir jika memikirkan sesuatu					
10	Saya takut jika mengalami kegagalan yang menimpa pada diri saya					
11	Saya sering merasa ketakutan dalam beberapa hal					
12	Saya sering mimpi buruk					
13	Saya sering mengalami masalah pencernaan					
14	Tangan dan kaki saya biasanya cukup hangat					
15	Saya mudah berkeringat meskipun cuaca tidak panas					
16	Saya sering berdebar debar jika melakukan sesuatu yang baru					
17	Saya sering merasa lapar					
18	Saya sering mengalami sakit perut yang tidak diketahui sebabnya					
19	Saya tidak bisa tidur ketika sedang memikirkan sesuatu					
20	Tidur saya sering tidak nyenyak					
21	Saya mudah merasa tegar					

	kembali					
22	Saya mudah tersinggung dengan orang lain					
23	Saya sering mengkhawatirkan diri saya					
24	Saya ingin merasa bahagia seperti kebanyakan orang					
25	Saya gampang menangis					
26	Saya selalu senang dan tenang					
27	Saya mudah gelisah					
28	Diwaktu waktu tertentu saya merasa tidak tenang jika didalam forum tertentu					
29	Saya susah mengalami susah tidur					
30	Saya sering merasa memiliki banyak masalah					
31	Saya sadar terkadang sering khawatir berlebihan dalam suatu hal					

LAMPIRAN 2

SKALA *PSYCHOLOGICAL DISTRESS*

Petunjuk Pengisian :

Berikut ini akan anda dapatkan sejumlah pertanyaan dengan lima pilihan jawaban yang telah disediakan. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, tidak ada jawaban yang benar atau salah jika itu semua masih berkaitan dengan diri anda. Dalam hal ini anda diharapkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

Keterangan jawaban :

SS (Sangat Setuju)
S (Setuju)
N (Netral)
TS (Tidak Setuju)
STS (Sangat Tidak Setuju)

PERTANYAAN :

No	Pertanyaan	SS	S	N	TS	STS
1.	Dalam 4 minggu terakhir saya sering merasa murung					
2.	4 Minggu terakhir ini saya merasa murung dan tidak ada yang bisa menyemangati					
3.	Dalam minggu terakhir ini saya merasa tidak memiliki harapan					
4.	Dalam 4 minggu terakhir ini, istirahat saya kurang dan saya gelisah					
5.	Dalam 4 minggu terakhir ini saya tidak bisa duduk dengan tenang.					
6.	Dalam sebulan terakhir ini saya merasa					

	lelah dengan alasan yang tidak jelas					
7.	Dalam sebulan terakhir saya merasa bahwa ini semua adalah perjuangan					
8.	Dalam sebulan terakhir saya merasa tidak berharga					
9.	Dalam sebulan terakhir saya merasa cemas berlebihan					
10.	Dalam sebulan terakhir saya merasa gugup dalam melakukan sesuatu, bahkan tidak bisa di tenangkan					

LAMPIRAN 3

SKALA SOCIAL MEDIA FATIGUE

Petunjuk Pengisian :

Berikut ini akan anda dapatkan sejumlah pertanyaan dengan lima pilihan jawaban yang telah disediakan. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, tidak ada jawaban yang benar atau salah jika itu semua masih berkaitan dengan diri anda. Dalam hal ini anda diharapkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

KET JAWABAN : STS (Sangat tidak sesuai) TS (Tidak sesuai) KS (Kurang Sesuai) dan S (sesuai)

sesuai)

NO	AITEM	STS	TS	KS	S
1	Saya terlalu banyak menemukan informasi ketika mencari sesuatu di sosial media				
2	Saya sering merasa kuwalahan dengan informasi yang beredar dan tersedia dimedia sosial				
3	Sosial media tidak menjelaskan secara detail tentang informasi yang saya cari				
4	Banyak nya informasi yang ada disosial media membuat saya tegang dan kuwalahan melihatnya				
5	Saya sering memberikan tanggapan terhadap informasi yang saya peroleh disosial media jika membutuhkan penanganan				
6	Saya yakin saya dapat menanggapi dengan bijak berbagai informasi yang ada disosial media karena setiap orang berbeda-beda dalam menggunakan media sosial				

CURICULUM VITÆ

NAMA

Maulidya Julianti, S. Psi

TEMPAT TANGGAL LAHIR

Sumbawa, 15 Juli 1997

EMAIL

maulidya675@gmail.com

PENDIDIKAN FORMAL

2003-2004 RA Bustanul Jannah Sumbawa besar

2004-2009 SDN 10 Sumbawa Besar

2009-2012 SMPN 2 Sumbawa Besar

2012-2015 SMAN 3 Sumbawa Besar

2015-2019 S1 Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

2020-sekarang S2 Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

PENDIDIKAN NON FORMAL

Kursus Bahasa Inggris lembaga ELF

Pelatihan Pemanfaatan Google Suite for Education

PENGALAMAN KERJA

2017 Magang guru konseling di SMAN 3 Sumbawa

2018 Magang guru konseling di SMPN 13 Malang

2018-2019 Asisten laboratorium Psikodiagnostik UIN Malang

2018-2019 Tester UP2T Psikologi UIN Malang

2019-2020 Asisten Dosen Mata kuliah Bakat Minat

2021 Asisten Peneliti dalam Penelitian Integratif dan Publikasi Nasional

PENGALAMAN ORGANISASI

2015 Pengurus Mahad Sunan Ampel Al-Ali UIN Malang

2015 Anggota IC Pro UIN Malang

2015 Anggota HTQ UIN Malang

2019-sekarang Musyrifah Pondok Pesantren Raudhatul Jannah Malang

2009-sekarang Pengurus Pondok Pesantren Al-Mubarak Sumbawa Besar

KARYA

2019 Skripsi “Pengaruh Adversity Qoutient terhadap Culture Shock pada mahasiswa Luar Jawa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

2020 Journal International Proceeding of International Conference on Engineering, Technology, and Social Science (ICONETOS) 2020 “ The Effect Of Qoutient Adversity on Culture Shock For Overseas Java Students’s In the First Period Islamic University Of Maulana Malik Ibrahim Malang”

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maulidya Julianti

NIM : 200401210019

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Prodi : Magister Sains Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“PENGARUH PSYCHOLOGICAL DISTRESS DAN SOCIAL MEDIA FATIGUE TERHADAP LEARNING BURNOUT PADA TARGET HAFALAN AL-QUR’AN SANTRI PPTQ ASSAADAH MALANG”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapat sangsi,

Malang, 14 November 2022

Penulis,

Maulidya Julianti
NIM. 200401210019

Lampiran 5

Regression

Notes

Output Created		13-NOV-2022 18:27:39
Comments		
	Data	C:\Users\NUNUNG\Downloads\SKOR TOTAL 3 VARIOABEL.sav
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	85
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.

Syntax	REGRESSION	
	/MISSING LISTWISE	
	/STATISTICS COEFF OUTS R	
	ANOVA	
Resources	/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)	
	/NOORIGIN	
	/DEPENDENT Y	
	/METHOD=ENTER X1 X2.	
	Processor Time	00:00:00.06
	Elapsed Time	00:00:00.09
	Memory Required	1636 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes

[DataSet0] C:\Users\NUNUNG\Downloads\SKOR TOTAL 3 VARIOABEL.sav

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	X2, X1 ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Y

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.227 ^a	.051	.028	11.69871

a. Predictors: (Constant), X2, X1

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	608.248	2	304.124	2.222	.115 ^b
	Residual	11222.504	82	136.860		
	Total	11830.753	84			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

	(Constant)	75.286	70.774		1.064	.291
1	X1	.132	1.962	.007	.067	.947
	X2	.876	.416	.226	2.106	.038

a. Dependent Variable: Y

REGRESSION

/MISSING LISTWISE

/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA

/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)

/NOORIGIN

/DEPENDENT Y

/METHOD=ENTER X1 X2

/SAVE PRED RESID.

Regression

Notes

Output Created	13-NOV-2022 18:29:27
Comments	

Input	Data	C:\Users\NUNUNG\Downloads\SKOR TOTAL 3 VARIOABEL.sav	
	Active Dataset	DataSet0	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
Missing Value Handling	N of Rows in Working Data File		85
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.	
Syntax		REGRESSION	
		/MISSING LISTWISE	
		/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA	
		/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)	
		/NOORIGIN	
		/DEPENDENT Y	
		/METHOD=ENTER X1 X2	
Resources		/SAVE PRED RESID.	
	Processor Time		00:00:00.06
	Elapsed Time		00:00:00.19
	Memory Required	1644 bytes	
Variables Created or	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes	
	PRE_1	Unstandardized Predicted Value	

Modified	RES_1	Unstandardized Residual
----------	-------	-------------------------

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	X2, X1 ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Y

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.227 ^a	.051	.028	11.69871

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	608.248	2	304.124	2.222	.115 ^b

Residual	11222.504	82	136.860		
Total	11830.753	84			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	75.286	70.774		1.064	.291
1 X1	.132	1.962	.007	.067	.947
X2	.876	.416	.226	2.106	.038

a. Dependent Variable: Y

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	89.6590	106.2996	96.2235	2.69092	85
Residual	-42.78976	39.33442	.00000	11.55860	85
Std. Predicted Value	-2.439	3.744	.000	1.000	85

Std. Residual	-3.658	3.362	.000	.988	85
---------------	--------	-------	------	------	----

a. Dependent Variable: Y

GRAPH

/SCATTERPLOT(BIVAR)=PRE_1 WITH RES_1

/MISSING=LISTWISE.

Graph Hasil Uji Linieritas

Notes

Output Created	13-NOV-2022 18:30:18
Comments	
Data	C:\Users\NUNUNG\Downloads\SKOR TOTAL 3 VARIOABEL.sav
Active Dataset	DataSet0
Filter	<none>
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data	85
File	

Syntax

GRAPH

```
/SCATTERPLOT(BIVAR)=PRE_1  
WITH RES_1
```

```
/MISSING=LISTWISE.
```

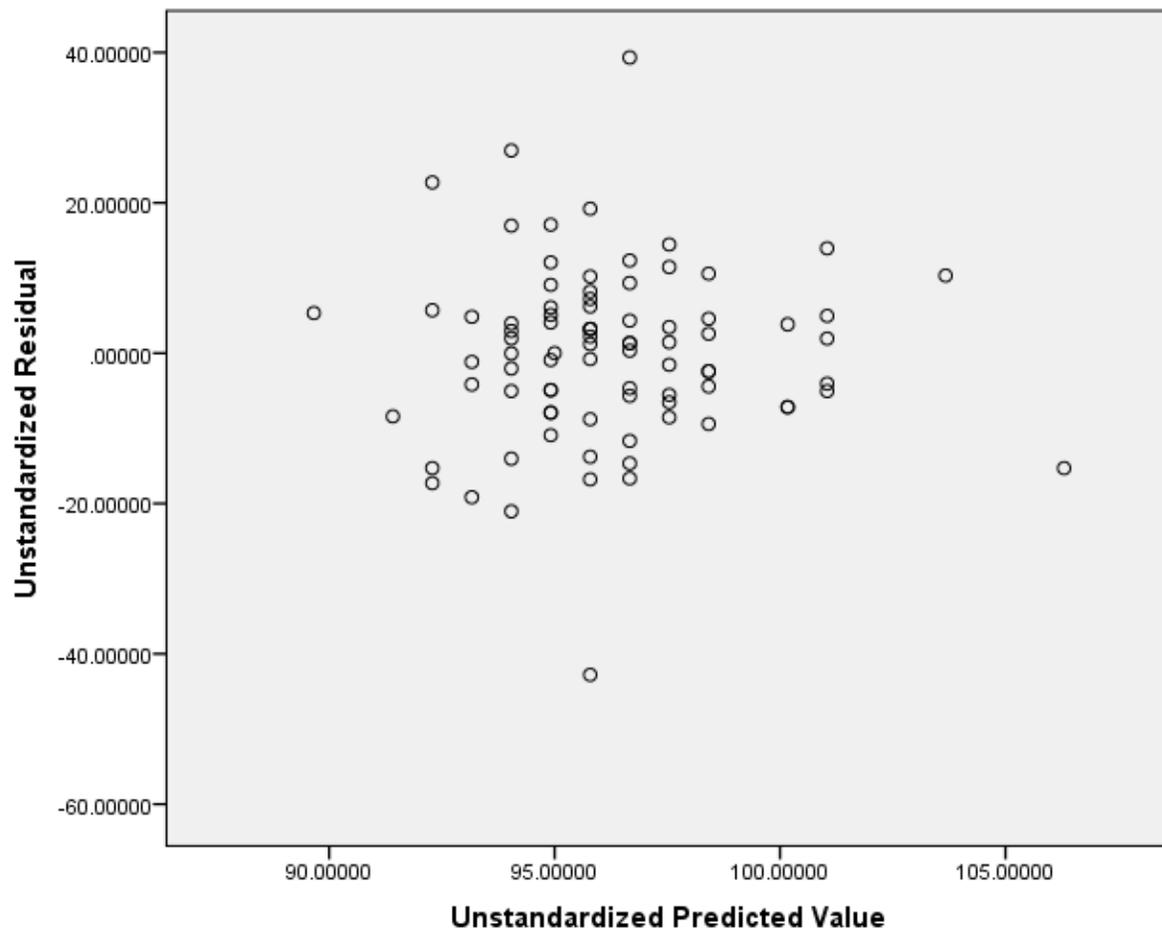
Processor Time

00:00:04.31

Resources

Elapsed Time

00:00:04.45



NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=RES_1

/MISSING ANALYSIS.

Hasil Uji Normalitas

Notes

Output Created	13-NOV-2022 18:31:32
Comments	
Data	C:\Users\NUNUNG\Downloads\SKOR TOTAL 3 VARIOABEL.sav
Active Dataset	DataSet0
Filter	<none>
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data File	85
Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Cases Used	NPAR TESTS
Syntax	/K-S(NORMAL)=RES_1 /MISSING ANALYSIS.

Resources	Processor Time	00:00:00.05
	Elapsed Time	00:00:00.08
	Number of Cases Allowed ^a	196608

a. Based on availability of workspace memory.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		85
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.55860043
	Absolute	.084
Most Extreme Differences	Positive	.084
	Negative	-.059
Test Statistic		.084
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.