

**HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA
SANTRI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH AL-FATHIMIYYAH
MALANG**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Muhammad Rofiul Himam

NIM. 210401110205

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

2025

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA
SANTRI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH AL-FATHIMIYYAH
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam Memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Muhammad Rofiul Himam

NIM. 210401110205

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

HIRUNGAN SELF-MANAGEMENT DAN ACADEMIC BURNOUT PADA SANTRI
PONDOK PESANTREN AL-IHKMAH AL-FATHIMUYYAH MALANG

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Rafid Humam

NIM. 21040110205

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Landa Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Nelly Carolina Asih, M.Si NIP. 19820302202121018		11 Maret 2025



11 Maret 2025

Studi

MA

2015014982

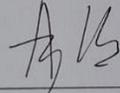
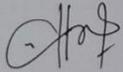
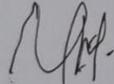
LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA
SANTRI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH AL-FATHIMIYYAH
MALANG
SKRIPSI

Oleh
Muhammad Rofiul Himam
210501110205

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal : 12 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Ali Syahidin M., M.Si NIP. 199005262023211019		12 Juni 2025
Ketua Penguji Selly Candra Ayu, M.Si NIP. 199402172023212040		12 Juni 2025
Penguji Utama Dr. Muallifah M.A NIP. 198505142019032008		12 Juni 2025

Disahkan Oleh,
Dekan



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

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang.

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN SELF-MANAGEMENT DAN ACADEMIC BURNOUT PADA SANTRI
PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH AL-FATHIMIYYAH MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Muhammad Rofiul Himam

NIM : 210401110205

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 11 Maret 2025
Dosen Pembimbing



Selly Candra Ayu, M.Si

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Rofiul Himam

NIM : 210401110205

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Hubungan *Self-Management dan Academic Burnout* pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah 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, 12 Juni 2025
Penulis



Muhammad Rofiul Himam
NIM. 210401110205

MOTTO

Anak lelaki tidak boleh dihiraukan panjang, hidupnya ialah untuk berjuang, kalau perahunya telah dikayuhnya ke tengah, dia tak boleh surut palang, meski bagaimana besar gelombang. Biarkan kemudi patah, biarkan layar robek, itu lebih mulia daripada membalik haluan pulang.

- **Buya Hamka, *Tenggelamnya kapal Van Der Wijck*** -

HALAMAN PERSEMBAHAN

Untuk Kedua Orang Tua

Ucapan kasih dan sayang yang sangat istimewa dari penulis untuk kedua orang tuanya yaitu Alm. Gan Anwari dan Titik Wahyuni yang selalu memberikan dukungan penulis berupa moril dan material yang tak terhingga serta doa yang tidak ada putusnya, pengorbanan yang sangat luar biasa. Gelar sarjana ini penulis peruntukkan kepada kedua orang tuanya yang sudah mendidik sejauh ini dengan ribuan tetes keringat.

Untuk Keluarga

Terima kasih tak terhingga atas semua dukungan kalian, Irwan Ahmad Akbar, Wahdah Munsifah, Muhammad Khasburrohman. Kalian adalah harta yang paling berharga yang saya punya

Untuk Dosen Pembimbing

Terimakasih kepada dosen pembimbing yang sudah membimbing dengan penuh kesabaran dan ketulusan. Ilmu, saran dan motivasi yang diberikan menjadi bekal berharga dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga ilmu yang telah dibagikan menjadi lading amal yang terus mengalir tanpa henti.

Untuk Teman-Teman

Terimakasih kepada teman-teman atas kebersamaan semangat dan bantuan yang terus diberikan kepada penulis. Kalian menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini.

Untuk Diri Sendiri

Kepada saya sendiri, terimakasih sudaah mampu bertahan sejauh ini, Terimakasih sudah berani melewati hari-hari sulit, tidak menyerah saat lelah, dan tetap berusaha meskipun rasa ragu sering kali menjadi ketakutan terbesar.

Untuk Seseorang Yang Tidak Bisa Saya Sebutkan Namanya

Terima kasih atas semuanya dan mohon maaf atas kegagalan dalam memahamimu. Meski bukan hal yang berarti, tapi percayalah. Aku habis habisan untuk terus bersamamu.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Progam Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Selly Candra Ayu, M.Si, selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang telah memberikan bimbingan, nasihat, dan dukungan selama proses perkuliahan sampai proses penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Segenap civitas akademik Fakutas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
7. Yang saya sayangi dan hormati, Bapak dan Ibu selaku orang tua saya atas doa yang diberikan serta selalu menjadi support system terbesar dalam hidup penulis.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
المخلص	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian	15
BAB II	16
KAJIAN TEORI	16
A. Self-Management	16
1. Pengertian Self-Management	16
2. Self-management dalam perspektif Islam	17
3. Aspek-Aspek dalam Self-management	22
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-management	25
5. Pengukuran Self-management	28

B.	Academic Burnout	31
1.	Pengertian Academic Burnout.....	31
2.	<i>Academic Burnout</i> Dalam Perspektif Islam	33
3.	Aspek-Aspek dalam Academic Burnout	37
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout	42
5.	Pengukuran Academic Burnout.....	45
C.	Hubungan Self-management dan Academic Burnout.....	46
D.	Kerangka Konseptual	50
E.	Hipotesis.....	51
BAB III	53
METODE PENELITIAN	53
A.	Desain Penelitian.....	53
B.	Definisi Operasional.....	53
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	54
1.	Populasi.....	54
2.	Sampel.....	55
3.	Teknik Sampling	55
D.	Metode Pengambilan Data	56
E.	Instrumen Penelitian.....	57
F.	Reliabilitas dan Validitas.....	60
1.	Reliabilitas	60
2.	Validitas.....	60
G.	Metode Analisis Data	61
1.	Analisis Deskriptif	62
2.	Uji Asumsi Klasik	63
H.	Uji Hipotesis	64
BAB IV	66
HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A.	Pelaksanaan Penelitian	66
1.	Gambaran Lokasi Penelitian	66

2.	Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian	67
3.	Pelaksanaan Penelitian	67
B.	Hasil Penelitian	68
1.	Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas	68
2.	Uji Asumsi Klasik	73
3.	Uji Hipotesis	79
C.	Pembahasan.....	80
1.	Tingkat Self-Management Santri	80
3.	Hubungan Self-Management Dan Academic Burnout Pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang	90
BAB V	98
KESIMPULAN DAN SARAN Error! Bookmark not defined.	
A.	Kesimpulan	98
B.	Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA	101

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert.....	57
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Self-management.....	58
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Academic Burnout	59
Tabel 3. 4 Rumus Kategorisasi.....	63
Tabel 4. 1 Reliabilitas Skala Self-Management	68
Tabel 4. 2 Reliabilitas Skala Academic Burnout	69
Tabel 4. 3 Validitas Skala Self-Management.....	69
Tabel 4. 4 Validitas Skala Academic Burnout.....	71
Tabel 4. 5 Uji Normalitas	74
Tabel 4. 6 Uji Linieritas	74
Tabel 4. 8 Hasil Uji Deskriptif.....	75
Tabel 4. 9 Pembagian Kategorisasi.....	76
Tabel 4. 10 Pengkategorian Self-Management Santri.....	77
Tabel 4. 11 Pengkategorian Academic Burnout.....	78
Tabel 4. 12 Uji Korelasi.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Persentase Santri Merasa Gelisah Ketika Merasa Tertekan Dengan Beban Belajar.....	4
Gambar 1. 2 Persentase Santri Tidak Bersemangat Dalam Mengerjakan Tugas Saat Jadwal Di Pondok Dan Perkuliahan Sangat Padat.....	5
Gambar 1. 3 Persentase Santri Merasa Sulit Mengatur Waktu Antara Belajar Di Pondok Dan Mengerjakan Tugas Perkuliahan.	6
Gambar 1. 4 Persentase Santri Merasa Sangat Lelah Dengan Beban Tugas Di Perkuliahan Dan Di Pondok.	8
Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Konseptual.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	106
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	107
Lampiran 3 Quesioner Penelitian.....	108
Lampiran 4 Lembar Expert Judgement	115
Lampiran 5 Data Responden	122
Lampiran 6 Uji Reliabilitas.....	124
Lampiran 7 Uji Validitas	125
Lampiran 8 Uji Normalitas	129
Lampiran 9 Uji Linieritas	129
Lampiran 10 Uji Heterokedastisitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Uji Analisis Deskriptif.....	130
Lampiran 12 Uji Korelasi.....	130

ABSTRAK

Muhammad Rofiul Himam, (2025). Hubungan *Self-Management* dan *Academic Burnout* pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Selly Candra Ayu, M.Si

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-management* dan *academic burnout* pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fenomena kelelahan akademik yang sering dialami oleh santri yang harus menyeimbangkan tuntutan akademik perkuliahan dengan aktivitas kepesantrenan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Subjek penelitian berjumlah 92 santri yang dipilih dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Self-Management Questionnaire untuk mengukur kemampuan pengelolaan diri dan Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) untuk mengukur tingkat burnout akademik. Teknik analisis data dilakukan dengan uji korelasi. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-management dan academic burnout ($r = -0,993$, $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat self-management yang dimiliki santri, maka semakin rendah tingkat academic burnout yang mereka alami. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek-aspek self-management seperti pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri memiliki peran penting dalam mereduksi gejala kelelahan emosional, depersonalisasi, serta perasaan rendahnya pencapaian pribadi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan program guna mencegah dan mengurangi academic burnout di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: *Self-management, Academic Burnout, Santri, Pesantren.*

ABSTRACT

Muhammad Rofiul Himam, (2025). *The Relationship Between Self-Management and Academic Burnout Among Students at Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Islamic Boarding School, Malang*. Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.
Supervisor: Selly Candra Ayu, M.Si

This study aims to determine the relationship between self-management and academic burnout among students of Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang. The background of this research is based on the phenomenon of academic fatigue often experienced by students who must balance the academic demands of college with pesantren activities. This research uses a quantitative method with a survey approach. The research subjects consisted of 92 students selected using the total sampling technique. The instruments used were the Self-Management Questionnaire to measure self-management abilities and the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) to measure the level of academic burnout. Data analysis was carried out using the correlation test. The results of the analysis show a significant negative relationship between self-management and academic burnout ($r = -0.993$, $p < 0.05$). This means that the higher the level of self-management the students have, the lower the level of academic burnout they experience. These findings indicate that aspects of self-management such as self-motivation, self-organization, self-control, and self-development play an important role in reducing symptoms of emotional exhaustion, depersonalization, and feelings of low personal achievement. Therefore, the results of this study are expected to serve as a basis for developing programs to prevent and reduce academic burnout in the pesantren environment.

Keywords: *Self-management, Academic Burnout, Students, Islamic Boarding School*

الملخص

محمد رفيع الهمام، (2025). العلاقة بين إدارة الذات والاحترق الأكاديمي لدى طلبة مدرسة الحكمة الفاطمية الإسلامية الداخلية، مالانج. أطروحة كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف: سيلبي شاندرأ أيو، ماجستير في الآداب

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإدارة الذاتية والاحترق الأكاديمي لدى طالبات مجمع الفتيات في معهد الحكمة الفاطمية بمدينة مالانج. تستند خلفية هذه الدراسة إلى ظاهرة الإرهاق الأكاديمي التي تعاني منها الطالبات غالبًا بسبب التوفيق بين متطلبات الدراسة الجامعية والأنشطة اليومية في البيئة الداخلية للمعهد. اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الكمي باستخدام أسلوب المسح. بلغ عدد المشاركات في البحث ٩٢ طالبة، تم اختيارهن باستخدام أسلوب الحصر الشامل (العينة الكلية). تم استخدام مقياس الإدارة الذاتية لقياس قدرة الطالبات على إدارة ذواتهن، واستبيان ماسلاش لقياس الاحترق الأكاديمي لقياس مستوى الاحترق الأكاديمي. تم تحليل البيانات باستخدام اختبار الارتباط (MBI-SS) للطلاب أظهرت نتائج التحليل وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الإدارة الذاتية والاحترق الأكاديمي ، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى الإدارة الذاتية لدى الطالبات، انخفض ($r = -0.993, p < 0.05$) مستوى الاحترق الأكاديمي الذي يعانين منه. تشير هذه النتائج إلى أن جوانب الإدارة الذاتية مثل التحفيز الذاتي، والتنظيم الذاتي، وضبط النفس، وتطوير الذات تؤدي دورًا مهمًا في تقليل أعراض الإرهاق العاطفي، والتجرد من الشخصية، والشعور بانخفاض الكفاءة الشخصية. لذلك، من المتوقع أن تسهم نتائج هذه الدراسة في وضع أساس لتطوير برامج تهدف إلى الوقاية من الاحترق الأكاديمي والحد منه في بيئة المعاهد الدينية.

الكلمات المفتاحية: إدارة الذات، الاحترق الأكاديمي، سانتري، مدرسة داخلية إسلامية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena *academic burnout* semakin umum dialami oleh santri di pondok pesantren. Meskipun guru dan pengelola pendidikan diharapkan mampu mengatur waktu dan beban belajar secara proporsional, kenyataannya para santri sering menghadapi tekanan yang tinggi akibat harus menjalani kegiatan akademik dan keagamaan secara bersamaan. Tekanan yang terus-menerus ini dapat memicu kelelahan secara fisik maupun mental, yang pada akhirnya menimbulkan *academic burnout*. Kondisi ini tidak hanya mengganggu kesehatan mental, tetapi juga menurunkan motivasi belajar dan kualitas pencapaian akademik santri. *Academic burnout* sendiri merupakan sindrom psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian diri dalam konteks akademik. (Maslach & Leiter, 2017).

Pendidikan pesantren memiliki karakteristik yang unik karena menggabungkan pendidikan formal dan pendidikan agama. Para santri menjalani berbagai rutinitas, mulai dari mengikuti pembelajaran akademik hingga berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan yang diselenggarakan di lingkungan pesantren. Dalam situasi ini, santri dituntut untuk mampu membagi waktu dan energi secara efisien. Namun, banyak di antara mereka yang mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik

dan keagamaan, sehingga berpotensi mengalami *academic burnout*. *Academic burnout* dapat terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan yang diberikan kepada individu dan kemampuan individu tersebut dalam menghadapinya (Pines, 2002).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *academic burnout* memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan pencapaian akademik siswa. Salah satu konsekuensi dari *academic burnout* adalah munculnya kecemasan dan penurunan motivasi belajar, terutama pada siswa yang menempuh pendidikan di lingkungan pesantren dengan sistem yang ketat dan padat aktivitas. Penurunan motivasi ini berisiko menurunkan prestasi akademik siswa, sehingga dapat menghambat pencapaian tujuan akademik yang diharapkan. (Wang et al., 2022).

Sebaliknya, stres akademik juga dapat memengaruhi kesehatan emosional siswa. Ketika santri mengalami *academic burnout*, mereka sering merasa kehilangan minat terhadap kegiatan akademik maupun keagamaan yang sebenarnya merupakan tujuan utama pendidikan pesantren. *Academic burnout* berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesejahteraan emosional santri. Mereka menyatakan bahwa santri yang mengalami *academic burnout* cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik dan mengikuti kegiatan pesantren secara optimal (Suryani & Ahmad, 2024).

Salah satu komponen penting yang dapat membantu santri dalam menghadapi tekanan akademik dan keagamaan adalah kemampuan untuk

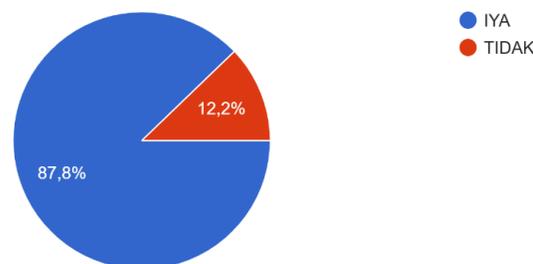
mengelola diri sendiri. *Self-management* merupakan keterampilan untuk mengatur waktu, emosi, dan energi secara efektif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari. Keterampilan ini sangat penting bagi santri agar dapat menjaga keseimbangan antara aktivitas belajar dan kewajiban lainnya. *Self-management* memiliki peran krusial dalam membantu siswa mempertahankan kendali atas proses belajar mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk beradaptasi secara efektif terhadap berbagai tantangan akademik (Zimmerman, 2000).

Kemampuan *self-management* yang baik berperan penting dalam membantu seseorang mengatur waktu secara efektif dan mengurangi tekanan akademik yang dapat memicu *academic burnout*. Kemampuan *self-management* yang tinggi dapat membantu seseorang mengelola beban akademik secara lebih efektif dan mengurangi tekanan berlebihan, sehingga risiko terjadinya *academic burnout* menjadi lebih rendah. Terdapat hubungan negatif yang cukup kuat antara kemampuan *self-management* dan tingkat *academic burnout* di kalangan siswa, dengan nilai korelasi sebesar $r = -0,58$ dan tingkat signifikansi $p = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik seseorang dalam mengelola waktu, emosi, dan energi, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami *academic burnout*. Dengan kata lain, kemampuan *self-management* yang efektif berperan penting dalam mengurangi risiko *academic burnout* yang dapat mengganggu proses belajar dan kesejahteraan siswa. Kondisi ini juga relevan dalam konteks pendidikan

pesantren, di mana santri yang mampu menyeimbangkan aktivitas belajar dengan kewajiban keagamaan cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik secara optimal (Kurniawan, 2024; Rohmah & Andriani, 2022).

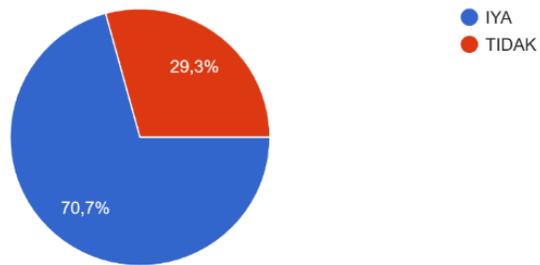
Para santri di pesantren Al Hikmah Al-Fathimiyyah di Malang menghadapi tekanan karena jadwal yang padat serta tuntutan akademik dan keagamaan yang tinggi. Mereka sering mengeluhkan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari, yang mencakup kegiatan rutin di pesantren dan kuliah. Banyak mahasiswa yang tertekan karena harus memenuhi harapan tinggi dalam kegiatan keagamaan dan pendidikan formal.

41 jawaban



Gambar 1. 1 Persentase Santri Merasa Gelisah Ketika Merasa Tertekan Dengan Beban Belajar.

Berdasarkan data pra penelitian yang peneliti lakukan mengenai hubungan dari *self management* dan *Academic Burnout* yaitu mengenai: *self motivation*, *self organizing*, *self control* dan *emotional exhaustion*, *depersonalization*, *Reduced Personal Accomplishment* di pondok pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah dengan 40 responden santri mendapat jawaban bahwa;



Gambar 1. 2 Persentase Santri Tidak Bersemangat Dalam Mengerjakan Tugas Saat Jadwal Di Pondok Dan Perkuliahan Sangat Padat.

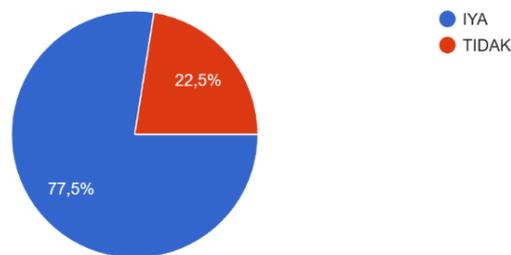
Pada gambar II terlihat bahwa 70,7% santri 30 orang merasa *tidak bersemangat* ketika mengerjakan tugas, terutama saat jadwal mereka di pondok pesantren dan perkuliahan sangat padat. Hanya 12 santri yang merasa tetap semangat.

Seorang santri mungkin harus bangun subuh untuk mengikuti kegiatan pondok, kemudian langsung melanjutkan ke kelas perkuliahan. Ketika tiba waktunya mengerjakan tugas, mereka sudah merasa sangat lelah, sehingga motivasinya turun. Akibatnya, banyak tugas yang dikerjakan seadanya atau bahkan ditunda. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu santri, mereka menjelaskan hal serupa. Misalnya, Subjek D mengungkapkan:

"Hal yang saya rasakan saat-saat seperti ini sangat lelah setelah mengikuti kegiatan pondok yang padat, dan ketika sudah tiba waktunya untuk mengerjakan tugas kuliah, saya merasa tidak ada tenaga lagi.

Jadinya, tugas-tugas kuliah sering saya kerjakan dengan terburu-buru atau kadang-kadang malah ditunda." (D, 18 Oktober 2024)

Pernyataan ini mendukung data pada Gambar II, di mana sebagian besar santri merasa tidak bersemangat karena kelelahan yang didapatkan dari padatnya jadwal pondok dan kuliah.



Gambar 1. 3 Persentase Santri Merasa Sulit Mengatur Waktu Antara Belajar Di Pondok Dan Mengerjakan Tugas Perkuliahan.

Pada gambar ini, 77,5% santri (31 orang) mengaku merasa kesulitan dalam *mengatur waktu* antara belajar di pondok dan mengerjakan tugas perkuliahan. Sementara itu, hanya 11 santri yang merasa mampu mengatur waktu dengan baik. Santri sering kali merasa terbebani karena mereka harus membagi waktu antara kegiatan belajar di pondok dan menyelesaikan tugas kuliah. Ketika waktu untuk belajar di pondok berakhir, mereka harus segera melanjutkan dengan tugas kuliah yang memiliki tenggat waktu. Akibatnya, banyak santri merasa kewalahan dan kesulitan dalam mengelola waktu mereka dengan efektif. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa santri,

mereka menjelaskan hal serupa. Misalnya, Subjek D, RA, dan L mengungkapkan:

"Saya merasa sangat kesulitan untuk mengatur waktu antara kegiatan di pondok dan tugas kuliah. Kadang-kadang saya harus memilih antara tidur atau mengerjakan tugas, dan itu sangat mengganggu jadwal saya." (D, 18 Oktober 2024)

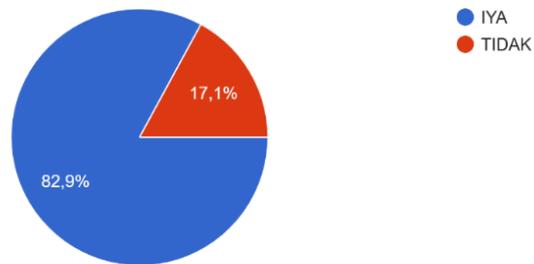
"Waktu saya sering terbagi antara kuliah dan pondok. Ketika selesai kuliah, saya langsung harus melanjutkan kegiatan di pondok. Kadang saya merasa tidak punya waktu untuk diri sendiri, karena harus mengatur waktu antara keduanya." (RA, 19 Oktober 2024)

"Saya yang notabeneanya seorang mahasiswa semester 5 merasakan beban ketika harus mengatur waktu antara belajar di pondok dan tugas kuliah. Setelah pondok selesai, saya langsung harus mengerjakan tugas kuliah yang kadang terasa sangat banyak. Jadi, saya sering merasa waktu saya tidak cukup." (L, 19 Desember 2024)

Berdasarkan data dari Gambar 3 dan hasil wawancara, terlihat bahwa sebagian besar santri kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan di pondok dan tugas kuliah. Kesulitan ini berhubungan dengan padatnya jadwal yang mereka jalani, yang memaksa mereka untuk memilih antara satu kegiatan dan kegiatan lainnya. Akibatnya, santri merasa terbebani dan kewalahan dalam menjalankan kedua kewajiban tersebut secara bersamaan. Wawancara dengan ketiga subjek memberikan gambaran yang jelas mengenai kesulitan yang

mereka hadapi, yang juga terlihat dari hasil survei yang menunjukkan 77,5% santri merasakan hal yang sama.

41 jawaban



Gambar 1. 4 Persentase Santri Merasa Sangat Lelah Dengan Beban Tugas Di Perkuliahan Dan Di Pondok.

Pada gambar diatas menunjukkan bahwa persentase sebesar 82,9% santri (33 orang) merasa sangat lelah dengan beban tugas dari perkuliahan dan kegiatan di pondok. Hanya 9 santri yang merasa bahwa beban tugas tersebut tidak membuat mereka terlalu lelah.

Pada pondok pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang semua santri yang menjalani kegiatan di pondok pesantren seharian harus melanjutkan tugas kuliah yang mengharuskan mereka begadang atau mengorbankan waktu istirahat. Hal ini seringkali berdampak pada kelelahan fisik dan mental yang sangat tinggi, yang bisa mempengaruhi konsentrasi dan kesehatan mereka.

Beberapa santri bahkan merasa kelelahan tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari mereka, termasuk kualitas belajar dan waktu pribadi.

"Saya sering merasa sangat lelah karena harus menjalani jadwal padat di pondok, ditambah lagi dengan tugas kuliah yang banyak. Seringkali saya harus begadang untuk mengerjakan tugas, dan keesokan harinya saya merasa sangat capek, sulit untuk fokus." (D, 18 Oktober 2024)

"Beban tugas di pondok dan kuliah sangat berat. Setelah selesai di pondok, saya harus melanjutkan mengerjakan tugas kuliah yang membuat saya merasa lelah. Kadang-kadang, saya merasa tubuh saya sudah sangat lelah, namun harus tetap melanjutkan pekerjaan." (RA, 19 Oktober 2024)

"Kelelahan saya semakin terasa karena harus mengerjakan tugas kuliah setelah kegiatan di pondok. Saya merasa seharian sudah penuh, dan saat malam tiba, saya harus menyelesaikan tugas yang membuat saya semakin capek. Hal ini kadang mengganggu kesehatan saya." (L, 19 Desember 2024)

Dari data yang diperoleh dalam Gambar diatas dan hasil wawancaranya dapat disimpulkan bahwa mayoritas santri merasa sangat lelah dengan kombinasi beban tugas di pondok dan kuliah. Wawancara menunjukkan bahwa mereka sering kali terpaksa begadang atau mengorbankan waktu istirahat mereka untuk menyelesaikan tugas, yang pada gilirannya membuat mereka

kelelahan. Kelelahan fisik dan mental yang mereka rasakan mempengaruhi kualitas belajar dan keseharian mereka. Berdasarkan hasil wawancara dan data survei pra penelitian, dapat terlihat bahwa kelelahan ini bukan hanya masalah fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental santri, yang sering kali terpaksa memilih antara tidur atau menyelesaikan tugas kuliah.

Menurut Kurniawan (2024) menemukan bahwa program pelatihan *self-management* yang disesuaikan dengan lingkungan pesantren dapat membantu santri mengatasi masalah ini. Penelitian tersebut menemukan bahwa pelatihan keterampilan manajemen diri dapat meningkatkan ketahanan mental santri dan secara signifikan mengurangi gejala "*burnout*". Ini menunjukkan bahwa intervensi seperti pelatihan pengelolaan diri dapat menjadi cara yang efektif untuk mengatasi tantangan.

Menurut penelitian tambahan yang dilakukan oleh (Nugroho & Setiawan, 2023), pengembangan program keterampilan *self-management* dalam kurikulum pesantren memiliki efek positif terhadap kesejahteraan mental santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mereka berkurang secara signifikan ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa pengendalian diri atau *self-management* adalah komponen penting dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan akademik dan keagamaan. Menurut (Bandura, 1997), "*Individuals with better self-regulation skills are more capable of handling stress and maintaining focus on their goals.*"

Meskipun beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *self-management* dapat membantu mengatasi *Academic Burnout*, guru harus memperhatikan fenomena ini. Banyak guru masih kesulitan mengatur waktu untuk belajar dan bersantai, yang membuat mereka lelah dan tidak termotivasi. Hal ini menegaskan bahwa penelitian yang lebih mendalam harus dilakukan tentang cara-cara di mana *self-management* dapat membantu santri mengatasi tekanan akademik yang ada di lingkungan pesantren.

Menggunakan pendekatan yang holistik untuk mendukung kesejahteraan santri merupakan salah satu tantangan yang dihadapi oleh pesantren dalam menangani gangguan belajar. Pesantren harus mampu mengembangkan program yang tidak hanya berfokus pada pendidikan akademik tetapi juga membantu santri menjaga kesehatan mental dan emosional. "*Self-discipline and the ability to manage oneself are key factors for success in demanding educational environments.*" (Baumeister, 2003).

Dalam membantu santri mengatasi "*burnout*", dukungan dari lingkungan pesantren juga sangat penting. Sebuah penelitian oleh Wang (2022) menunjukkan bahwa teman sebaya dan pengasuh dapat memberikan bantuan emosional yang diperlukan dalam menghadapi tekanan akademik. Hubungan yang baik antara pengasuh dan santri di pesantren dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung sehingga santri lebih mudah menyesuaikan diri dengan tantangan yang mereka hadapi.

Diharapkan bahwa penelitian ini akan membantu membangun metode yang lebih baik untuk mendukung kesejahteraan santri secara keseluruhan. Hasil penelitian ini dapat membantu pesantren seperti Al Hikmah Al-Fathimiyyah membuat program yang membantu santri menjalani kehidupan akademik dan keagamaan yang lebih seimbang dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara *self-management* dan *academic burnout*.

Penelitian ini tidak hanya berusaha mencari solusi untuk masalah *burnout* akademik, tetapi juga untuk memperkuat peran pesantren sebagai lembaga pendidikan yang mampu mendukung kesejahteraan santri secara menyeluruh. Dengan adanya strategi yang tepat untuk mengelola *self-management*, santri diharapkan dapat mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan keagamaan sehingga mereka dapat belajar dan berkembang dengan optimal tanpa terhambat oleh kondisi *burnout*.

Meskipun sejumlah penelitian telah meneliti pengaruh ataupun hubungan *self-management* terhadap *Academic Burnout* di kalangan mahasiswa, masih sedikit penelitian yang secara spesifik meneliti lingkungan pesantren yang memiliki dinamika unik. Kebanyakan penelitian yang ada, seperti yang dilakukan oleh (Mulyana & Pratama, 2020) serta (Rohmah & Andriani, 2022), berfokus pada siswa atau mahasiswa di lingkungan pendidikan umum, bukan pesantren. Hal ini menunjukkan adanya *gap* dalam literatur yang memerlukan kajian lebih lanjut tentang bagaimana *self-management* dapat berperan dalam

mengurangi *Academic Burnout* di kalangan santri yang memiliki beban akademik dan keagamaan secara bersamaan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan di pesantren Al Hikmah Al-Fathimiyyah terkait *burnout* dan *self-management* masih sangat terbatas, sehingga penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai bagaimana faktor manajemen diri dapat berkontribusi dalam mencegah *burnout* akademik di lingkungan yang kompleks seperti pesantren. Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti *burnout* pada siswa secara umum (Wang et al., 2022), namun belum ada fokus yang mendalam mengenai santri pesantren yang harus menyeimbangkan pendidikan formal dan kewajiban agama.

Hasilnya, *self-management* menjadi komponen penting dalam mencegah santri pesantren mengalami *academic burnout*. Santri dapat menangani kesulitan yang ada dengan dukungan dari program pendidikan yang sesuai dan lingkungan yang mendukung. Pesantren dapat menjadi tempat yang lebih baik bagi siswa untuk berkembang secara akademik dan spiritual dengan fokus pada pengembangan keterampilan manajemen diri. Sehingga, penelitian ini berjudul **"Hubungan Self-Management dan Academic Burnout pada Santri Pondok Pesantren Al Hikmah Al-Fathimiyyah."**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat peneliti jabarkan dalam rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *academic burnout* pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah?
2. Bagaimana tingkat *self-management* pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah?
3. Apakah ada hubungan antara *self-management* dengan *academic burnout* pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dijabarkan di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat *academic burnout* pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah.
2. Mengetahui tingkat *self-management* pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah.
3. Mengetahui adanya hubungan antara *self-management* dengan *academic burnout* pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan mengenai hubungan antara *self-management* dan *academic burnout*, khususnya di lingkungan pesantren.
- b. Penelitian ini dapat menjadi acuan dan bahan telaah bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self-management* dan *academic burnout* pada santri di pesantren.

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para pengelola pesantren dan pendidik terkait pentingnya *self-management* dalam mengurangi *academic burnout* di kalangan santri.
- b. Penelitian ini dapat menjadi bahan telaah bagi peneliti selanjutnya mengenai *self-management* dan *academic burnout*.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Self-Management

1. Pengertian Self-Management

Self-management adalah kemampuan individu untuk mengelola dirinya sendiri secara efektif dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk mengatur waktu, emosi, dan sumber daya yang dimiliki. *Self-management* melibatkan pengendalian diri, penetapan tujuan, serta pengambilan keputusan yang memungkinkan seseorang untuk tetap fokus, produktif, dan mampu mencapai tujuan pribadi maupun profesional (Putri, 2024).

Menurut P. G. Zimbardo (2007), *Self-management* adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya agar tetap selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Zimbardo menekankan bahwa melalui *Self-management*, individu dapat bertindak secara efektif dalam mencapai tujuan meskipun menghadapi berbagai hambatan dan tantangan di sekitarnya (Imran, 2022).

Selanjutnya, Hersey, Blanchard, & Johnson (2008) mendefinisikan *Self-management* sebagai keterampilan yang melibatkan pengendalian diri dalam berbagai situasi. Bagi mereka, *Self-management* memungkinkan individu untuk bertanggung jawab atas tindakannya sendiri dan untuk melakukan penyesuaian yang diperlukan

dalam mencapai tujuan hidup. Hal ini berarti bahwa individu yang memiliki kemampuan *Self-management* mampu mengenali kebutuhan diri dan menetapkan strategi yang sesuai untuk mencapai hasil yang diinginkan (Dayanti, 2019).

Menurut Locke dan Latham (2002), *Self-management* adalah kemampuan seseorang dalam menetapkan tujuan secara mandiri dan merencanakan langkah-langkah yang spesifik untuk mencapainya. Locke dan Latham menyoroti pentingnya kesadaran diri dalam *Self-management*, di mana individu dapat mengukur kemajuan terhadap tujuannya dan membuat penyesuaian secara berkelanjutan agar tetap berada di jalur yang benar (Hafifah. N, 2021; Sari. L, 2024).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwasanya *Self-management* merupakan keterampilan penting yang melibatkan pengaturan diri untuk mencapai tujuan dengan efektif. Menurut para ahli, *Self-management* mencakup kemampuan mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku, menetapkan tujuan pribadi, serta melakukan penyesuaian yang dibutuhkan. Dengan *Self-management* yang baik, individu mampu menghadapi tantangan dan mengoptimalkan potensi mereka, sehingga dapat mencapai hasil yang lebih memuaskan dalam berbagai aspek kehidupan.

2. Self-management dalam perspektif Islam

Self-management atau pengelolaan diri dalam perspektif Islam adalah konsep yang mencakup kemampuan untuk mengendalikan, mengarahkan, dan menyeimbangkan diri sesuai dengan nilai-nilai agama. Dalam Islam, *Self-management* bukan hanya tentang mengatur waktu atau meningkatkan produktivitas, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana seseorang menjaga kualitas spiritual, moral, dan sosial dalam kehidupannya. Islam mengajarkan bahwa setiap manusia diberi tanggung jawab untuk mengelola dirinya sebagai bentuk amanah dari Allah SWT, sebagaimana firman-Nya dalam Surah Al-Ashr ayat 1-3, Allah SWT berfirman:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

“Demi masa. Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.”

Ayat ini menunjukkan pentingnya menjaga waktu dan mengisinya dengan kegiatan yang bermanfaat serta meningkatkan ketakwaan, sebuah bagian penting dari *Self-management* dalam Islam (Putri, 2024).

Pengelolaan diri dalam Islam juga mencakup pengendalian nafsu atau hawa nafsu. Allah SWT menegaskan dalam Surah Asy-Syams ayat 8, Allah SWT berfirman:

فَالْهَمُّهَا فُجُورٌهَا وَتَقْوِيهَا ﴿٨﴾

“Dan jiwa serta penyempurnaan ciptaan-Nya, maka Dia mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya.”

Ayat ini mengajarkan bahwa dalam setiap diri manusia terdapat potensi untuk melakukan kebaikan maupun keburukan, dan manusia memiliki tugas untuk mengendalikan dirinya agar cenderung kepada ketakwaan. Dalam konteks *Self-management*, hal ini berarti menjaga diri agar tidak terjerumus pada tindakan atau sikap yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, serta memperbanyak perbuatan baik yang membawa manfaat bagi diri dan lingkungan. (Sari. L, 2024).

Rasulullah SAW juga banyak mengajarkan prinsip-prinsip *Self-management* melalui hadis-hadisnya. Salah satunya adalah hadis yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari no. 6114 yang berbunyi:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «أَيُّسَ
«الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ».

“Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang dapat menahan dirinya ketika marah.”

Hadis ini menunjukkan pentingnya pengendalian emosi sebagai bagian dari *Self-management* dalam Islam. Mengelola emosi, terutama emosi negatif seperti marah, adalah hal yang sangat ditekankan karena dapat membawa dampak buruk jika tidak dikendalikan. *Self-management* dalam Islam mengajarkan seorang Muslim untuk menjadi pribadi yang

sabar dan pemaaf, serta tidak membiarkan emosi menguasai dirinya sehingga ia tetap dapat bertindak secara bijaksana (Hafifah. N, 2021).

Selanjutnya, *Self-management* dalam Islam juga berarti menjaga keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan, baik dari sisi ibadah, pekerjaan, maupun kehidupan sosial. Islam sangat menekankan keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Dalam Surah Al-Qashash ayat 77, Allah SWT berfirman:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا
تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan kebahagiaanmu dari (kenikmatan) duniawi...”

Ayat ini mengingatkan bahwa *Self-management* yang baik adalah yang tidak hanya fokus pada kehidupan dunia atau akhirat semata, melainkan mampu mengelola keduanya dengan seimbang. Dalam kehidupan sehari-hari, ini dapat diaplikasikan dengan tidak terlalu sibuk mengejar harta atau karier hingga melupakan ibadah atau perbuatan baik yang dapat mendekatkan diri kepada Allah (Rahim & Puluhulawa, 2019).

Selain itu, dalam Islam, *Self-management* juga mencakup pengelolaan waktu. Rasulullah SAW sangat menekankan pentingnya waktu dan mengingatkan umatnya untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin, seperti yang tertuang dalam sebuah hadis yang diriwayatkan

oleh Al-Bukhari dan Muslim, “*Ada dua nikmat yang sering kali dilupakan oleh banyak orang, yaitu nikmat sehat dan waktu luang.*” Hadis ini mengajarkan bahwa waktu adalah amanah yang perlu dikelola dengan baik. Seorang muslim diajarkan untuk menghargai waktu dan mengisinya dengan kegiatan yang bermanfaat, baik dalam hal ibadah, bekerja, maupun berbuat baik kepada sesama. Waktu yang dimiliki setiap manusia adalah salah satu sumber daya yang sangat berharga, dan *Self-management* dalam Islam menekankan agar waktu tidak disia-siakan untuk hal-hal yang tidak bermanfaat (Islamiati. L, 2021).

Di samping itu, *Self-management* dalam Islam juga menekankan pentingnya menetapkan tujuan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai agama. Tujuan hidup seorang Muslim, sebagaimana yang diajarkan dalam Islam, bukan hanya sebatas pencapaian duniawi, tetapi juga orientasi akhirat. Dalam Surah Adz-Dzariyat ayat 56, Allah berfirman:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

“*Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.*” Ayat ini menegaskan bahwa tujuan utama manusia adalah untuk beribadah kepada Allah. Dalam praktik *Self-management*, seorang Muslim harus selalu menjadikan tujuan hidupnya sebagai landasan dalam setiap aktivitas, memastikan bahwa setiap tindakannya adalah bentuk pengabdian dan mencari keridaan Allah SWT (Suci, 2024).

Self-management dalam perspektif Islam adalah bagian dari upaya seorang Muslim untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT dan menjadi pribadi yang lebih baik. Hal ini mencakup pengendalian nafsu, keseimbangan hidup, pengelolaan waktu, serta penetapan tujuan yang benar. Semua elemen ini saling berkesinambungan dan merupakan aspek penting dalam menjalani kehidupan sebagai seorang Muslim yang sejati. Dengan memahami dan menerapkan konsep *Self-management* yang diajarkan dalam Islam, seorang Muslim diharapkan mampu mencapai kebahagiaan, baik di dunia maupun akhirat, dan menjadi hamba yang diridai oleh Allah.

3. Aspek-Aspek dalam Self-management

Self-management merupakan keterampilan penting dalam proses belajar yang dapat mempengaruhi keberhasilan siswa. Menurut Liang Gie, terdapat empat aspek utama dalam bentuk perbuatan *Self-management* yang berkontribusi pada disiplin belajar, yaitu pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri (Amaliyah et al., 2022). Masing-masing aspek ini saling terkait dan memainkan peran penting dalam membantu siswa mencapai tujuan akademis mereka serta mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi dalam proses pembelajaran. Menurut Lian Gie (2020) penjelasan dari empat aspek bentuk perbuatan *Self-management* dalam disiplin belajar bagi siswa:

a. Pendorongan Diri (*Self-Motivation*)

Pendorongan diri atau *self-motivation* adalah kemampuan seseorang untuk memotivasi dirinya sendiri dalam mencapai tujuan belajar. Aspek ini mencakup kemampuan siswa untuk menjaga semangat dan motivasi secara konsisten meskipun menghadapi kesulitan atau tantangan dalam belajar. Pendorongan diri mendorong siswa untuk menetapkan tujuan yang jelas, mengembangkan alasan pribadi yang kuat untuk belajar, dan menciptakan dorongan internal yang membuat mereka terus maju. Misalnya, seorang siswa dengan *self-motivation* yang baik akan tetap termotivasi untuk belajar meskipun tidak ada dorongan eksternal, seperti pujian dari guru atau orang tua.

b. Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Penyusunan diri atau *Self-organization* adalah kemampuan untuk mengatur dan mengelola waktu, ruang, serta sumber daya yang dimiliki agar proses belajar menjadi lebih efektif. Dalam konteks belajar, siswa yang mampu melakukan penyusunan diri akan lebih teratur dalam menjadwalkan waktu belajar, menyusun prioritas tugas, dan mengelola lingkungan belajar yang kondusif. *Self-organization* membantu siswa untuk tidak hanya menghindari penundaan tetapi juga memastikan bahwa mereka memiliki rencana yang jelas untuk mencapai tujuan belajar. Contohnya, siswa yang

baik dalam penyusunan diri akan membuat jadwal belajar harian dan menyiapkan semua materi yang dibutuhkan sebelum belajar.

c. Pengendalian Diri (*Self Control*)

Pengendalian diri atau *Self-control* adalah kemampuan untuk mengontrol emosi, perilaku, dan dorongan agar tetap fokus pada tujuan belajar. Aspek ini memungkinkan siswa untuk menghindari gangguan dan tetap disiplin dalam belajar meskipun menghadapi godaan atau distraksi. *Self-control* membantu siswa mengatur respons emosional mereka, terutama saat menghadapi tugas yang sulit atau menghadapi kegagalan. Misalnya, siswa yang memiliki *Self-control* yang baik akan mampu menahan godaan untuk bermain atau menonton TV saat waktu belajar, sehingga mereka tetap fokus menyelesaikan tugas yang ada.

d. Pengembangan Diri (*Self Development*)

Pengembangan diri atau *self-development* adalah usaha untuk terus meningkatkan kemampuan dan pengetahuan melalui berbagai cara, seperti mempelajari materi baru, mencari tantangan, dan berusaha lebih baik dalam belajar. Aspek ini mencakup kesediaan siswa untuk melakukan evaluasi diri dan menerima umpan balik untuk menjadi lebih baik. Pengembangan diri juga melibatkan kemauan untuk beradaptasi dan meningkatkan cara-cara belajar yang lebih efektif. Sebagai contoh, siswa yang fokus pada *self-*

development akan mencari metode belajar yang lebih baik ketika merasa cara belajarnya saat ini kurang efektif, atau mereka mungkin mencari sumber belajar tambahan untuk memperdalam pemahaman.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-management

Self-management adalah keterampilan penting yang memungkinkan individu untuk mengatur diri mereka sendiri dalam mencapai tujuan, baik di bidang akademik maupun profesional. Namun, berbagai faktor mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerapkan *Self-management* secara efektif (Nur et al., 2023). Faktor-faktor ini meliputi kesadaran diri, motivasi internal, pengaturan waktu, dukungan sosial, keterampilan pengendalian diri, lingkungan, serta pendidikan dan pelatihan. Memahami faktor-faktor ini sangat penting untuk membantu individu mengembangkan kemampuan *Self-management* yang lebih baik dan mencapai kesuksesan. Berikut adalah Menurut Amaliah (2022) penjelasan tentang beberapa faktor yang mempengaruhi *Self-management*:

a. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Kesadaran diri merupakan faktor penting dalam *Self-management*, karena individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi dapat mengenali kekuatan, kelemahan, emosi, dan pola perilaku mereka. Dengan memahami diri sendiri, seseorang dapat lebih mudah mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan

mengatur strategi yang efektif untuk mencapai tujuan. Kesadaran diri memungkinkan individu untuk tetap fokus dan membuat keputusan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan.

b. Motivasi Internal (*Intrinsic Motivation*)

Motivasi internal berperan besar dalam *Self-management*, karena individu yang terdorong oleh motivasi dari dalam diri mereka sendiri cenderung lebih konsisten dalam mencapai tujuan. Ketika seseorang memiliki alasan yang kuat dan pribadi untuk melakukan sesuatu, mereka lebih mampu bertahan menghadapi kesulitan dan tetap berkomitmen. Motivasi internal dapat berasal dari kepuasan pribadi, minat, atau keinginan untuk berkembang, yang semuanya mendorong individu untuk berusaha lebih keras dalam belajar atau bekerja.

c. Pengaturan Waktu (*Time Management*)

Kemampuan untuk mengatur waktu dengan efektif sangat mempengaruhi *Self-management*. Individu yang dapat menjadwalkan aktivitas dan memprioritaskan tugas dengan baik akan lebih mampu menghindari penundaan dan stres yang disebabkan oleh tenggat waktu yang ketat. Pengaturan waktu yang baik juga menciptakan ruang untuk istirahat dan refleksi, sehingga individu dapat menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

d. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, dan rekan kerja, dapat mempengaruhi *Self-management*. Dukungan sosial yang positif memberikan dorongan dan motivasi tambahan, serta membantu individu untuk tetap bertanggung jawab terhadap tujuan mereka. Ketika seseorang merasa didukung, mereka lebih cenderung untuk mengambil risiko, berbagi pengalaman, dan mendapatkan umpan balik yang konstruktif, yang semuanya berkontribusi pada pengembangan *Self-management* yang lebih baik.

e. Keterampilan Pengendalian Diri (*Self-control Skills*)

Keterampilan pengendalian diri adalah elemen kunci dalam *Self-management*, karena individu harus dapat mengendalikan impuls dan emosi mereka untuk tetap fokus pada tujuan. Keterampilan ini mencakup kemampuan untuk menunda kepuasan, menghindari distraksi, dan tetap disiplin dalam menjalankan rencana yang telah dibuat. Pengendalian diri yang baik membantu individu untuk mengatasi tantangan dan tetap berada pada jalur yang benar, meskipun ada godaan untuk beralih ke kegiatan yang kurang produktif.

f. Lingkungan (*Environment*)

Lingkungan di sekitar individu juga berpengaruh terhadap *Self-management*. Faktor-faktor seperti suasana tempat belajar atau bekerja, aksesibilitas sumber daya, dan budaya organisasi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengelola diri. Lingkungan yang mendukung, bersih, dan teratur dapat membantu meningkatkan fokus dan produktivitas, sementara lingkungan yang penuh gangguan dapat menghambat kemampuan *Self-management*.

Kesimpulannya, *Self-management* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, dan kesadaran akan faktor-faktor ini dapat memberikan individu keunggulan dalam mengelola diri mereka. Dengan memperhatikan aspek-aspek seperti motivasi, pengaturan waktu, dukungan sosial, dan keterampilan pengendalian diri, individu dapat menciptakan strategi yang lebih efektif dalam mencapai tujuan mereka (Amaliyah et al., 2022). Oleh karena itu, investasi dalam pengembangan diri dan keterampilan *Self-management* sangat penting untuk mencapai keberhasilan yang berkelanjutan dalam berbagai aspek kehidupan.

5. Pengukuran Self-management

Pengukuran aspek *Self-management* menurut Liang Gie (2020) dapat dilakukan menggunakan instrumen yang dikenal sebagai *Self-management Inventory* atau *Self-management Questionnaire*. Instrumen ini

biasanya terdiri dari kuesioner yang dirancang untuk mengevaluasi empat aspek utama *Self-management*, yaitu:

a. Pendorongan Diri (*Self-Motivation*)

Pendorongan diri merujuk pada kemampuan individu untuk memotivasi dirinya sendiri dalam mencapai tujuan. Aspek ini melibatkan faktor-faktor internal yang mendorong seseorang untuk belajar, seperti keinginan untuk sukses, ketertarikan pada materi pelajaran, atau dorongan untuk memenuhi harapan pribadi. Individu yang memiliki pendorongan diri yang kuat akan tetap berkomitmen meskipun menghadapi tantangan. Contoh: Seorang siswa yang memiliki pendorongan diri yang tinggi mungkin akan menetapkan target nilai yang ingin dicapai dalam ujian dan terus belajar secara mandiri untuk mempersiapkan diri meskipun tidak ada tekanan dari guru atau orang tua.

b. Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Penyusunan diri adalah kemampuan untuk merencanakan dan mengatur aktivitas belajar secara efektif. Ini mencakup penjadwalan waktu, penetapan prioritas, dan pengaturan sumber daya yang diperlukan untuk belajar. Individu yang baik dalam penyusunan diri dapat menciptakan rencana yang terstruktur untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka. Contoh: Seorang mahasiswa yang menggunakan kalender atau aplikasi manajemen waktu untuk

mengatur jadwal belajar, menandai tenggat waktu tugas, dan mengalokasikan waktu untuk setiap mata kuliah menunjukkan kemampuan penyusunan diri yang baik.

c. Pengendalian Diri (*Self Control*)

Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi, impuls, dan perilaku agar tetap fokus pada tujuan yang telah ditetapkan. Aspek ini mencakup kemampuan untuk menunda kepuasan dan menghindari gangguan. Individu dengan pengendalian diri yang baik dapat tetap disiplin dan tidak teralihkan oleh hal-hal yang tidak produktif Contoh: Seorang siswa yang merasa tergoda untuk bermain game saat waktu belajar tetapi memilih untuk tetap fokus menyelesaikan tugasnya menunjukkan pengendalian diri yang baik. Mereka mungkin menetapkan batas waktu untuk bermain game setelah semua pekerjaan selesai.

d. Pengembangan Diri (*Self Development*)

Pengembangan diri mencakup upaya individu untuk terus belajar dan meningkatkan keterampilan serta pengetahuan mereka. Aspek ini melibatkan keinginan untuk belajar dari pengalaman, mencari umpan balik, dan mengambil inisiatif untuk belajar hal baru. Individu yang fokus pada pengembangan diri akan selalu mencari cara untuk menjadi lebih baik. Contoh: Seorang profesional yang mengikuti pelatihan tambahan atau kursus online untuk

meningkatkan keterampilan kerja mereka, meskipun sudah memiliki pekerjaan yang stabil, menunjukkan komitmen terhadap pengembangan diri. Mereka berusaha untuk tetap relevan dan beradaptasi dengan perubahan di bidang pekerjaan mereka.

Kesimpulannya, Keempat aspek utama *Self-management* menurut Liang Gie (2020) penyusunan diri, pendorongan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri merupakan elemen krusial yang mendukung individu dalam mencapai tujuan pribadi dan profesional. Pendorongan diri membantu individu menemukan motivasi intrinsik, sementara penyusunan diri memastikan bahwa aktivitas belajar dan kerja terorganisir dengan baik. Pengendalian diri memungkinkan individu untuk tetap fokus dan disiplin, meskipun ada gangguan, sedangkan pengembangan diri mendorong mereka untuk terus meningkatkan keterampilan dan pengetahuan. Dengan mengembangkan keempat aspek ini, individu dapat mencapai hasil yang lebih baik dalam kehidupan akademik dan karier mereka.

B. Academic Burnout

1. Pengertian Academic Burnout

Academic Burnout adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami oleh siswa atau mahasiswa akibat tuntutan akademis yang berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Kondisi

ini sering kali muncul ketika seseorang merasa terbebani oleh tugas, tekanan untuk berprestasi, atau jadwal belajar yang padat, tanpa waktu yang cukup untuk istirahat atau pemulihan. Tanda-tanda *Academic Burnout* meliputi kelelahan berlebihan, berkurangnya motivasi untuk belajar, merasa sinis atau apatis terhadap tugas akademis, serta penurunan kemampuan dalam menyelesaikan tugas atau memahami materi (Ainiah. N, 2021).

Menurut Maslach dan Jackson (2016), *Academic Burnout* merupakan keadaan yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri. Dalam konteks akademis, burnout ini sering terjadi pada individu yang menghadapi tuntutan belajar yang tinggi, sehingga berdampak negatif pada kondisi psikologis dan motivasi belajar. Maslach menekankan bahwa *Academic Burnout* tidak hanya memengaruhi kinerja akademis tetapi juga kesehatan mental seseorang secara keseluruhan (Dayanti, 2019).

Sementara itu, Schaufeli et al. (2002) mendefinisikan *Academic Burnout* sebagai bentuk stres kronis akibat aktivitas belajar yang berlebihan, tanpa adanya pemulihan yang memadai. Menurut Schaufeli, burnout pada siswa atau mahasiswa biasanya muncul dari ketidakseimbangan antara usaha yang dilakukan dan hasil yang diperoleh, yang pada akhirnya menyebabkan perasaan lelah dan cenderung tidak termotivasi untuk melanjutkan kegiatan akademis. Kondisi ini dapat memperburuk perasaan frustrasi dan berpengaruh negatif pada pencapaian akademis (Sari. L, 2024).

Menurut Salmela-Aro dan Upadyaya (2014), *Academic Burnout* adalah reaksi emosional terhadap tekanan akademis yang berkepanjangan, yang mengarah pada hilangnya minat dan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Mereka berpendapat bahwa siswa yang mengalami burnout sering kali merasa terisolasi, kehilangan ketertarikan pada mata pelajaran, dan cenderung meremehkan kemampuannya sendiri. *Academic Burnout* yang tidak ditangani dapat mengakibatkan penurunan kesejahteraan dan berpotensi memengaruhi kualitas hidup siswa (Syafira. N. I, 2024).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwasanya *Academic Burnout* adalah kondisi stres kronis yang dialami oleh siswa atau mahasiswa akibat tuntutan akademis yang berlebihan dan berlangsung lama, yang berdampak negatif pada kondisi fisik, emosional, dan motivasi belajar. Berdasarkan pandangan para ahli, burnout ini ditandai oleh kelelahan emosional, hilangnya minat, dan penurunan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Jika tidak segera ditangani, *Academic Burnout* dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup serta menghambat pencapaian dan kesejahteraan akademis secara keseluruhan.

2. *Academic Burnout* Dalam Perspektif Islam

Academic burnout, atau kelelahan akademik, adalah kondisi yang sering dialami oleh pelajar dan mahasiswa ketika mereka merasa kewalahan secara fisik, mental, dan emosional dalam menjalani tuntutan akademis. Kondisi ini dapat ditandai dengan kelelahan, kehilangan motivasi, perasaan

tidak berdaya, serta penurunan minat terhadap tugas-tugas akademis. Dalam perspektif Islam, *academic burnout* tidak hanya dipandang sebagai masalah kesehatan mental atau fisik, tetapi juga sebagai sebuah kondisi yang menuntut pendekatan spiritual (Sari. L, 2024). Islam memandang bahwa segala ujian, termasuk kelelahan dalam belajar, adalah bagian dari kehidupan yang harus dihadapi dengan sabar dan kesadaran akan hakikat tujuan hidup.

Al-Qur'an dan hadis memberikan panduan tentang bagaimana seorang Muslim dapat mengatasi tekanan hidup, termasuk tekanan akademis, dengan cara yang sehat dan berlandaskan nilai-nilai Islam. Salah satu ayat yang relevan adalah Surah Al-Baqarah ayat 286, yang berbunyi: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” Ayat ini menunjukkan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan ujian atau beban yang melebihi kemampuan hamba-Nya. Bagi seorang pelajar Muslim, ayat ini menjadi pengingat bahwa tekanan yang dirasakan dalam belajar dan tugas akademis adalah sesuatu yang masih dalam batas kemampuan mereka, dan dengan usaha serta kesabaran, Allah akan memberikan jalan keluar (Dayanti, 2019).

Academic burnout dalam Islam juga berkaitan dengan konsep tawakal, atau berserah diri kepada Allah setelah berusaha. Islam mengajarkan bahwa seorang Muslim harus berusaha sebaik mungkin dalam segala hal, termasuk dalam pendidikan, namun ia juga harus menyadari bahwa hasil akhir ada dalam kuasa Allah. Rasulullah SAW bersabda dalam

sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Tirmidzi, *“Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakal, niscaya kalian akan diberi rezeki sebagaimana burung diberi rezeki. Ia pergi pada pagi hari dalam keadaan lapar dan kembali di sore hari dalam keadaan kenyang.”*

Hadis ini mengingatkan bahwa seorang Muslim, termasuk seorang pelajar, harus menyeimbangkan usaha keras dengan tawakal. Dalam menghadapi academic burnout, pelajar Muslim harus berusaha keras dalam studinya, namun ia juga perlu melepaskan beban berlebihan dengan menyadari bahwa Allah-lah yang menentukan hasil akhir. Sikap ini dapat membantu meredakan kecemasan yang sering kali menjadi penyebab kelelahan mental dalam belajar (Syafira. N. I, 2024).

Di samping itu, Islam sangat menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam hidup. Keseimbangan antara ibadah, belajar, dan istirahat adalah hal yang sangat ditekankan dalam Islam. Rasulullah SAW dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim mengingatkan, *“Sesungguhnya untuk tubuhmu ada hak atasmu.”* Hadis ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan keseimbangan dalam segala aktivitas. Dalam konteks academic burnout, ini berarti bahwa seorang pelajar Muslim harus memahami batas kemampuannya dan tidak memaksakan diri untuk terus-menerus belajar tanpa jeda. Islam menekankan bahwa memberikan hak kepada tubuh dan pikiran untuk beristirahat adalah bagian dari ibadah (Hijrah et al., 2024). Dengan istirahat yang cukup,

seorang pelajar dapat mengembalikan energinya dan melanjutkan tugas-tugas akademis dengan lebih baik.

Selanjutnya, Islam juga menawarkan solusi untuk mengatasi kelelahan mental dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, seperti shalat dan dzikir. Shalat lima waktu, misalnya, bukan hanya bentuk kewajiban, tetapi juga merupakan sarana untuk menemukan ketenangan dan mengurangi stres. Allah berfirman dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.*" Dzikir atau mengingat Allah dapat memberikan kedamaian batin yang membantu mengatasi kelelahan dan tekanan akademis. Dalam menghadapi academic burnout, pelajar Muslim dianjurkan untuk memperbanyak dzikir sebagai cara untuk menenangkan diri, mencari kekuatan dari Allah, dan mengatasi perasaan stres serta kelelahan yang dialami (Ariani, 2022).

Islam juga mengajarkan pentingnya niat yang tulus dalam setiap aktivitas, termasuk dalam belajar. Ketika seorang pelajar merasa burnout, sering kali hal ini disebabkan oleh tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi atau harapan yang berlebihan dari diri sendiri atau lingkungan. Dalam Islam, belajar adalah bentuk ibadah jika dilakukan dengan niat mencari ridha Allah. Rasulullah SAW bersabda dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, "*Sesungguhnya amal itu tergantung pada niatnya.*" Dengan menata kembali niat bahwa belajar adalah untuk mendapatkan ilmu yang bermanfaat dan mendekatkan diri kepada Allah, seorang pelajar Muslim dapat

mengurangi tekanan untuk mencapai hasil tertentu dan fokus pada proses belajar itu sendiri. Hal ini dapat menjadi solusi efektif dalam menghadapi academic burnout (Rusdiana Puspitasari et al., 2022).

Kesimpulannya, Islam menyediakan berbagai panduan untuk mengatasi academic burnout dengan mengajarkan keseimbangan, tawakal, pentingnya istirahat, kedekatan dengan Allah melalui ibadah, dan niat yang tulus dalam menuntut ilmu. Dengan mengamalkan nilai-nilai ini, seorang pelajar Muslim dapat mengelola kelelahan akademiknya dengan lebih baik, menjadikannya kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah, serta meningkatkan ketahanan mental dan spiritualnya. Academic burnout, jika dihadapi dengan pendekatan yang Islami, bukan lagi hanya menjadi masalah psikologis, tetapi juga dapat menjadi proses pengembangan diri yang lebih dekat kepada ridha Allah SWT.

3. Aspek-Aspek dalam Academic Burnout

Menurut Yang (2004), terdapat tiga aspek utama dalam *Academic Burnout*, yaitu kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah. Berikut penjelasan masing-masing aspek tersebut:

a. Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional merupakan aspek utama dalam *Academic Burnout* yang mengacu pada perasaan lelah secara emosional akibat beban akademis yang berlebihan dan berlangsung dalam waktu

yang lama. Siswa atau mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional sering merasa terkuras secara psikologis, kehilangan semangat belajar, dan merasa tertekan dengan tugas-tugas yang harus mereka selesaikan. Kelelahan ini biasanya terjadi ketika tuntutan akademis tidak seimbang dengan kapasitas individu untuk menghadapinya, sehingga mereka merasa kesulitan untuk memulihkan diri secara emosional. Akibatnya, mereka bisa kehilangan motivasi, merasa kewalahan, dan bahkan merasa stres atau cemas saat menghadapi aktivitas akademis sehari-hari.

b. Kecenderungan Depersonalisasi

Kecenderungan depersonalisasi mengacu pada sikap negatif, apatis, atau bahkan sinis terhadap tugas akademis maupun lingkungan belajar. Dalam konteks *Academic Burnout*, depersonalisasi terjadi ketika siswa atau mahasiswa mulai merasa terasing dari kegiatan belajar mereka dan tidak lagi peduli terhadap hasil yang dicapai. Mereka mungkin merasa bahwa usaha yang mereka lakukan tidak berarti atau bahkan mulai meremehkan pentingnya pendidikan itu sendiri. Kecenderungan ini dapat membuat individu merasa kurang terhubung dengan tujuan akademis atau sosialnya, dan dapat mengakibatkan penurunan partisipasi serta keterlibatan dalam kegiatan belajar.

c. Perasaan Prestasi Pribadi yang Rendah

Perasaan prestasi pribadi yang rendah adalah aspek *Academic Burnout* yang menggambarkan penurunan kepercayaan diri dan perasaan tidak mampu dalam mencapai prestasi akademis. Ketika seseorang merasa bahwa usahanya tidak cukup untuk mencapai standar atau target akademis yang ditetapkan, ia bisa mengalami perasaan tidak berdaya, kurang percaya diri, dan rendah diri. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan individu kehilangan motivasi untuk terus berusaha, menganggap dirinya tidak cukup kompeten, dan merasa tidak puas dengan hasil yang telah dicapai, meskipun sudah berusaha keras. Aspek ini dapat memperburuk dampak burnout, karena perasaan gagal dan rendah diri bisa membatasi kemampuan seseorang untuk bangkit dan kembali meraih keberhasilan dalam kegiatan akademis.

Berdasarkan penjelasan aspek di atas dapat disimpulkan bahwasanya *Academic Burnout* terdiri dari tiga aspek utama: kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah. Kelelahan emosional mengacu pada kondisi terkurasnya energi psikologis akibat tekanan akademis yang berlebihan. Kecenderungan depersonalisasi muncul ketika individu mulai merasa apatis atau sinis terhadap tugas akademis dan lingkungan belajar, yang mengurangi keterlibatan mereka (Suci, 2024). Sementara itu, perasaan prestasi pribadi yang rendah mencerminkan penurunan kepercayaan diri dan

keyakinan akan kemampuan untuk meraih prestasi, sehingga memperburuk motivasi dan kinerja. Ketiga aspek ini, bila tidak diatasi, dapat menghambat perkembangan akademis dan kesejahteraan psikologis seseorang.

Burnout adalah kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang sering dialami individu akibat tekanan kerja yang berlebihan. Kondisi ini berdampak negatif pada kinerja dan kesejahteraan seseorang, sehingga memahami faktor-faktor yang menyebabkannya menjadi penting (Nur et al., 2023). Tiga aspek utama dalam burnout, yaitu emotional exhaustion, depersonalization, dan reduced personal accomplishment, menawarkan pandangan mendalam tentang bagaimana burnout mempengaruhi individu dalam lingkungan kerja. Berikut adalah penjelasan dari ketiga aspek burnout menurut Maslach (2016):

a. Emotional Exhaustion

Emotional exhaustion adalah perasaan lelah yang mendalam secara emosional akibat beban kerja yang terlalu banyak atau tekanan yang berkepanjangan. Pada tahap ini, individu merasa tidak memiliki energi lagi untuk menghadapi tugas-tugasnya dan cenderung mengalami kelelahan baik fisik maupun mental. Hal ini sering kali terjadi ketika individu merasa pekerjaan mereka terlalu menuntut dan sulit untuk dikendalikan.

b. Depersonalization atau Cynicism

Depersonalization, yang juga dikenal sebagai sinisme atau sikap sinis terhadap pekerjaan dan rekan kerja, menggambarkan sikap menjauhkan diri secara emosional dari lingkungan kerja. Individu yang mengalami depersonalization cenderung bersikap acuh tak acuh atau bahkan negatif terhadap orang lain, termasuk rekan kerja atau pelanggan. Sikap ini berkembang sebagai mekanisme pertahanan untuk mengurangi dampak emosional dari pekerjaan yang dianggap terlalu melelahkan atau menekan.

c. Reduced Personal Accomplishment

Reduced personal accomplishment adalah perasaan kurangnya pencapaian atau ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Individu merasa bahwa usaha mereka tidak cukup atau kurang efektif, yang berakibat pada rendahnya rasa percaya diri dan kepuasan terhadap diri sendiri. Aspek ini sering kali membuat individu meragukan kemampuan mereka dalam bekerja, sehingga memperburuk tingkat stres dan memperpanjang kondisi burnout.

Burnout yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis, dan rendahnya pencapaian diri menunjukkan dampak signifikan dari tekanan kerja yang berlebihan. Memahami ketiga aspek ini penting untuk mencegah dan menangani burnout agar individu dapat mempertahankan kesehatan mental serta produktivitas dalam bekerja.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout

Academic Burnout merupakan kondisi kelelahan yang sering dialami mahasiswa akibat tekanan dan tuntutan akademis yang berlebihan. Faktor-faktor seperti workload, lack of work control, rewarded for work, community, fairness, dan value berkontribusi dalam meningkatkan risiko burnout (Rusdiana Puspitasari et al., n.d.). Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting untuk menciptakan lingkungan akademis yang lebih mendukung dan mengurangi stres pada mahasiswa. Berikut adalah penjelasan dari enam faktor yang mempengaruhi munculnya burnout menurut Leiter dan Maslach (2001) beserta contohnya:

a. Workload

Workload merujuk pada beban kerja yang berlebihan yang dapat menguras energi fisik dan mental seseorang. Ketika beban akademis terlalu tinggi, seperti tugas, ujian, dan proyek yang datang bersamaan, hal ini dapat menyebabkan kelelahan dan stres. Contoh: Seorang mahasiswa yang harus menyelesaikan beberapa tugas dalam satu minggu ditambah dengan persiapan ujian dapat merasa kelelahan secara emosional dan fisik, meningkatkan risiko burnout.

b. Lack of Work Control

Lack of work control terjadi ketika individu merasa tidak memiliki kendali atau otonomi dalam pekerjaan atau studinya. Dalam konteks akademik, ini bisa berarti kurangnya kesempatan untuk memilih

mata kuliah atau metode belajar sesuai dengan preferensi. Contoh: Mahasiswa yang tidak dapat memilih jadwal kuliah yang sesuai dengan jadwal pribadi mereka dapat merasa tertekan dan tidak memiliki kontrol, yang lama-kelamaan berkontribusi pada burnout

c. **Rewarded for Work**

Rewarded for work adalah sejauh mana seseorang merasa dihargai atau mendapatkan imbalan dari usaha mereka. Dalam dunia akademik, penghargaan dapat berupa nilai yang memuaskan atau pengakuan dari dosen. Ketika usaha keras tidak dihargai, motivasi bisa menurun, menyebabkan kelelahan. Contoh: Mahasiswa yang telah belajar keras namun tidak mendapatkan nilai yang diharapkan atau tidak diakui oleh dosen, dapat merasa usahanya sia-sia, yang dapat memicu burnout.

d. **Community**

Community merujuk pada hubungan sosial di lingkungan kerja atau studi. Dukungan dari teman, dosen, atau rekan kerja dapat mengurangi stres, sedangkan hubungan yang buruk atau isolasi dapat meningkatkan risiko burnout. Contoh: Mahasiswa yang memiliki teman yang saling mendukung dalam studi biasanya merasa lebih termotivasi dan jarang mengalami burnout, dibandingkan mereka yang merasa terisolasi di lingkungan akademik.

e. Fairness

Fairness mengacu pada sejauh mana seseorang merasa diperlakukan adil dalam lingkungan kerja atau akademis. Ketidakadilan dalam perlakuan atau penilaian bisa menimbulkan perasaan tidak puas dan stres. Contoh: Mahasiswa yang merasa diperlakukan tidak adil dalam hal penilaian tugas oleh dosen, sementara teman-temannya mendapat nilai lebih baik meskipun usahanya sama, dapat merasa kecewa dan berpotensi mengalami burnout.

f. Value

Value terkait dengan kesesuaian antara nilai pribadi seseorang dan nilai-nilai yang ada di lingkungan kerja atau akademik. Ketidaksesuaian ini dapat menyebabkan individu merasa pekerjaannya atau studinya tidak bermakna, yang meningkatkan risiko burnout. Contoh: Mahasiswa yang tidak melihat relevansi mata kuliah yang diambil dengan tujuan karir atau nilai-nilai pribadinya mungkin merasa kurang berminat dan bersemangat, sehingga lebih rentan mengalami burnout.

Faktor-faktor seperti workload yang tinggi, kurangnya kontrol, dan ketidakadilan dalam lingkungan akademis memainkan peran besar dalam memicu *Academic Burnout*. Dengan memahami dan mengelola faktor-faktor ini, institusi dan mahasiswa dapat bekerja sama untuk mengurangi

burnout dan menciptakan pengalaman belajar yang lebih positif dan produktif.

5. Pengukuran Academic Burnout

Academic Burnout menjadi perhatian penting di kalangan mahasiswa, khususnya di tengah tuntutan akademis yang terus meningkat (Oktia, 2022). Untuk memahami tingkat burnout ini, pengukuran menggunakan Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) menjadi salah satu metode yang efektif. MBI-SS mengukur tiga aspek utama burnout, yaitu exhaustion, cynicism, dan reduced professional efficacy, yang bersama-sama memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi burnout pada mahasiswa. Berikut adalah penjelasan dari tiga aspek pengukuran *Academic Burnout* berdasarkan Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS):

a. Exhaustion

Exhaustion adalah perasaan lelah secara fisik dan emosional yang timbul akibat beban akademis yang berlebihan. Aspek ini mencerminkan tingkat kelelahan mahasiswa yang disebabkan oleh tekanan belajar yang terus-menerus. Ketika mengalami exhaustion, mahasiswa merasa tidak memiliki energi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademis.

b. Cynicism

Cynicism menggambarkan sikap sinis atau acuh tak acuh terhadap studi atau lingkungan akademis. Mahasiswa yang mengalami cynicism cenderung kehilangan minat atau memiliki sikap negatif terhadap studi mereka. Hal ini sering kali muncul sebagai bentuk perlindungan diri dari stres akademik yang terus-menerus.

c. Reduced Professional Efficacy

Reduced professional efficacy merujuk pada perasaan kurangnya pencapaian atau ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademis dengan baik. Mahasiswa merasa tidak efektif dalam mengerjakan tugas dan meragukan kemampuan mereka sendiri, yang menurunkan rasa percaya diri dan motivasi dalam mencapai hasil akademis yang diinginkan.

Pengukuran *Academic Burnout* melalui MBI-SS yang mencakup exhaustion, cynicism, dan reduced professional efficacy membantu dalam mengidentifikasi tingkat kelelahan, sikap sinis, serta efektivitas diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademis. Pemahaman ini penting untuk pengembangan strategi dalam mengurangi risiko burnout dan menciptakan pengalaman belajar yang lebih seimbang dan sehat.

C. Hubungan Self-management dan Academic Burnout

Self-management dan *Academic Burnout* merupakan dua konsep yang memiliki relevansi signifikan dalam konteks pendidikan. *Self-management*

mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri dalam proses belajar, termasuk dalam hal pengaturan waktu, motivasi, pengendalian emosi, dan pengembangan diri (Mauliddya & Fa'izzarahman Prabawa, 2024). Di sisi lain, *Academic Burnout* adalah kondisi yang dialami oleh siswa ketika mereka merasa kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan akademik yang berlebihan. Situasi ini sering kali disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi, stres yang berkepanjangan, serta kurangnya keterampilan dalam mengelola waktu dan stress (Oktia, 2022). Memahami hubungan antara *Self-management* dan *Academic Burnout* sangat penting, karena kemampuan untuk mengelola diri secara efektif dapat berperan sebagai pelindung terhadap kelelahan akademik dan meningkatkan kesejahteraan siswa. Oleh karena itu, eksplorasi tentang bagaimana *Self-management* dapat mempengaruhi risiko *Academic Burnout* menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif (Putri, 2024).

Hubungan antara *Self-management* dan *Academic Burnout* merupakan area yang penting untuk dipahami, terutama dalam konteks pendidikan yang semakin kompetitif. *Self-management* merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola diri mereka sendiri dalam mencapai tujuan, termasuk dalam hal pengaturan waktu, motivasi, pengendalian emosi, dan pengembangan diri (Imran, 2022). Sementara itu, *Academic Burnout* adalah kondisi kelelahan

mental, emosional, dan fisik yang dialami oleh siswa akibat tekanan akademik yang berlebihan dan kurangnya keterampilan dalam mengelola stres. Keduanya memiliki interaksi yang signifikan, di mana keterampilan *Self-management* yang baik dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap gejala burnout, dan sebaliknya, rendahnya kemampuan *Self-management* dapat meningkatkan risiko terjadinya burnout di kalangan siswa (Dayanti, 2019).

Siswa yang memiliki kemampuan *Self-management* yang baik cenderung lebih mampu mengatur waktu dan tugas mereka secara efektif. Mereka dapat menetapkan prioritas, membuat rencana belajar yang terstruktur, dan menjadwalkan waktu untuk istirahat, sehingga mengurangi rasa tertekan yang sering kali menjadi penyebab burnout. Misalnya, dengan kemampuan penyusunan diri yang baik, siswa dapat membagi materi pelajaran menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan mengatur waktu belajar dengan cara yang tidak membebani mental. Ini membantu mereka merasa lebih terkendali dan mengurangi perasaan kewalahan yang sering mengarah pada kelelahan akademik (Sari. L, 2024).

Selain itu, pendorongan diri yang tinggi juga berkontribusi pada pencegahan burnout. Siswa yang termotivasi secara internal cenderung lebih gigih dalam menghadapi tantangan akademik. Mereka memiliki dorongan untuk belajar dan mencapai tujuan pribadi, yang membuat mereka lebih tahan terhadap stres. Dalam kondisi tekanan yang tinggi, siswa dengan motivasi intrinsik akan lebih mungkin mencari solusi dan tetap optimis, dibandingkan

dengan mereka yang tidak memiliki pendorongan diri yang cukup, yang bisa merasa putus asa dan kehilangan minat terhadap studi mereka (Syafira. N. I, 2024).

Pengendalian diri juga merupakan aspek kunci dalam mengatasi *Academic Burnout*. Siswa yang mampu mengendalikan impuls dan emosi mereka lebih mampu menghadapi stres dengan cara yang konstruktif. Mereka dapat menghindari kebiasaan buruk, seperti prokrastinasi, yang dapat memperburuk situasi akademik mereka. Sebagai contoh, siswa yang memiliki pengendalian diri yang baik akan lebih cenderung untuk tetap fokus pada tugas-tugas yang harus diselesaikan meskipun ada gangguan atau dorongan untuk bersantai. Dengan demikian, kemampuan untuk mengelola diri berkontribusi pada kemampuan siswa untuk mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik, mengurangi kemungkinan terjadinya burnout (Syafira. N. I, 2024).

Pengembangan diri juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan mental. Siswa yang berkomitmen untuk terus mengembangkan keterampilan dan pengetahuan mereka tidak hanya berusaha untuk mencapai tujuan akademik, tetapi juga menemukan cara-cara baru untuk menghadapi tantangan. Mereka lebih cenderung berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler atau mencari bantuan ketika mengalami kesulitan, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif. Dengan memperhatikan pengembangan diri, siswa

dapat menjaga motivasi dan mengurangi perasaan terasing yang sering kali menyertai burnout (Ainiyah. N, 2021).

Kesimpulannya, hubungan antara *Self-management* dan *Academic Burnout* sangat erat dan saling mempengaruhi. Penerapan keterampilan *Self-management* yang efektif dapat membantu siswa mengelola stres dan tuntutan akademik dengan lebih baik, sehingga mengurangi risiko terjadinya burnout. Dengan meningkatkan kemampuan dalam aspek pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri, siswa dapat menciptakan strategi yang lebih efektif untuk menghadapi tantangan akademik dan menjaga kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan siswa untuk memahami dan mengembangkan keterampilan *Self-management* sebagai upaya pencegahan burnout yang efektif dalam lingkungan akademik.

D. Kerangka Konseptual

Hubungan antara *Self-management* dan *Academic Burnout* pada santriwati merupakan topik yang semakin relevan dalam konteks pendidikan di pesantren. *Self-management* merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan diri dalam mencapai tujuan belajar, mencakup pengaturan waktu, motivasi, pengendalian emosi, dan pengembangan diri. Dalam lingkungan pesantren, santriwati dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang tinggi, diimbangi dengan tanggung jawab terhadap kegiatan

keagamaan dan interaksi sosial yang kompleks. *Academic Burnout*, yang ditandai oleh kelelahan fisik, emosional, dan mental, sering dialami oleh santriwati akibat tekanan tersebut. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *Self-management* berperan dalam mempengaruhi tingkat burnout akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kemampuan *Self-management* dan *Academic Burnout* pada santriwati, dengan harapan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi pengelola pesantren dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif, serta mendukung santriwati dalam mengelola stres dan mencapai kesejahteraan akademik. Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual tersebut divisualisasikan dalam gambar 2.1.

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Konseptual



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan solusi jangka pendek terhadap suatu permasalahan penelitian yang perlu divalidasi dengan data yang terkumpul. Berdasarkan penelitian yang dikemukakan oleh di atas, peneliti mengambil hipotesis sebagai berikut.

1. H₁: Terdapat hubungan antara *Self-management* dan *Academic Burnout* pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang

2. H_0 : Tidak terdapat hubungan antara *Self-management* dan *Academic Burnout* pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini disusun menggunakan model pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto (2021) penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang dituntut menggunakan angka-angka seperti pengumpulan data, penafsiran data, dan pemaparan hasilnya. Begitu juga dengan pemahaman dan kesimpulan dalam penelitian yang juga disertai tabel, grafik, dan gambar lainnya.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017) metode deskriptif kuantitatif merupakan salah satu metode dalam penelitian yang mengacu pada pengukuran tiap variabel secara objektif pada fenomena tanpa membandingkan atau menghubungkan antara variabel satu dan variabel yang lain. Pendekatan kuantitatif pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa signifikan hubungan antara *Self-management* dan *Academic Burnout* pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang yang sesuai pada hipotesis penelitian ini.

B. Definisi Operasional

1. *Self-management*

Menurut Liang Gie (2020) *Self-management* atau pengelolaan diri adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan pribadi atau tanggung jawab yang

diembannya. Dalam konteks penelitian atau pengukuran, *Self-management* dapat dilihat melalui indikator seperti kemampuan menetapkan tujuan, mengatur waktu, menjaga disiplin diri, mengelola stres, dan bertindak sesuai dengan prioritas yang ditentukan. Aspek yang digunakan pada *Self-management* yaitu, pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri.

2. *Academic Burnout*

Menurut Maslach (2001) *Academic burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami oleh individu akibat tekanan akademik yang berlebihan dan berkepanjangan. Dalam konteks penelitian atau pengukuran, *academic burnout* dapat diidentifikasi melalui indikator seperti kelelahan emosional dalam menjalani tugas akademik, sikap sinis atau negatif terhadap kegiatan belajar, dan penurunan prestasi atau efektivitas dalam tugas akademik. Aspek yang digunakan pada *Academic burnout* yaitu, *exhaustion* (kelelahan karena tuntutan studi), *cynicism* (sikap sinis terhadap studi), dan *reduce of professional efficacy* (rasa ketidakmampuan)

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2017) mendefinisikan populasi sebagai generalisasi dari lingkungan yang terdiri pada subjek dengan kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta ditarik

kesimpulannya. Selaras dengan definisi dari Yusriani (2022) populasi merupakan generalisasi dari wilayah berupa subjek ataupun objek yang akan diteliti serta ditetapkan untuk dipelajari dan diambil kesimpulan. Berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan, maka populasi dalam penelitian ini adalah santriwati Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang dengan jumlah populasi sebanyak 126 santriwati.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2021) sampel adalah suatu perwakilan dari populasi yang diteliti. Menurut Sugiyono (2017) dalam menentukan jumlah sampel yang akan dipilih dalam penelitian yaitu dengan cara menggunakan tabel *Krejcie Morgan* disebabkan dalam perhitungannya didasarkan atas kesalahan 5%. Maka dari itu, sampel yang diperoleh dari tabel ini memiliki 95% kepercayaan terhadap populasi. Penelitian ini, terdapat populasi lebih dari 126 santriwati di Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang. dengan demikian, sampel yang akan di ambil sebanyak 92 santriwati. Melakukan pengambilan sampel, telah didasari pada ketentuan tabel *Krejcie Morgan*.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini, peneliti melakukan Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *probability sampling* adalah pengambilan sampel secara probabilitas, yang artinya setiap subjek dalam populasi memiliki peluang

yang besarnya sudah diketahui untuk terpilih menjadi sampel. Penelitian ini juga melakukan Teknik pengambilan data dengan menggunakan *simple random sampling* atau pengambilan sampel secara random sederhana. Teknik ini dilakukan dengan cara memilih sampel secara acak dengan alasan penelitian bersifat umum, karena dari setiap unsur populasi memiliki kesempatan yang sama agar bisa dipilih menjadi sampel. Dengan demikian, sampel yang ditentukan pada penelitian ini adalah seluruh santriwati di Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang dengan jumlah sampel sebanyak 92 mahasiswa.

D. Metode Pengambilan Data

Penelitian metode analisis data yang digunakan yaitu untuk mencari hubungan antara *Self-management* dan *Academic Burnout* santriwai. namun, sebelum melakukan analisis data terlebih dahulu melakukan uji asumsi, yaitu meliputi uji normalitas dan uji linieritas antara variabel bebas dan variabel terikat namun tergantung pada pengumpulan data yang diefinisikan sebagai suatu proses mendapatkan data empiris melalui responden dengan menggunakan metode tertentu. Adapun dalam penelitian ini, metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan.

Kuesioner/Angket

Kuesioner adalah metode instrumen pengumpulan data yang relatif dan mudah digunakan. Data yang mengklasifikasikan dikumpulkan melalui

penggunaan survei sebagai data faktual. Menurut Yusriani (2022) keandalan hasil sangat bergantung pada partisipan penelitian yang ikut serta dalam penelitian sebagai responden. Peneliti dapat berupaya meningkatkan reliabilitas ini dengan menggunakan taktik yang tepat dan menyajikan ide-ide dalam frasa yang jelas.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang memudahkan penelitian mengumpulkan data dan menghasilkan hasil yang dapat dipercaya. Peneliti mengikuti petunjuk pembuatan instrumen, memecah variabel menjadi aspek, aspek menjadi indikator, dan indikator menjadi pertanyaan. Menurut Sugoyono (2017) Tes ini dikembangkan dengan skala Likert tertutup dengan begitu sikap responden terhadap setiap pernyataan sistematis pada skala Likert dapat ditunjukkan. Ukuran ini mengasumsikan bahwa intensitas setiap respons adalah sama. Urutan-urutan dalam kategori indeks dengan "sangat setuju", "setuju", "netral", "tidak setuju", dan "sangat tidak setuju".

Kemudian dengan menggunakan kuesioner yang diberikan, responden diminta memberikan jawabannya dengan mencentang salah satu kotak berikut: sangat setuju (SS), setuju (S), Netral (N), tidak setuju (TS), atau sangat tidak setuju (STS). Jika responden memberikan tanggapan atau nilai, maka alternatif dengan memberikan jawaban:

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert

Alternatif Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS- Sangat Setuju	5	1
S- Setuju	4	2
N- Netral	3	3
TS- Tidak Setuju	2	4
STS- Sangat Tidak Setuju	1	5

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu *Self-management* dan *Academic Burnout*. Sehingga dalam penelitian terdapat dua macam skala sebagaimana berikut ini.

1. *Blueprint Self-management*

skala *Self-management* merupakan adaptasi dari penelitian Adel (2023) dengan menggunakan teori skala pengukuran Liang Gie yang dikenal sebagai *Self-management Inventory* atau *Self-management Questionnaire*. Skala ini juga merupakan skala tertutup yang menggunakan 5 poin jawaban, 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Netral), 4 (Setuju), dan 5 (Sangat Setuju). Blue print skala prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Self-management

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Pendorongan Diri	Dorongan diri untuk mencapai tujuan	1,2,3,4	5	5
Penyusunan Diri	Menyusun setiap kegiatan dengan baik	6,7,8,9	10	5

Pengendalian Diri	Mampu memilih sesuatu dengan baik dan berhati-hati	11,12,13,14	15	5
Pengembangan Diri	Mampu mengembangkan kemampuan atau kelebihan yang santriwati miliki	16,17,18,19	20	5
Jumlah				20

2. *Blueprint Academic Burnout*

Skala *Academic Burnout* merupakan adaptasi dari penelitian Illah (2020) yang menggunakan teori pengukuran Maslach yang dikenal dengan *Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)*. Skala ini merupakan skala tertutup yang menggunakan 5 poin jawaban, 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Netral), 4 (Setuju), dan 5 (Sangat Setuju). Blue print skala prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Academic Burnout

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Exhaustion</i> (Kelelahan karena tuntutan studi)	Frekuensi Pengalaman Kelelahan Fisik dan Mental	1,2,3,4	5	5
	Kemampuan Mengelola Waktu untuk Istirahat	6,7,8,9	10	5

				4
<i>Cynicism</i> (Sikap sinis terhadap studi)	Mempunyai Persepsi Terhadap Relevansi Studi	11,12,13	14	
	Mempunyai Motivasi untuk Belajar	15,16,17	18	4
<i>Reduce of Professional Efficacy</i> (Rasa Ketidakmampuan)	Memiliki Keyakinan Terhadap Kemampuan Diri	19,20,21	22	4
	Memiliki keyakinan Terhadap Hasil Belajar	23,24	25	3
	Jumlah			25

F. Reliabilitas dan Validitas

1. Reliabilitas

Menurut Yusriani (2022) *reability* atau relibilitas daam penelitian merupakan suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tingi. Reliabilitas juga memiliki nama atau istilah yang lain seperti koonsistensi, kepercayaan, keteladan, keajegan, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengukuran, koefisien reliabilitas berkisar muli dari angka 0,0 sampai angka 1,0. Akan tetapi, kenyataanya koefisien koefidien dalam reliabilitas sebesar 1,0 praktis tidak pernah dijumpai. Uji reliabilitas ini menggunakan model *Alpha Cronbach* dengan bantuan dari program IBM SPSS (*Statistic Package or Social Science*) versi 29.0 for windows.

2. Validitas

Menurut Yusriani (2022) *validity* atau validitas dalam penelitian mempunyai arti sejauhmana tingkat akurasi suatu tes atau skala dalam menjelaskan fungsi ukurannya. Suatu pengukuran akan dinyatakan valid jika menghasilkan data secara akurat dan memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur, yaitu sebagaimana dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut. Disebut akurat jika suatu pengukuran dilakukan dengan tepat dan cermat sehingga apabila tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan penelitian, maka akan dinyatakan memiliki validitas yang rendah.

Berdasarkan uji validitas pada penelitian ini menggunakan bantuan dari program IBM SPSS (*Statistic Package or Social Science*) versi 29.0 *for windows* dengan Teknik validitas *Product Moment Pearson*. Apabila terdapat aitem yang valid, maka akan disertakan pada uji selanjutnya, sedangkan aitem yang tidak valid akan digugurkan. Menjelaskan suatu aitem yang dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau bisa juga dengan skor $sig. < 0,05$.

G. Metode Analisis Data

Upaya membuktikan bahwasanya adanya Hubungan *Self-management* dan *Academic Burnout* pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang, peneliti menggunakan Teknik analisis data berupa analisis statistic deskriptif, uji asumsi klasik, dan uji korelasi.

1. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2017) mendefinisikan analisis deskriptif sebagai suatu statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah diperoleh tanpa membuat kesimpulan untuk umum atau generalisasi. Tujuan dari analisis deskriptif ialah untuk memaparkan data dari hasil penelitian. Melakukan analisis deskriptif pada penelitian ini, dibantu dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Office Excel 2024* dan *SPSS 29 Microsoft for Windows*.

a. Statistik Mean Hipotetik

Menurut Sugiyono (2017) mendefinisikan statistik mean hipotetik untuk melihat posisi relative dalam kelompok. Berdasarkan statistik hipotetik setidaknya mengacu pada populasi, disebabkan makna skor tinggi rendahnya ditentukan pada populasi yang ada. Statistik mean hipotetik memiliki rumus sebagai berikut.

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \text{ \textit{item yang diterima}}$$

b. Statistik Standar Deviasi

Menurut Sugiyono (2017) statistik standar deviasi merupakan angka yang mengukur penyebaran kelompok data pada nilai rata-rata data tersebut. Setelah mean atau rata-rata tersebut telah diketahui, maka langkah selanjutnya ialah mencari standar deviasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD = 1/6 (i_{maks} - i_{min})$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

i_{maks} = Skor Tertinggi Aitem

i_{min} = Skor Terendah Aitem

c. Kategorisasi

Hubungan *Self-management* dan *Academic Burnout* pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang dapat dilihat melalui kategorisasi berikut ini:

Tabel 3. 4 Rumus Kategorisasi

No	Kategori	Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1SD)$
2	Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
3	Rendah	$X < (M - 1SD)$

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh subjek pada skala

M = Mean

SD = Standar Deviasi

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam regresi variabel bebas dan terikat atau bahkan keduanya mempunyai distribusi

normal atau tidak. Terdapat ketentuan dalam melakukan uji normalitas, yaitu:

- 1) Apabila nilai *Deviation from Linearity* menunjukkan $\text{Sig.} > 0.05$, maka dapat dinyatakan terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat
- 2) Apabila nilai *Deviation from Linearity* menunjukkan $\text{Sig.} < 0.05$, maka dapat dinyatakan tidak terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat

Dalam melakukan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan dari SPSS 29 Microsoft for Windows dengan tujuan untuk kelancaran dalam perhitungan.

b. Uji Linieritas

Dalam melakukan suatu penelitian setidaknya juga didukung dengan uji linieritas. Uji linieritas digunakan dengan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan secara signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linieritas setidaknya dilakukan sebelum melakukan uji regresi korelasi atau uji lanjutan lainnya. Adapun melakukan uji linieritas pada penelitian ini menggunakan bantuan dari *SPSS 29 Microsoft for Windows* dengan tujuan untuk kelancaran dalam perhitungan.

H. Uji Hipotesis

Uji Korelasi

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik korelasi product moment dari Karl Pearson. Berikut rumus product moment dari Karl Pearson:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{(N \cdot \sum X^2) - (\sum X)^2\} \{(N \cdot \sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} : Koefisien korelasi antara skor item dengan skor total

$\sum XY$: Jumlah hasil kali skor item dengan skor total

$\sum X$: Jumlah dari setiap item

$\sum Y$: Jumlah dari setiap item

N: Jumlah subjek

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah merupakan pondok pesantren khusus putri. Pondok pesantren ini terletak di Jl. Joyosuko No. 60A, Kelurahan Merjosari, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Tujuan didirikannya pondok pesantren ini adalah untuk mempersiapkan kader pemimpin ummat yang memiliki kedalaman ilmu pengetahuan agama serta keterampilan profesional dalam mengembangkan dan membangun masyarakat.

Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang didirikan pada tahun 1999, yang mana berdirinya pesantren ini tidak terlepas dari adanya Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang. Dr. Hj. Syafiyah Fattah, MA dan Drs. H. Yahya Dja'far, MA, yang merupakan pengasuh PP. Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang, memiliki komitmen untuk melanjutkan perjuangan ayahnya, KH. Abdul Fattah Hasyim, dengan mendirikan pesantren di Malang.

Latar belakang didirikannya lembaga ini terdapat dua faktor. Faktor pertama, yakni faktor eksternal, melihat kondisi masyarakat di sekitar pesantren pada saat itu yang digolongkan minus pendidikan agama serta secara umum buta aksara Al-Qur'an, yang kemudian diperparah dengan

kurangnya fasilitas pendidikan keagamaan yang memadai. Faktor kedua, yaitu faktor internal, perlunya sebuah wadah bagi pengkaderan santri putri dan pusat pelatihan menjadi salah satu faktor didirikannya pondok pesantren ini.

Tujuan didirikannya adalah untuk memberikan bekal materi diniyah keislaman, penempatan hidup berdasarkan ajaran agama, serta pengalaman untuk hidup bersama guna mengembangkan tanggung jawab pribadi dan tanggung jawab sosial. Hingga kemudian, untuk mencapai tujuan tersebut, didirikanlah sebuah fasilitas fisik berupa kamar tempat tinggal santri, musholla, ruang kelas untuk kegiatan belajar mengajar, serta aula yang berfungsi sebagai tempat belajar mengajar sekaligus tempat pelaksanaan acara yang dilakukan oleh pesantren.

2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 10 hari mulai dari 10 Februari 2025 sampai dengan 20 Februari 2025 yang di mulai dengan tahap awal yaitu observasi dan pra-penelitian menggunakan kuesioner dan wawancara beberapa santri, kemudian untuk penyebaran kuesioner penelitian dilakukan selama 10 hari ke group WA untuk menghasilkan jumlah sampel yang telah ditentukan sesuai dengan Tabel Morgan.

3. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dimulai dengan peneliti melakukan penelitiannya secara *online* dengan menyebarkan link kuesioner ke setiap

responden. penelitian ini berlangsung selama 10 hari untuk mencapai responden yang ditentukan. Peneliti menggunakan skala likert agar dapat mendapatkan tingkat *self-management* dan *academic burnout* santri. Dalam penelitian juga telah disertai dengan pengolahan data yang akan di bahas guna memecahkan pertanyaan pada rumusan masalah. Sepanjang melakukan penelitian terdapat dua tahap yang dilakukan, pertama peneliti membuat kuesioner guna untuk disebarkan kepada responden. Tahap kedua, peneliti mulai melakukan koordinasi pada pengurus pondok pesantren untuk disebarkan kepada mahasiswa yang mondok di pesantren tersebut.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas

a. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self-Management*

Tabel 4. 1 Reliabilitas Skala Self-Management

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,961	20

Berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.961 adalah bahwa tes atau instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi yang baik antara item-itemnya. Dengan kata lain, hasil yang diperoleh dari tes ini dapat diandalkan untuk mengukur konstruk atau variabel yang dimaksud. Nilai *Cronbach's Alpha* > 0.7 umumnya dianggap memadai

untuk keperluan penelitian atau evaluasi, dan nilai 0.961 menunjukkan bahwa instrumen ini memenuhi standar keandalan yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut secara konsisten mengukur variabel atau konstruk yang diinginkan dengan baik.

b. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Academic Burnout*

Tabel 4. 2 Reliabilitas Skala *Academic Burnout*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,966	25

Berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.966 adalah bahwa tes atau instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi yang baik antara item-itemnya. Dengan variasi lain, hasil yang diperoleh dari tes ini dapat diandalkan untuk mengukur konstruk atau variabel yang dimaksud. Nilai *Cronbach's Alpha* > 0.7 umumnya dianggap memadai untuk keperluan penelitian atau evaluasi, dan nilai 0.966 menunjukkan bahwa instrumen ini memenuhi standar keandalan yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut secara konsisten mengukur variabel atau konstruk yang diinginkan dengan baik.

c. Hasil Uji Validitas Skala *Self-Management*

Tabel 4. 3 Validitas Skala *Self-Management*

	SelfManagement	Keterangan
sm1	Pearson Correlation	,655**
	Sig. (2-tailed)	,000

	N	92	
sm2	Pearson Correlation	,840**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm3	Pearson Correlation	,663**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm4	Pearson Correlation	,809**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm5	Pearson Correlation	,845**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm6	Pearson Correlation	,616**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm7	Pearson Correlation	,576**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm8	Pearson Correlation	,771**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm9	Pearson Correlation	,765**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm10	Pearson Correlation	,803**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm11	Pearson Correlation	,618**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm12	Pearson Correlation	,718**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm13	Pearson Correlation	,849**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm14	Pearson Correlation	,886**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm15	Pearson Correlation	,736**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm16	Pearson Correlation	,780**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm17	Pearson Correlation	,841**	Valid

	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm18	Pearson Correlation	,755**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm19	Pearson Correlation	,825**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
sm20	Pearson Correlation	,831**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	

Berdasarkan kriteria bahwa nilai dari *Sig. (2-tailed)* yang kecil dari 0,05 menunjukkan validitas item yang memadai. Berdasarkan tabel 4.3 keseluruhan aitem dinyatakan valid dengan jumlah 20 aitem karena lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa keseluruhan besar item dalam skala pengukuran ini dinyatakan valid dan memberikan kontribusi positif terhadap penelitian. Hasil ini memberikan keyakinan bahwa item-item tersebut secara signifikan terkait dengan konstruk yang diukur oleh skala dan dapat diandalkan dalam pengumpulan data untuk tujuan pengukuran yang dimaksudkan. Hasil ini memberikan dukungan kuat terhadap validitas konstruk skala pengukuran tersebut.

d. Hasil Uji Validitas *Academic Burnout*

Tabel 4. 4 Validitas Skala *Academic Burnout*

		AcademicBurnout	Keterangan
ab1	Pearson Correlation	,718**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab2	Pearson Correlation	,702**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	

ab3	Pearson Correlation	,620**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab4	Pearson Correlation	,690**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab5	Pearson Correlation	,799**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab6	Pearson Correlation	,626**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab7	Pearson Correlation	,827**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab8	Pearson Correlation	,644**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab9	Pearson Correlation	,788**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab10	Pearson Correlation	,824**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab11	Pearson Correlation	,604**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab12	Pearson Correlation	,557**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab13	Pearson Correlation	,761**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab14	Pearson Correlation	,777**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab15	Pearson Correlation	,800**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab16	Pearson Correlation	,608**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab17	Pearson Correlation	,691**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab18	Pearson Correlation	,868**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	

	N	92	
ab19	Pearson Correlation	,882**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab20	Pearson Correlation	,730**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab21	Pearson Correlation	,781**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab22	Pearson Correlation	,848**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab23	Pearson Correlation	,762**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab24	Pearson Correlation	,834**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	
ab25	Pearson Correlation	,843**	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	

Berdasarkan kriteria bahwa nilai dari *Sig. (2-tailed)* yang kecil dari 0,05 menunjukkan validitas item yang memadai. Berdasarkan tabel 4.4 keseluruhan aitem dinyatakan valid dengan jumlah 25 aitem karena lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa keseluruhan besar item dalam skala pengukuran ini dinyatakan valid dan memberikan kontribusi positif terhadap penelitian. Hasil ini memberikan keyakinan bahwa item-item tersebut secara signifikan terkait dengan konstruk yang diukur oleh skala dan dapat diandalkan dalam pengumpulan data untuk tujuan pengukuran yang dimaksudkan. Hasil ini memberikan dukungan kuat terhadap validitas konstruk skala pengukuran tersebut.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Tabel 4. 5 Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SelfManagement	,230	92	,107	,722	92	,121
AcademicBurnout	,248	92	,109	,709	92	,203

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji normalitas dalam penelitian ini menyatakan bahwa pengaruh *self-management* terhadap *academic burnout* mendapatkan koefisien Kolmogorov-Smirnov masing-masing bernilai sebesar 0,107 dan 0,109, yang artinya jika data memiliki signifikansi lebih dari 0,05, maka data dalam penelitian ini memiliki distribusi normal. Berdasarkan penelitian ini menggunakan koefisien Kolmogorov-Smirnov dikarenakan lebih dari 50 responden.

b. Uji Linieritas

Tabel 4. 6 Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AcademicBurnout * SelfManagement	Between Groups	(Combined)	21329,920	27	789,997	334,944	,000
		Linearity	21168,794	1	21168,794	8975,176	,000
		Deviation from Linearity	161,126	26	6,197	2,627	,112
	Within Groups		150,950	64	2,359		
	Total		21480,870	91			

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji linieritas, nilai *Deviation from Linearity* diperoleh sebesar 0,112, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linieritas, sehingga

dapat disimpulkan bahwa hubungan antara self-management dan academic burnout bersifat linier. Dengan kata lain, peningkatan atau penurunan dalam self-management cenderung berhubungan secara proporsional dengan tingkat academic burnout, yang mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan seseorang dalam mengelola dirinya sendiri, semakin rendah kemungkinan mengalami academic burnout, dan sebaliknya.

c. Uji Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dilakukan untuk dapat mengetahui kelompok-kelompok responden dari data yang sudah di dapat. Pengujian ini akan diketahui responden yang berada pada Tingkat tinggi, sedang, dan rendah dalam tiap-tiap variabel. Untuk mengetahui kategorisasi Tingkat *self-management* dan *academic burnout* diperlukan mean, standar deviasi, i max dan i min. setelah dianalisis dengan menggunakan spss, maka diperoleh data hasil sebagai berikut.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SelfManagement	92	38,00	100,00	89,3478	12,82977
AcademicBurnout	92	57,00	125,00	112,3478	15,36403
Valid N (listwise)	92				

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, variabel Self-Management pada 92 responden memiliki nilai minimum 38 dan maksimum 100, dengan rata-rata 89,35 dan standar deviasi 12,83, yang menunjukkan bahwa

sebagian besar responden memiliki kemampuan self-management yang tinggi dengan sedikit variasi antar individu. Sementara itu, variabel Academic Burnout memiliki nilai minimum 57 dan maksimum 125, dengan rata-rata 112,35 dan standar deviasi 15,36, yang mengindikasikan tingkat burnout akademik yang relatif tinggi dengan variasi yang lebih besar dibandingkan self-management. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun responden umumnya memiliki self-management yang baik, mereka tetap mengalami tingkat burnout akademik yang cukup tinggi. Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi maka yang dilakukan yakni mengkategorisasikan data sesuai dengan kriteria yang telah dilakukan.

Tabel 4. 8 Pembagian Kategorisasi

No	Kategori	Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1SD)$
2	Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
3	Rendah	$X < (M - 1SD)$

Kategori skor dibagi menjadi tiga berdasarkan rata-rata (Mean) dan standar deviasi (SD). Kategori Tinggi mencakup nilai yang lebih besar dari satu standar deviasi di atas rata-rata ($X > M + 1SD$), menunjukkan tingkat yang jauh di atas rata-rata. Kategori Sedang mencakup nilai yang berada dalam rentang satu standar deviasi di bawah hingga satu standar deviasi di atas rata-rata ($M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$), yang menunjukkan kondisi rata-rata atau umum dalam populasi. Sementara itu, kategori Rendah mencakup nilai

yang lebih kecil dari satu standar deviasi di bawah rata-rata ($X < M - 1SD$), yang menunjukkan tingkat yang lebih rendah dibandingkan mayoritas responden. Pembagian ini membantu memahami distribusi data dan mengidentifikasi kelompok dengan karakteristik yang berbeda.

1) Tingkat *Self-Management*

Berdasarkan Distribusi di atas, dapat ditentukan besarnya frekuensi untuk masing-masing kategori berdasarkan skor yang diperoleh. Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 9 Pengkategorian Self-Management Santri

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 91$	58	54,34%
Sedang	$87 < X < 91$	21	22,83%
Rendah	$X < 87$	21	22,38%
Total		92	100%

Tabel 4.10 menunjukkan bahwasanya *self-management* tersebut memberikan gambaran tentang distribusi data pada suatu kategori yang diukur dengan kriteria tertentu. Dari total 92 data yang diamati, sebanyak 58 data (54,34%) terletak dalam kategori Tinggi dengan nilai variabel X lebih besar dari 91. Sebanyak 21 data (22,83%) termasuk dalam kategori Sedang dengan rentang nilai X antara 87 hingga 91. Sementara itu, kategori Rendah yang memiliki nilai X kurang dari 87 terdiri dari 21 data (22,83%). Kesimpulannya, tabel ini memberikan pemahaman visual tentang distribusi

data pada skala *self-management* dan memperlihatkan proporsi masing-masing kategori, yang dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut terkait dengan karakteristik dan pola perilaku yang terkait dengan setiap kategori tersebut.

2) *Tingkat Academic Burnout*

Berdasarkan Distribusi di atas, dapat ditentukan besarnya frekuensi untuk masing-masing kategori berdasarkan skor yang diperoleh. Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 10 Pengkategorian Academic Burnout

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 117$	49	53,26%
Sedang	$107 < X < 117$	33	35,87%
Rendah	$X < 107$	18	10,87%
Total		92	100%

Tabel 4.11 menunjukkan bahwasanya *academic burnout* memberikan gambaran tentang distribusi data dalam kategori tertentu yang diukur dengan kriteria spesifik. Dari total 92 data yang diamati, sebanyak 49 data (53,26%) tergolong dalam kategori Tinggi dengan nilai variabel X melebihi 117. Sebanyak 33 data (35,87%) termasuk dalam kategori Sedang, dengan rentang nilai X antara 107 hingga 117. Sementara itu, kategori Rendah, yang mencakup data dengan nilai X di bawah 107, menunjukkan sebanyak 18 data (10,87%). Kesimpulannya, tabel ini

memberikan pemahaman visual tentang distribusi data pada skala *academic burnout* dan memperlihatkan proporsi masing-masing kategori, yang dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut terkait dengan karakteristik dan pola perilaku yang terkait dengan setiap kategori tersebut.

3. Uji Hipotesis

Tabel 4. 11 Uji Korelasi

Correlations			
		SelfManagemen t	AcademicBurno ut
SelfManagement	Pearson Correlation	1	-,993**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	92	92
AcademicBurnout	Pearson Correlation	,993**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	92

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 4.12, hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000, dengan nilai *Pearson Correlation* sebesar -0,993. Karena nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) lebih kecil dari 0,05, maka terdapat korelasi yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Dengan demikian, nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, mengindikasikan adanya hubungan antara *self-management* dan *academic burnout*. Selain itu, nilai *Pearson Correlation* sebesar -0,993 menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel dalam penelitian ini sangat kuat, mendekati korelasi sempurna. Korelasi sempurna berarti

hubungan antara dua variabel sangat kuat dan hampir linier sepenuhnya. Dalam kasus ini, nilai *Pearson Correlation* sebesar -0,993 menunjukkan bahwa perubahan pada variabel *self-management* hampir selalu diikuti oleh perubahan yang sangat serupa pada variabel *academic burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik *self-management*, maka tingkat *academic burnout* cenderung mengalami perubahan dengan pola yang hampir pasti. Namun, meskipun hubungan ini sangat kuat, korelasi tidak secara langsung menunjukkan hubungan sebab-akibat.

C. Pembahasan

1. Tingkat Self-Management Santri

Self-management merupakan salah satu aspek penting dalam pengelolaan diri yang memungkinkan seseorang untuk mengatur perilaku, emosi, dan waktu dengan baik guna mencapai tujuan tertentu. Dalam penelitian ini, self-management diukur berdasarkan kategori tertentu untuk memahami sejauh mana kemampuan santri dalam mengelola dirinya sendiri. Dari total 92 data yang diamati, sebanyak 58 santri (54,34%) berada dalam kategori Tinggi, 21 santri (22,83%) termasuk dalam kategori Sedang, dan 21 santri lainnya (22,83%) berada dalam kategori Rendah. Klasifikasi ini memberikan gambaran mengenai distribusi data dan bagaimana self-management bervariasi di antara para santri.

Santri yang berada dalam kategori self-management Tinggi menunjukkan kemampuan yang sangat baik dalam mengatur diri mereka

sendiri. Mereka memiliki disiplin yang tinggi dalam mengatur waktu, mampu menetapkan prioritas dengan baik, serta memiliki kontrol diri yang kuat dalam menghadapi tantangan (Hafifah, 2021). Santri dalam kategori ini juga cenderung lebih mandiri dan memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas serta kewajiban mereka. Selain itu, mereka mampu menghadapi tekanan dengan lebih baik dan memiliki strategi efektif dalam menyelesaikan permasalahan. Hal ini menunjukkan bahwa self-management yang tinggi sangat berpengaruh terhadap kemandirian dan keberhasilan akademik serta sosial santri (Adel, 2023).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan self-management yang tinggi cenderung memiliki tingkat keberhasilan akademik yang lebih baik. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Ainiah (2021) menemukan bahwa self-regulation dan self-management berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar serta prestasi akademik. Selaras dengan penelitian Amaliyah (2022) juga mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki keterampilan manajemen diri yang baik lebih mampu menyelesaikan tugas dengan efektif dan cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam belajar. Hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa santri dengan self-management tinggi lebih siap menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sosial mereka.

Sementara itu, santri yang masuk dalam kategori self-management Sedang menunjukkan kemampuan yang cukup dalam mengelola diri,

namun masih memiliki beberapa kekurangan. Mereka umumnya mampu mengatur waktu dengan cukup baik, namun terkadang masih mengalami kesulitan dalam menetapkan prioritas (Hafifah, 2021). Selain itu, kontrol diri mereka terhadap godaan dan distraksi belum sekuat santri dengan self-management tinggi. Santri dalam kategori ini juga mungkin belum sepenuhnya mandiri dalam menyelesaikan tugas dan masih membutuhkan bimbingan serta dorongan dari lingkungan sekitar agar dapat lebih optimal dalam mengelola dirinya sendiri (Hijrah, 2024).

Penelitian terdahulu mengenai individu dengan self-management tingkat sedang menunjukkan bahwa mereka memiliki potensi untuk berkembang jika diberikan strategi dan dukungan yang tepat. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Illah (2020) menunjukkan bahwa individu dengan self-control yang sedang dapat meningkatkan kemampuannya melalui latihan dan intervensi berbasis regulasi diri. Sejalan dengan penelitian Islimiati (2021) juga menekankan pentingnya penguatan lingkungan dan motivasi eksternal dalam membantu individu meningkatkan self-management mereka. Oleh karena itu, santri dalam kategori ini masih memiliki peluang besar untuk mencapai self-management yang lebih tinggi dengan bimbingan yang tepat.

Santri yang termasuk dalam kategori self-management Rendah menunjukkan kesulitan yang signifikan dalam mengelola diri mereka sendiri. Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu,

kurang mampu mengontrol emosi dan perilaku, serta sering kali menunda tugas atau kewajiban (Mauliddya, 2024). Santri dalam kategori ini juga mungkin memiliki tingkat motivasi yang rendah, sehingga sulit bagi mereka untuk mempertahankan fokus dalam belajar maupun menyelesaikan tugas yang diberikan. Kurangnya kesadaran akan pentingnya pengelolaan diri yang baik menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan rendahnya self-management dalam kelompok ini (Oktia, 2022).

Penelitian terdahulu mengenai individu dengan self-management rendah menunjukkan bahwa mereka lebih rentan terhadap perilaku prokrastinasi dan kurangnya pencapaian akademik. Misalnya, Hafifah (2021) dalam penelitiannya tentang prokrastinasi akademik menemukan bahwa individu dengan manajemen diri yang rendah cenderung menunda tugas dan mengalami stres yang lebih tinggi akibat kurangnya keterampilan perencanaan dan pengendalian diri. Selain itu, penelitian oleh Adel (2023) juga menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah lebih berisiko mengalami kesulitan dalam kehidupan akademik dan sosial. Oleh karena itu, penting bagi santri dalam kategori ini untuk diberikan intervensi yang sesuai agar dapat meningkatkan kemampuan self-management mereka.

Untuk membantu santri yang memiliki self-management rendah agar dapat meningkat ke kategori yang lebih tinggi, beberapa langkah dapat

diterapkan. Pertama, memberikan pelatihan keterampilan manajemen waktu dan perencanaan tugas agar mereka lebih terstruktur dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kedua, memberikan bimbingan dan pendampingan dari guru atau mentor untuk membantu mereka memahami pentingnya mengelola diri dengan baik. Ketiga, menerapkan strategi penguatan positif seperti penghargaan atas pencapaian kecil agar mereka lebih termotivasi untuk meningkatkan self-management. Dengan adanya intervensi yang tepat, diharapkan santri dalam kategori rendah dapat berkembang menjadi lebih mandiri dan disiplin dalam mengelola dirinya sendiri (Maulidya, 2024).

Penelitian terdahulu yang relevan dengan upaya peningkatan self-management menunjukkan bahwa intervensi berbasis pelatihan dan bimbingan dapat memberikan dampak positif bagi individu dengan self-management rendah. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Oktia (2022) mengungkapkan bahwa pelatihan strategi self-regulation, seperti manajemen waktu, perencanaan tugas, dan penguatan positif, dapat meningkatkan keterampilan pengelolaan diri siswa. Selain itu, studi oleh Kurniawan (2024) menyoroti bahwa pendampingan dari mentor atau guru berperan penting dalam membantu individu memahami pentingnya disiplin diri serta meningkatkan motivasi mereka. Hasil penelitian ini mendukung pendekatan bahwa dengan adanya pelatihan yang tepat, bimbingan, serta

reinforcement positif, individu dengan self-management rendah dapat berkembang menjadi lebih mandiri dan terorganisir.

Sebagai kesimpulan, self-management merupakan aspek penting yang menentukan keberhasilan akademik dan sosial seseorang. Dalam penelitian ini, santri dikategorikan dalam tiga tingkat self-management, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Santri dengan self-management tinggi menunjukkan disiplin dan kemandirian yang baik, sedangkan santri dengan self-management sedang masih memiliki beberapa tantangan dalam mengatur diri. Sementara itu, santri dengan self-management rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan tugas mereka. Berdasarkan penelitian terdahulu, individu dengan self-management yang tinggi memiliki keberhasilan akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki self-management rendah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dan bimbingan untuk membantu santri yang memiliki self-management rendah agar dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola diri secara lebih efektif.

2. Tingkat Academic Burnout Santri

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan mental, emosional, dan fisik yang dialami oleh individu akibat tekanan akademik yang berlebihan. Dalam penelitian ini, academic burnout dikategorikan ke dalam tiga tingkat berdasarkan kriteria tertentu untuk memahami sejauh mana tingkat kelelahan akademik dialami oleh santri. Dari total 92 data

yang diamati, sebanyak 49 santri (53,26%) tergolong dalam kategori Tinggi, 33 santri (35,87%) berada dalam kategori Sedang, dan 18 santri (10,87%) termasuk dalam kategori Rendah. Distribusi ini memberikan gambaran mengenai variasi tingkat burnout di antara para santri dan dampaknya terhadap aktivitas akademik mereka.

Santri yang berada dalam kategori academic burnout Tinggi menunjukkan tingkat kelelahan yang signifikan dalam menghadapi tuntutan akademik. Mereka mengalami stres berlebihan, kehilangan motivasi belajar, serta merasa terbebani oleh tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan. Selain itu, mereka cenderung mengalami gejala seperti kelelahan emosional, merasa tidak kompeten, dan mengalami kejenuhan dalam belajar (Ainiah, 2021). Tingginya tingkat burnout ini dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik serta kesejahteraan mental santri, sehingga mereka membutuhkan intervensi yang tepat untuk mengurangi tekanan yang dialami (Islamiati, 2021).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa academic burnout yang tinggi memiliki dampak negatif terhadap performa akademik dan kesehatan mental. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Hijrah (2024) menemukan bahwa siswa yang mengalami tingkat burnout tinggi cenderung menunjukkan motivasi belajar yang rendah dan memiliki risiko lebih besar untuk mengalami kecemasan serta depresi. Penelitian lain oleh Islamiati (2021) juga mengungkapkan bahwa burnout akademik yang

tinggi dapat menyebabkan disengagement dari proses pembelajaran, sehingga siswa kehilangan minat dan semangat dalam mengejar pencapaian akademik. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat burnout perlu segera ditangani agar tidak berdampak lebih jauh pada kesejahteraan santri.

Santri yang berada dalam kategori academic burnout Sedang menunjukkan adanya kelelahan akademik, namun masih dalam batas yang dapat ditoleransi. Mereka mungkin mengalami tekanan dalam menjalani aktivitas akademik, tetapi masih mampu mempertahankan motivasi belajar dalam beberapa aspek. Santri dalam kategori ini mungkin merasa jenuh atau stres sesekali, namun mereka masih memiliki mekanisme coping yang cukup baik untuk mengatasi tekanan tersebut. Meskipun tidak seberat kategori tinggi, mereka tetap membutuhkan dukungan agar tidak mengalami peningkatan burnout yang dapat berdampak lebih buruk terhadap kesejahteraan mereka (Illah, 2020).

Penelitian terdahulu mengenai individu dengan tingkat academic burnout sedang menunjukkan bahwa mereka masih memiliki potensi untuk menjaga keseimbangan akademik dan kesehatan mental mereka. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Maslach dan Leiter (2016) mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat burnout sedang dapat mengatasi stres akademik dengan strategi coping yang lebih baik, seperti manajemen waktu dan dukungan sosial. Selain itu, penelitian oleh Hafifah (2021) juga

menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dan pengelolaan stres dapat membantu siswa dalam kategori ini untuk mengurangi risiko burnout yang lebih tinggi. Oleh karena itu, santri dengan tingkat burnout sedang masih memiliki peluang besar untuk meningkatkan ketahanan akademik mereka jika diberikan strategi dan dukungan yang tepat.

Santri yang tergolong dalam kategori academic burnout Rendah menunjukkan tingkat kelelahan akademik yang minim atau hampir tidak mengalami burnout sama sekali. Mereka mampu mengelola tekanan akademik dengan baik dan memiliki strategi coping yang efektif dalam menghadapi tantangan belajar. Santri dalam kategori ini cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi, disiplin dalam mengatur waktu, serta mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kebutuhan pribadi mereka. Dengan self-management yang baik, mereka dapat menyelesaikan tugas dan kewajiban akademik tanpa mengalami stres yang berlebihan (Amaliyah, 2022).

Penelitian terdahulu mengenai individu dengan tingkat burnout rendah menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti manajemen waktu yang baik, dukungan sosial, dan strategi pengelolaan stres berperan penting dalam mencegah burnout. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Oktia (2022) menemukan bahwa individu dengan self-regulation yang tinggi cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah karena mereka mampu mengelola tugas akademik secara efektif. Selain itu, penelitian oleh

Mauliddya (2024) juga mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki lingkungan belajar yang positif dan dukungan emosional dari keluarga serta teman sebaya lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami burnout akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara faktor internal dan eksternal sangat berpengaruh dalam menjaga keseimbangan akademik santri.

Untuk membantu santri yang memiliki tingkat academic burnout tinggi agar dapat menurunkannya, beberapa langkah dapat diterapkan. Pertama, menerapkan strategi manajemen stres seperti relaksasi, mindfulness, dan teknik pernapasan untuk membantu santri mengatasi tekanan akademik. Kedua, memberikan bimbingan dan pendampingan oleh guru atau konselor agar santri memiliki ruang untuk mengungkapkan perasaan mereka dan mendapatkan solusi yang tepat. Ketiga, mendorong penerapan jadwal belajar yang lebih fleksibel agar santri memiliki waktu untuk beristirahat dan menghindari kelelahan berlebihan. Dengan adanya intervensi yang tepat, diharapkan santri dengan tingkat burnout tinggi dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mereka (Kurniawan, 2024).

Sebagai kesimpulan, academic burnout merupakan kondisi yang dapat berdampak negatif terhadap performa akademik dan kesehatan mental santri. Dari penelitian ini, santri dikategorikan dalam tiga tingkat burnout, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Santri dengan burnout tinggi

mengalami kelelahan akademik yang signifikan dan memerlukan intervensi segera, sementara santri dengan burnout sedang masih memiliki potensi untuk mengelola tekanan akademik dengan baik. Santri dengan burnout rendah menunjukkan keseimbangan yang baik antara akademik dan kesejahteraan pribadi mereka. Berdasarkan penelitian terdahulu, intervensi seperti strategi coping, dukungan sosial, dan manajemen stres dapat membantu santri dalam mengurangi tingkat burnout mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tepat untuk membantu santri mengatasi burnout agar mereka dapat menjalani proses akademik dengan lebih sehat dan produktif.

3. Hubungan Self-Management Dan Academic Burnout Pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang

Self-management merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola dirinya sendiri, mencakup aspek perencanaan, pengaturan waktu, disiplin, serta regulasi diri dalam menghadapi tugas dan tanggung jawab akademik. Kemampuan ini sangat penting bagi santri di lingkungan pondok pesantren, mengingat mereka harus menjalani keseharian yang padat dengan aktivitas akademik dan kegiatan keagamaan (Hafifah, 2021). Dalam konteks pendidikan pesantren, santri dituntut untuk memiliki keterampilan mengatur waktu dengan baik agar dapat menyeimbangkan antara kegiatan belajar formal, kajian kitab, serta kewajiban ibadah lainnya. Namun, tekanan akademik yang tinggi, jadwal yang ketat, serta ekspektasi

dari lingkungan sekitar dapat menyebabkan santri mengalami academic burnout, yakni kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat beban akademik yang terus-menerus (Adel, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami sejauh mana hubungan antara self-management dan academic burnout pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang guna memberikan gambaran mengenai bagaimana keterampilan pengelolaan diri dapat berperan dalam menekan tingkat burnout di kalangan santri.

Hasil uji korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara self-management dan academic burnout, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai Pearson Correlation sebesar $-0,993$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000$. Dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari $0,05$, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah signifikan. Korelasi yang mendekati 1 ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan self-management yang dimiliki santri, maka semakin kecil kemungkinan mereka mengalami academic burnout. Sebaliknya, santri dengan self-management yang rendah lebih rentan mengalami kelelahan akademik karena mereka kesulitan mengatur waktu, menyusun prioritas, serta mengelola tekanan belajar. Meskipun hubungan ini sangat kuat, perlu ditekankan bahwa korelasi tidak serta-merta menunjukkan hubungan sebab-akibat. Artinya, meskipun self-management yang baik berkaitan dengan tingkat burnout yang lebih rendah, masih ada

faktor lain yang mungkin mempengaruhi kedua variabel ini, seperti lingkungan belajar, dukungan sosial, serta strategi coping yang digunakan oleh santri dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian terdahulu mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa self-management berperan besar dalam mengurangi tingkat burnout pada siswa maupun mahasiswa. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Adel (2023) menemukan bahwa siswa yang memiliki keterampilan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Mereka dapat mengatur jadwal belajar dengan efektif, menyusun strategi yang tepat dalam menyelesaikan tugas, serta menjaga keseimbangan antara waktu belajar dan waktu istirahat. Hal ini membantu mereka menghindari kelelahan mental yang berlebihan dan tetap menjaga motivasi belajar yang tinggi. Sejalan dengan penelitian Amaliyah (2022) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat self-management yang baik lebih mampu mengendalikan stres akademik mereka, sehingga risiko mengalami burnout menjadi lebih rendah. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan self-management dapat menjadi salah satu solusi utama dalam mengatasi masalah burnout akademik di kalangan santri.

Santri yang memiliki self-management yang rendah cenderung lebih rentan terhadap academic burnout karena mereka sering mengalami kesulitan dalam mengatur prioritas, mengelola waktu dengan baik, serta

menghadapi tekanan akademik dengan cara yang efektif (Illah, 2020). Mereka lebih mudah merasa kewalahan oleh tugas yang menumpuk dan sering mengalami prokrastinasi, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres dan kelelahan akademik. Kurangnya keterampilan dalam mengelola diri juga dapat menyebabkan santri mengalami tekanan emosional yang lebih besar, karena mereka tidak memiliki mekanisme yang cukup untuk mengatasi tantangan akademik yang mereka hadapi. Akumulasi dari tekanan ini dapat menyebabkan mereka kehilangan motivasi, merasa tidak kompeten, bahkan dalam kasus yang lebih parah, menarik diri dari lingkungan akademik (Hafifah, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana self-management yang rendah dapat berkontribusi terhadap tingkat burnout yang tinggi, serta mencari solusi yang dapat membantu santri dalam mengembangkan keterampilan ini (Hijrah, 2024).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa individu dengan self-management yang rendah cenderung mengalami tingkat burnout yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki keterampilan pengelolaan diri yang baik. Studi yang dilakukan oleh Oktia (2022) mengungkapkan bahwa salah satu faktor utama yang menyebabkan burnout pada siswa adalah ketidakmampuan dalam mengelola tugas-tugas akademik dengan efektif. Mereka yang tidak memiliki strategi pengaturan waktu yang baik cenderung mengalami kelelahan lebih cepat dan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami stres akademik. Selaras dengan

penelitian Hijrah (2024) menunjukkan bahwa individu dengan self-management yang rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi, yang pada akhirnya berkontribusi pada meningkatnya risiko burnout. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan self-management dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi dampak negatif dari burnout akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental santri.

Sebaliknya, santri yang memiliki self-management yang baik mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif dan memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami burnout. Mereka dapat menyusun jadwal belajar yang realistis, mengatur prioritas dengan baik, serta menemukan cara-cara yang efektif untuk mengelola stres. Dengan kemampuan ini, mereka lebih mampu menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi mereka, sehingga tidak mudah mengalami kelelahan mental (Kurniawan, 2024). Selain itu, self-management yang baik juga membantu santri dalam mengembangkan sikap disiplin dan tanggung jawab, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencapaian akademik yang lebih optimal. Oleh karena itu, meningkatkan keterampilan self-management di kalangan santri dapat menjadi salah satu strategi utama dalam mencegah burnout akademik dan memastikan bahwa mereka dapat menjalani kehidupan akademik dengan lebih sehat dan produktif (Maulidya, 2024).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa individu dengan self-management yang baik lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Islamiati (2021) menemukan bahwa siswa yang memiliki keterampilan pengelolaan diri yang baik lebih mampu mengatur strategi belajar mereka dan memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki self-management yang rendah. Selaras dengan penelitian Hafifah (2021) menunjukkan bahwa strategi self-regulation yang efektif dapat membantu siswa dalam menghadapi stres akademik, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi kemungkinan mengalami burnout. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan self-management tidak hanya membantu santri dalam mengurangi tingkat burnout, tetapi juga meningkatkan performa akademik mereka secara keseluruhan.

Untuk membantu santri yang memiliki tingkat academic burnout tinggi agar dapat menurunkannya, beberapa langkah dapat diterapkan. Pertama, menerapkan strategi manajemen stres seperti relaksasi, mindfulness, dan teknik pernapasan untuk membantu santri mengatasi tekanan akademik. Kedua, memberikan bimbingan dan pendampingan oleh guru atau konselor agar santri memiliki ruang untuk mengungkapkan perasaan mereka dan mendapatkan solusi yang tepat. Ketiga, mendorong penerapan jadwal belajar yang lebih fleksibel agar santri memiliki waktu

untuk beristirahat dan menghindari kelelahan berlebihan. Dengan adanya intervensi yang tepat, diharapkan santri dengan tingkat burnout tinggi dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mereka (Kurniawan, 2024).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amaliyah (2022) menunjukkan bahwa academic burnout dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk manajemen stres dan dukungan sosial. Studi tersebut menemukan bahwa siswa yang memiliki strategi coping yang efektif, seperti teknik relaksasi dan mindfulness, cenderung mengalami tingkat burnout yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak menerapkan strategi tersebut. Sejalan dengan penelitian oleh Illah (2020) menegaskan bahwa bimbingan dari guru atau konselor dapat membantu siswa mengelola tekanan akademik dengan lebih baik, sehingga mengurangi risiko burnout. Dukungan emosional dan lingkungan belajar yang lebih fleksibel juga terbukti berkontribusi dalam menekan tingkat kelelahan akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara self-management dan academic burnout di kalangan santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang. Santri yang memiliki self-management yang baik cenderung memiliki risiko burnout yang lebih rendah, sementara santri dengan self-management yang rendah lebih rentan mengalami kelelahan akademik.

Penelitian terdahulu mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa keterampilan regulasi diri yang baik dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik dengan lebih efektif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil penelitian, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Mayoritas santri dalam penelitian ini memiliki self-management yang tinggi, menunjukkan bahwa mereka mampu mengelola waktu, emosi, dan perilaku dengan baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini mencerminkan tingkat kemandirian dan disiplin yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas serta menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Namun, masih terdapat sebagian santri dengan self-management sedang dan rendah yang memerlukan perhatian lebih dalam pengelolaan diri. Oleh karena itu, diperlukan strategi bimbingan dan pelatihan yang tepat untuk membantu mereka meningkatkan keterampilan self-management agar lebih optimal dalam mencapai tujuan akademik dan personal.
2. Mayoritas santri dalam penelitian ini mengalami academic burnout pada tingkat tinggi, yang menunjukkan bahwa tekanan akademik yang mereka hadapi cukup signifikan dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan serta kinerja mereka. Sementara itu, sebagian santri berada pada tingkat burnout sedang dan rendah, yang menunjukkan adanya variasi dalam kemampuan mereka mengatasi tekanan akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya pencegahan dan intervensi, seperti strategi manajemen stres dan

bimbingan akademik, guna membantu santri mengelola beban akademik dengan lebih baik dan mengurangi risiko kelelahan yang berlebihan.

3. Berdasarkan hasil uji korelasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara self-management dan academic burnout. Hal ini ditunjukkan oleh nilai Pearson Correlation sebesar -0,993 serta nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, semakin baik kemampuan self-management seseorang, maka tingkat academic burnout cenderung mengalami penurunan. Korelasi yang mendekati sempurna ini mengindikasikan bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan yang sangat erat.

B. Saran

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, beberapa saran dapat diusulkan adalah sebagai berikut ini.

1. Bagi santri diharapkan dapat meningkatkan kemampuan self-management mereka dengan mengembangkan keterampilan manajemen waktu, pengaturan prioritas, serta strategi mengelola stres agar dapat mengurangi risiko academic burnout. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan membuat jadwal belajar yang seimbang, mengalokasikan waktu istirahat yang cukup, serta menerapkan teknik relaksasi seperti mindfulness atau pernapasan dalam. Dengan self-management yang baik, santri dapat lebih optimal dalam menghadapi tuntutan akademik tanpa mengalami kelelahan mental yang berlebihan.

2. Bagi Lembaga Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang perlu menyediakan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan self-management bagi santri. Program ini dapat berupa pelatihan keterampilan belajar yang efektif, pendampingan psikologis, serta pengelolaan stres agar santri lebih siap menghadapi tekanan akademik. Selain itu, lembaga juga dapat menyesuaikan sistem pembelajaran dengan memberikan fleksibilitas dalam jadwal dan metode pengajaran untuk mengurangi risiko burnout di kalangan santri.
3. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan antara self-management dan academic burnout, seperti peran dukungan sosial, tingkat stres, atau kondisi lingkungan belajar di pesantren. Selain itu, pendekatan penelitian kualitatif atau metode campuran dapat digunakan untuk menggali lebih dalam pengalaman santri terkait manajemen diri dan kelelahan akademik. Dengan demikian, hasil penelitian di masa mendatang dapat memberikan rekomendasi yang lebih komprehensif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan akademik santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adel, M. (2023). *Pengaruh self management, self esteem, dan body image terhadap penyediaan lapangan pekerjaan bagi tunakarya di Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Ainiah. N. (2021). *PENGARUH TINGKAT PEER SOCIAL SUPPORT TERHADAP ACADEMIC BURNOUT SANTRI MADRASAH DINIYAH DARUT TAQWA PONDOK PESANTREN (NGALAH) PASURUAN*.
- Amaliyah, F., Santoso, S., & Sumarwiyah, S. (2022). PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AN-ANFAL SARANG REMBANG. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 1(1), 137–143. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.8603>
- Andriani, A. D., Selasi, D., Yudilestari, E. P., Rohmah, I. F., Wijaya, S., Mauliddah, N., ... & Hartono, S. (2022). Pengantar Dasar Manajemen.
- Ariani, N. E. (2022). *EFFECTIVENESS OF RELAXATION TECHNIQUES IN REDUCE ACADEMIC BURNOUT IN GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS CLASS OF 2021 LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY* (Vol. 5, Issue 2).
- Bandura, A., & Wessels, S. (1997). *Self-efficacy* (pp. 4-6). Cambridge: Cambridge University Press.
- Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and self-regulation failure: A resource model of self-control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2), 281-284.

- Dayanti, I. (2019). *Pengaruh hardiness, dukungan sosial dan faktor demografi terhadap academic burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.*
- Gie, The Liang. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua.* Yogyakarta: Gajdah Mada University Press.
- Hafifah. N. (2021). *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Penerapan Konseling Behavioral Dengan Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.*
- Hijrah, R., Musni, R., & Iramadhani, D. (2024). *Gambaran Academic Burnout Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta Description of Academic Burnout in Private Madrasah Aliyah Students. INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 2(1), 161–168.*
<https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Illah, A. R. (2020). *Academic Burnout Siswa Kelas XI MIPA SMAN 3 Karawang pada Mata Pelajaran Kimia (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).*
- Imran, N. A. (2022). *SKRIPSI PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 SINJAI.*
- Islamiati. L. (2021). *"IMPLEMENTASI TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGUATKAN EFIKASI DIRI SANTRI KELAS VIII MTs AN-NAJAH DESA SESELA KECAMATAN GUNUNGSARI LOMBOK BARAT ".*

- Kurniawan, K., Pratama, A., Amalia, A., Robbani, A. N., Lathifah, A., Khoirunnisa, K., & Mulyana, A. M. (2024). Exploring effective interventions to reduce Self-Harm behavior in Adolescents: A scoping review. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 100762.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2017). Burnout and engagement: Contributions to a new vision. *Burnout research*, 5, 55-57.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Maulidya, N., & Fa'izzarahman Prabawa, A. (2024). *EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK RELAKSASI DENGAN TERAPI WUDHU UNTUK MENURUNKAN ACADEMIC BURNOUT: STUDI DI PERGURUAN TINGGI ISLAM* (Vol. 41, Issue 2).
- Nur, B., Pamungkas, A., Martika Anggriana, T., & Kadafi, A. (2023). *PENGARUH SELF MANAGEMENT DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA TERHADAP BURNOUT BELAJAR SISWA* (Vol. 7, Issue 1).
- Oktia, V. (2022). Pengaruh Academic Burnout dan Academic Engagament Terhadap School Well-Being Santri Pesantren. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 1(3), 89–94. <https://doi.org/10.47679/202213>
- Putri, M. R. (2024). *SKRIPSI PEMBENTUKAN PERILAKU DISIPLIN BELAJAR SANTRI MELALUI PENERAPAN SELF MANAGEMENT (Studi Kasus di Pondok Pesantren Baitul Mustaqim Punggur Lampung Tengah) Oleh : MIFTAH RIZKYANA PUTRI NPM. 1904030006.*

- Rahim, M., & Puluhalawa, M. (2019). Pengembangan Panduan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengembangkan Kecerdasan Sosial Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 77. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817>
- Rusdiana Puspitasari, E., Sholihah, K. U., & Puspitasari, E. R. (n.d.). *Proceedings of 3rd International Conference on Psychological Studies (ICPsyche) 2022 The Relationship between Peer Social Support and Academic Burnout for Students at the Annuriyah Islamic Boarding School, Demak.* <https://proceeding.internationaljournalallabs.com/index.php/picis/index>
- Sari, L. (2024). *ACADEMIC BURNOUT DITINJAU DARI PERFEKSIONISME DAN SELF-EFFICACY.*
- Setiawan, M. A., Nugroho, G. (2023). Prediction and mapping of land degradation in the Batanghari watershed, Sumatra, Indonesia: utilizing multi-source geospatial data and machine learning modeling techniques. *Modeling Earth Systems and Environment*, 9(4), 4383-4404.
- Suci, R. W. (2024). "Pengaruh Manajemen Diri terhadap penyesuaian diri pada santri".
- Syafira, N. I. (2024). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ACADEMIC BURNOUT DENGAN HARDINESS SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR.*
- Wang, Q., Sun, W., & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, 22(1), 248.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Surat Mahasiswa

<https://apps-psikologi.uin-malang.ac.id/sisbak/cetakSipsUser.php?id=1448>



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 421/FPsi.1/PP.009/3/2025

17 Maret 2025

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Pengasuh Pondok Pesantren Al Hikmah Al
Fathimiyyah Malang
Jl Joyosuko No. 60A Merjosari
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : MUHAMMAD ROFI'UL HIMAM/210401110205
Tempat Penelitian : Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Management* dan *Academic Burnout*
Pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang
Dosen Pembimbing : Selly Candra Ayu, M.Si
Tanggal Penelitian : 10-02-2025 s.d 20-02-2025
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:
1. Dekan;

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



**YAYASAN ALHIKMAH ALFATHIMIYYAH AHAF
PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH AL-FATHIMIYYAH**

No.: AHU-0017485.AH.01.04.Tahun 2019 NSPP : 512357301018
Jl. Joyotoko No. 60 A Merjosari Lowokwaru Malang 65144
Telp. 082139217778 Email: ppp.ahaf.malang@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 017/A/SB/PP.AHAF/III/2025

Pengurus Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Muhammad Roflul Himam
NIM : 210401110205
Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Sesuai dengan Surat Izin Penelitian Nomor: 421/FPsi.1/PP.009/3/2025 menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai mengadakan penelitian di Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang dengan judul: **Hubungan Self-Management dan Academic Burnout pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pengurus

PP. Al-Hikmah Al-Fathimiyyah

Ketua Pondok

Wardatul Khasanah

Sekretaris

Fathimah Azzahra F.A

Mengetahui,

Pengasuh PP. Al-Hikmah Al-Fathimiyyah

Yahya Dja'far, M.A

Lampiran 3 Quesioner Penelitian

HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH AL-FATHIMIYYAH MALANG

Kepada responden yang terhormat

Saya Muhammad Rofiul Himam mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang saat ini melaksanakan penelitian skripsi program studi sarjana psikologi (S1). Saya memohon kesediaan saudara untuk melengkapi dan menjawab pernyataan pernyataan di bawah ini dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada pilihan yang telah disediakan.

Seluruh data dan informasi yang saudara berikan akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik penelitian semata. Saya ucapkan terima kasih kepada saudara yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk membantu mengisi kuesioner ini secara objektif.

Petunjuk Pengisian Kuesioner

Pernyataan di bawah ini silahkan diisi sesuai dengan pendapat atau opini saudara dengan memberikan tandah ceklist (✓) pada jawaban yang dianggap lebih cocok menggambarkan pribadi saudara, adapun makna dari tanda jawaban tersebut adalah sebagai berikut :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

A. Skala *Self-management*

Aspek	No	Butir Pernyataan	SS	S	TS	STS
Pendorongan Diri	1	Saya mengerjakan tugas dengan penuh tanggung jawab demi mencapai tujuan.				
	2	Saya mencari informasi terbaru tentang peluang kerja agar bisa meraih karier.				
	3	Saya mengikuti pelatihan atau seminar untuk meningkatkan kemampuan.				
	4	Saya belajar menggunakan teknologi terbaru agar lebih siap menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan.				
	5	Saya mudah menyerah ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan.				
Penyusunan Diri	6	Saya menyusun jadwal harian agar tugas dan tanggung jawab dapat terselesaikan tepat waktu.				
	7	Saya mengerjakan tugas secara sistematis untuk				

		memastikan hasil yang maksimal.				
	8	Saya membuat daftar prioritas agar dapat menyelesaikan tugas dengan lebih efektif.				
	9	Saya menyesuaikan diri dengan teknologi terbaru agar pekerjaan lebih terorganisir.				
	10	Saya menunda pekerjaan karena kurang perencanaan yang baik.				
Pengendalian Diri	11	Saya mempertimbangkan dengan matang sebelum mengambil keputusan dalam menyelesaikan tugas.				
	12	Saya berhati-hati dalam menggunakan teknologi baru agar tidak terjadi kesalahan dalam pekerjaan.				
	13	Saya mencari informasi sebelum memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan.				
	14	Saya menjaga kepercayaan dalam setiap tugas yang diberikan.				
	15	Saya sering terburu-buru dalam mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.				
Pengembangan Diri	16	Saya berusaha meningkatkan keterampilan agar lebih siap menghadapi tantangan.				
	17	Saya aktif mencari peluang untuk mengembangkan bakat dan minat.				
	18	Saya mengikuti pelatihan atau seminar untuk meningkatkan kemampuan.				

	19	Saya terus belajar dan berlatih agar dapat mencapai versi terbaik.				
	20	Saya jarang mencoba hal baru untuk mengembangkan potensi.				

B. Skala *Academic Burnout*

Aspek	No	Butir Pernyataan	SS	S	TS	STS
<i>Exhaustion</i> (Kelelahan karena tuntutan studi)	1	Saya mampu menjaga energi meskipun jadwal pembelajaran di pondok sangat padat.				
	2	Saya tetap bisa fokus dan berkonsentrasi dalam belajar meskipun banyak tugas yang harus diselesaikan.				
	3	Saya tetap merasa segar saat mengikuti kegiatan akademik meskipun tugas-tugasnya banyak.				
	4	Saya memiliki strategi untuk mengatasi kelelahan akibat beban akademik di pondok pesantren.				
	5	Saya sering merasa kelelahan secara fisik dan mental akibat tuntutan akademik di pondok pesantren.				

	6	Saya mampu mengatur waktu istirahat dengan baik di sela-sela aktivitas akademik di pondok.				
	7	Saya menyempatkan waktu untuk beristirahat agar tetap segar dalam menjalani pembelajaran.				
	8	Saya dapat membagi waktu antara belajar dan istirahat agar tidak mudah kelelahan.				
	9	Saya merasa lebih siap mengikuti kegiatan akademik setelah mendapatkan waktu istirahat yang cukup.				
	10	Saya sering merasa kurang waktu untuk beristirahat akibat banyaknya tugas akademik di pondok.				
<i>Cynicism</i> (Sikap sinis terhadap studi)	11	Saya percaya bahwa ilmu yang saya pelajari di pondok pesantren akan bermanfaat bagi masa depan.				
	12	Saya merasa bahwa setiap mata pelajaran yang dipelajari di pondok memiliki nilai yang penting dalam kehidupan.				
	13	Saya yakin bahwa pelajaran di pondok pesantren dapat membantu saya dalam mencapai tujuan hidup.				
	14	Sering merasa bahwa apa yang saya pelajari di pondok pesantren tidak terlalu relevan dengan kehidupan di masa depan.				
	15	Saya merasa termotivasi untuk terus belajar karena				

		ilmu di pondok pesantren sangat bermanfaat.				
	16	Saya tetap bersemangat mengikuti pembelajaran di pondok pesantren meskipun materinya sulit.				
	17	Saya berusaha mencari cara agar tetap tertarik dalam mempelajari setiap mata pelajaran di pondok pesantren.				
	18	Saya sering kehilangan motivasi untuk belajar karena merasa materi yang diajarkan tidak menarik.				
<i>Reduce of Professional Efficacy</i> (Rasa Ketidakmampuan)	19	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik di pondok pesantren dengan baik.				
	20	Saya merasa mampu memahami materi pelajaran di pondok jika belajar dengan tekun.				
	21	Saya percaya bahwa usaha dalam belajar akan membantu mencapai hasil yang baik.				
	22	Saya sering merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik di pondok pesantren dengan baik.				
	23	Saya yakin bahwa usaha dalam belajar akan menghasilkan pemahaman yang baik terhadap materi di pondok pesantren.				
	24	Saya percaya bahwa dapat mencapai hasil belajar yang baik jika saya terus berusaha.				

	25	Saya sering merasa bahwa hasil belajar tidak sesuai dengan usaha yang telah dilakukan.				
--	----	--	--	--	--	--

Lampiran 4 Lembar Expert Judgement

LEMBAR EXPERT JUDGMENT
SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Miftahul Huda, M.Psi
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN : -

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrument penelitian berupa lembar penilaian produk yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Hubungan *Self Management* dan *Academic Burnout* pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang" yang disusun oleh :

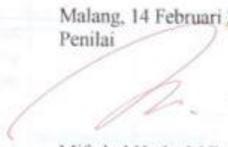
Nama : Muhammad Rofiul Himam
NIM : 210401110205
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian produk tersebut (v)

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi.
 Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran.
 Tidak layak.

Catatan (bila perlu)
Layak digunakan, revisi sesuai catatan

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 14 Februari 2025
Penilai

Miftahul Huda, M.Psi

NAMA PAKAR II : Miftahul Huda, M.Psi

PEMILIK INSTRUMEN

Nama : Muhammad Rofiul Himam

NIM : 210401110205

Jurusan : Psikologi

Judul Penelitian : Hubungan *Self Management* dan *Academic Burnout* pada
Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyah
Malang

Rancangan Instrumen Penilaian *Self-management/Self-management Inventory*

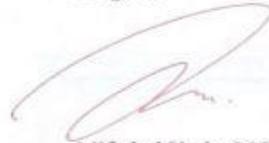
Aspek	No	Butir Pernyataan	Alternative Penilaian		Ket
			Relevan (1)	Tidak relevan (0)	
Pendorongan Diri	1	Saya mengerjakan tugas dengan penuh tanggung jawab demi mencapai tujuan saya.	✓		
	2	Saya selalu mencari informasi terbaru tentang peluang kerja agar bisa meraih karier yang saya inginkan.	✓		
	3	Saya mengikuti pelatihan atau seminar untuk meningkatkan kemampuan saya dalam mencapai tujuan.	✓		
	4	Saya belajar menggunakan teknologi terbaru agar lebih siap menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan saya.	✓		
	5	Saya mudah menyerah ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan.	✓		
Penyusunan Diri	6	Saya menyusun jadwal harian agar tugas dan tanggung jawab saya dapat terselesaikan tepat waktu.	✓		
	7	Saya mengerjakan tugas secara sistematis untuk memastikan hasil yang maksimal	✓		

	8	Saya membuat daftar prioritas agar dapat menyelesaikan tugas dengan lebih efektif.	✓		
	9	Saya selalu menyesuaikan diri dengan teknologi terbaru agar pekerjaan saya lebih terorganisir.	✓		
	10	Saya sering menunda pekerjaan karena kurang perencanaan yang baik.	✓		
Pengendalian Diri	11	Saya mempertimbangkan dengan matang sebelum mengambil keputusan dalam menyelesaikan tugas.	✓		
	12	Saya berhati-hati dalam menggunakan teknologi baru agar tidak terjadi kesalahan dalam pekerjaan.	✓		
	13	Saya selalu mencari informasi sebelum memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan saya.	✓		
	14	Saya menjaga kepercayaan dalam setiap tugas yang diberikan kepada saya.	✓		
	15	Saya sering terburu-buru dalam mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.	✓		
Pengembangan Diri	16	Saya selalu berusaha meningkatkan keterampilan, saya agar lebih siap menghadapi tantangan.	✓		
	17	Saya aktif mencari peluang untuk mengembangkan bakat dan minat saya.	✓		
	18	Saya mengikuti pelatihan atau seminar untuk meningkatkan kemampuan saya.	✓		
	19	Saya terus belajar dan berlatih agar dapat mencapai versi terbaik dari diri saya.	✓		
	20	Saya jarang mencoba hal baru untuk mengembangkan potensi saya.	✓		

Catatan :

- 1) Pengertian singkat dari setiap variabel belum ada
- 2) tambahkan keterangan item force dan enfors
- 3) Dalam item jangan mengulangi kata "saya"

Malang, 14 Februari 2025
Judges I



Miftahul Huda, M.Psi

NAMA PAKAR II : Miftahul Huda, M.Psi

PEMILIK INSTRUMEN

Nama : Muhammad Rofiul Himam

NIM : 210401110205

Jurusan : Psikologi

Judul Penelitian : Hubungan *Self Management* dan *Academic Burnout* pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang

Rancangan Instrumen Penilaian *Academic Burnout/ Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS)*

Aspek	No	Butir Pernyataan	Alternative Penilaian		Ket
			Relevan (1)	Tidak relevan (0)	
<i>Exhaustion</i> (Kelelahan karena tuntutan studi)	1	Saya mampu menjaga energi saya meskipun jadwal pembelajaran di pondok sangat padat.	✓		
	2	Saya tetap bisa fokus dan berkonsentrasi dalam belajar meskipun banyak tugas yang harus diselesaikan.	✓		
	3	Saya tetap merasa segar saat mengikuti kegiatan akademik meskipun tugas-tugasnya banyak.	✓		

	4	Saya memiliki strategi untuk mengatasi kelelahan akibat beban akademik di pondok pesantren.	✓		
	5	Saya sering merasa kelelahan secara fisik dan mental akibat tuntutan akademik di pondok pesantren.	✓		
	6	Saya mampu mengatur waktu istirahat dengan baik di sela-sela aktivitas akademik di pondok.	✓		
	7	Saya selalu menyempatkan waktu untuk beristirahat agar tetap segar dalam menjalani pembelajaran.	✓		
	8	Saya dapat membagi waktu antara belajar dan istirahat agar tidak mudah kelelahan.	✓		
	9	Saya merasa lebih siap mengikuti kegiatan akademik setelah mendapatkan waktu istirahat yang cukup.	✓		
	10	Saya sering merasa kurang waktu untuk beristirahat akibat banyaknya tugas akademik di pondok.	✓		
Cynicism (Sikap sinis terhadap studi)	11	Saya percaya bahwa ilmu yang saya pelajari di pondok pesantren akan bermanfaat bagi masa depan saya.	✓		Saya percaya ilmu di pondok akan bermanfaat
	12	Saya merasa bahwa setiap mata pelajaran yang saya pelajari di pondok memiliki nilai yang penting dalam kehidupan saya.	✓		setiap
	13	Saya yakin bahwa pelajaran yang saya terima di pondok pesantren dapat membantu saya dalam mencapai tujuan hidup saya.	✓		
	14	Saya sering merasa bahwa apa yang saya pelajari di pondok pesantren tidak terlalu relevan dengan kehidupan saya di masa depan.	✓		Sering merasa bahwa apa yg dipelajari di pondok tidak terlalu relevan dgn kehidupan di masa depan.

	15	Saya merasa termotivasi untuk terus belajar karena ilmu di pondok pesantren sangat bermanfaat bagi kehidupan saya.	✓		
	16	Saya tetap bersemangat mengikuti pembelajaran di pondok pesantren meskipun materinya sulit.	✓		
	17	Saya selalu berusaha mencari cara agar tetap tertarik dalam mempelajari setiap mata pelajaran di pondok pesantren.	✓		
	18	Saya sering kehilangan motivasi untuk belajar karena merasa materi yang diajarkan tidak menarik.	✓		
Reduce of Professional Efficacy (Rasa Ketidakmampuan)	19	Saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik di pondok pesantren dengan baik.	✓		
	20	Saya merasa mampu memahami materi pelajaran di pondok jika saya belajar dengan tekun.	✓		
	21	Saya percaya bahwa usaha yang saya lakukan dalam belajar akan membantu saya mencapai hasil yang baik.	✓		
	22	Saya sering merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik di pondok pesantren dengan baik.	✓		
	23	Saya yakin bahwa usaha saya dalam belajar akan menghasilkan pemahaman yang baik terhadap materi di pondok pesantren.	✓		
	24	Saya percaya bahwa saya dapat mencapai hasil belajar yang baik jika saya terus berusaha.	✓		
	25	Saya sering merasa bahwa hasil belajar saya tidak sesuai dengan usaha yang telah saya lakukan.	✓		

Malang, 14 Februari 2025
Judges II

A handwritten signature in red ink, consisting of a large, stylized initial 'M' followed by a smaller 'H' and a period.

Miftahul Huda, M.Psi

Lampiran 5 Data Responden

a. Data Self-Management

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1	sm1	sm2	sm3	sm4	sm5	sm6	sm7	sm8	sm9	sm10	sm11	sm12	sm13	sm14	sm15	sm16	sm17	sm18	sm19	sm20
2	3	2	1	1	1	4	5	3	3	4	5	2	1	2	2	1	2	2	2	1
3	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	5	3	3	4	5	5	5	4	4	4	4	5	2	3	4	3	4	5	5	2
5	3	3	2	2	4	5	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3
6	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	5	5	3	5	3	4
7	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	3	4	3	4	5	3	4	4	4	4
8	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5	1	4	5	4	3	3	5	5	5
9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5
10	4	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5
11	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12	4	3	3	4	4	5	5	5	3	3	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3
13	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
15	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
16	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5
17	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5
18	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5
19	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5
20	4	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	5	5	4	3	5
21	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
22	5	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
23	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	5	3	4	2	3	2	4	3	4
24	3	3	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4
25	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
26	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5
27	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
28	5	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	5	5
29	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
30	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
31	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
32	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
33	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4
34	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5
35	5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	3	4	5	4
36	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4
38	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	1	5	5	5	5	4	4
39	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
40	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
41	3	1	5	1	1	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
42	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
43	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	1	3	4	4	5	5	5	5	5	4
44	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
45	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4
46	4	3	3	4	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
47	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5
48	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
49	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3
50	2	1	2	1	1	4	2	2	2	2	4	1	1	2	2	2	1	2	2	2
51	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4
52	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	1	3	3	3	4
53	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
54	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
55	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
56	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
57	4	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5
58	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
59	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
60	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
61	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
63	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4
64	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
66	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
67	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5
68	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
69	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4
70	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
71	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
72	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
73	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5
74	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
75	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
76	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5
77	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
78	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
79	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4
80	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
81	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
82	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5
83	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5
84	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5
85	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5
86	3	2	3	4	3	4	4	3	2	2	3	4	1	2	4	1	3	3	2	1
87	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
88	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
89	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4
90	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
91	4	4	4	4	4	5	1	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5
92	4	4	4	4	4	5	5													

Lampiran 6 Uji Reliabilitas

a. Variabel Sel-Management

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,961	20

b. Variabel Academic Burnout

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,966	25

Lampiran 7 Uji Validitas

a. Variabel Self-Management

		SelfManagement
sm1	Pearson Correlation	,655**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
sm2	Pearson Correlation	,840**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
sm3	Pearson Correlation	,663**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
sm4	Pearson Correlation	,809**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
sm5	Pearson Correlation	,845**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
sm6	Pearson Correlation	,616**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
sm7	Pearson Correlation	,576**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
sm8	Pearson Correlation	,771**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
sm9	Pearson Correlation	,765**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
sm10	Pearson Correlation	,803**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
sm11	Pearson Correlation	,618**

	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
	Pearson Correlation	,718**
sm12	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
	Pearson Correlation	,849**
sm13	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
	Pearson Correlation	,886**
sm14	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
	Pearson Correlation	,736**
sm15	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
	Pearson Correlation	,780**
sm16	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
	Pearson Correlation	,841**
sm17	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
	Pearson Correlation	,755**
sm18	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
	Pearson Correlation	,825**
sm19	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
	Pearson Correlation	,831**
sm20	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92

b. Variabel Academic Burnout

		AcademicBurnout
ab1	Pearson Correlation	,718**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab2	Pearson Correlation	,702**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab3	Pearson Correlation	,620**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab4	Pearson Correlation	,690**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab5	Pearson Correlation	,799**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab6	Pearson Correlation	,626**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab7	Pearson Correlation	,827**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab8	Pearson Correlation	,644**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab9	Pearson Correlation	,788**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab10	Pearson Correlation	,824**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab11	Pearson Correlation	,604**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab12	Pearson Correlation	,557**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab13	Pearson Correlation	,761**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab14	Pearson Correlation	,777**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab15	Pearson Correlation	,800**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab16	Pearson Correlation	,608**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab17	Pearson Correlation	,691**

	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab18	Pearson Correlation	,868**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab19	Pearson Correlation	,882**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab20	Pearson Correlation	,730**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab21	Pearson Correlation	,781**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab22	Pearson Correlation	,848**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab23	Pearson Correlation	,762**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab24	Pearson Correlation	,834**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92
ab25	Pearson Correlation	,843**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	92

Lampiran 8 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SelfManagement	,230	92	,107	,722	92	,121
AcademicBurnout	,248	92	,109	,709	92	,203

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 9 Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AcademicBurnout * SelfManagement	Between Groups	(Combined)	21329,920	27	789,997	334,944	,000
		Linearity	21168,794	1	21168,794	8975,176	,000
		Deviation from Linearity	161,126	26	6,197	2,627	,112
	Within Groups		150,950	64	2,359		
	Total		21480,870	91			

Lampiran 10 Uji Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SelfManagement	92	38,00	100,00	89,3478	12,82977
AcademicBurnout	92	57,00	125,00	112,3478	15,36403
Valid N (listwise)	92				

Lampiran 11 Uji Korelasi

Correlations

		SelfManagemen t	AcademicBurno ut
SelfManagement	Pearson Correlation	1	-,993**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	92	92
AcademicBurnout	Pearson Correlation	,993**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	92	92

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).