

**PENGARUH *ACADEMIC BURNOUT* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP  
*STRESS* PENGHAFAL AL-QURAN SANTRI PONDOK PESANTREN**

**DARUZZAHRA ARRIFAI**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Dewi Latifatul Khusna**

**210401110022**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2025**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH *ACADEMIC BURNOUT* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP  
*STRESS* PENGHAFAL AL-QURAN SANTRI PONDOK PESANTREN  
DARUZZAHRA ARRIFAI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

**Dewi Latifatul Khusna**

**NIM. 210401110022**

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

**2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH BURNOUT AKADEMIK DAN *SELF CONTROL* TERHADAP  
STRES PENGHAFAL AL-QURAN SANTRI PONDOK PESANTREN  
DARUZZAHRA ARRIFAI**

**SKRIPSI**

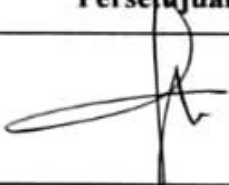
Oleh:

**Dewi Latifatul Khusna**

**NIM. 210401110022**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

<b>Dosen Pembimbing</b>	<b>Tanda Tangan Persetujuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>
<b><u>Abd Hamid Cholili, M. Psi, Psikolog</u></b> NIP. 1989060220232111026		10 / 2025 11

Mengetahui,  
**Ketua Program Studi**



**Dr. Fina Hidayati, M.A**  
198610092015032002

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH *ACADEMIC BURNOUT* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP  
*STRESS* PENGHAFAL AL-QURAN SANTRI PONDOK PESANTREN  
DARUZZAHRA ARRIFAI**

**SKRIPSI**

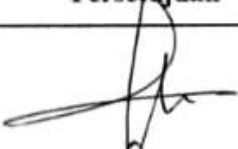
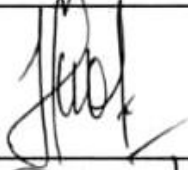

Oleh:

**Dewi Latifatul Khusna**

**NIM. 210401110022**

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang  
Skripsi

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

<b>Penguji</b>	<b>Tanda Tangan Persetujuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>
<b>Sekretaris Ujian</b> <u>Abdul Hamid Cholili, M. Psi., Psikolog</u> NIP. 1989060220232111026		16 / 2025 / 12
<b>Ketua Penguji</b> <u>Fuji Astutik, M. Psi., Psikolog</u> NIP. 199004072019032013		17 / 2025 / 12
<b>Penguji Utama</b> <u>Dr. Andik Rony Irawan, M.Si., Psi</u> NIP. 197311221999031003		18 / 2025 / 12

Disahkan oleh,

**Dekan,**



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si**

NIP. 196710291994032001

**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:

**PENGARUH BURNOUT AKADEMIK DAN *SELF CONTROL* TERHADAP  
STRES PENGHAFAAL AL-QURAN SANTRI PONDOK  
PESANTREN DARUZZAHRA ARRIFAI**

Yang ditulis oleh:

Nama : Dewi Latifatul Khusna

NIM : 210401110022

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,  
Dosen Pembimbing,**



**Abd Hamid Cholili, M. Psi, Psikolog**

**NIP. 1989060220232111026**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

nama : Dewi Latifatul Khusna

NIM : 210401110022

Fakultas : Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**Pengaruh *Academic Burnout* dan *Self Control* Terhadap *Stress* Penghafal Al-Quran Santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai**" sepenuhnya merupakan hasil karya saya sendiri dan disusun tanpa melakukan tindakan plagiarisme. Segala kutipan yang digunakan telah dicantumkan sumbernya secara lengkap dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini mengandung unsur plagiarisme dan bukan karya asli saya, maka saya siap menerima segala konsekuensi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku, dan hal tersebut tidak menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing maupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipertanggung jawabkan dengan sebaik-baiknya.

Malang, 10 November 2025

Penulis,



**Dewi Latifatul Khusna**

NIM. 210401110022

## **MOTTO**

“Ketika semangat mulai redup dan langkah terasa berat, berhenti sejenak, menarik napas, dan mengingat alasan mengapa memulainya”

## PERSEMBAHAN

*Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, sumber kekuatan dan ketenangan dalam setiap langkah perjuangan. Hasil karya ini saya persembahkan sebagai bentuk ibadah dan rasa syukur atas segala limpahan rahmat-Nya, serta sebagai upaya kecil untuk meneladani akhlak mulia Rasulullah SAW. Semoga setiap huruf dan usaha yang tertuang di dalamnya menjadi amal jariyah dan bentuk bakti saya kepada bangsa, agama, dan umat.*

*Dengan penuh cinta dan kerendahan hati, karya ini saya persembahkan kepada:*

*Ayah tercinta, **Bapak H. Sholihin**, sosok keteguhan dan keikhlasan yang selalu menjadi sumber semangat dalam setiap langkah. **Almarhumah Ibu Murtopingah**, bidadari surga yang kasih sayangnya tak lekang oleh waktu; setiap doa dan kenangan bersamamu menjadi cahaya dalam setiap perjuangan ini. Kakak tersayang, **Mar'atus Sholihah, M.H.**, yang senantiasa menjadi tempat berlabuhnya doa, nasihat, dan kasih tanpa batas.*

*Kepada Kyai, Ustazah, Dosen, dan Guru yang telah membimbing dengan ilmu dan doa yang tulus, terima kasih atas setiap hikmah, kesabaran, dan teladan yang telah kalian wariskan.*

*Kepada sahabat-sahabat seperjuangan dan orang-orang tersayang yang tak pernah lelah memberi semangat dan doa terbaik, terima kasih atas kebersamaan yang menguatkan dan tawa yang menenangkan di kala lelah.*

*Dan secara khusus, kepada teman-teman kamar 2 Uyunul Wirdah Ningrum, S.T., Fauzia Qurotuaini, S.T., dan Maulidhotur Roiyah, S.Pd, terima kasih atas warna, canda, dan semangat yang kalian bawa dalam setiap hari. Kebersamaan kita di Malang bukan sekadar kenangan, melainkan bagian dari perjalanan hidup yang penuh makna.*

*Semoga karya ini menjadi saksi kecil dari perjalanan panjang penuh doa, perjuangan, dan cinta.*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya serta sholawat serta salam kepada Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menuntaskan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Academic Burnout* dan *Self Control* Terhadap *Stress* Penghafal Al-Quran Santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai”**, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyusunan skripsi ini memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari beberapa pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Abdul Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen wali yang telah memberikan banyak ilmu.
5. Bapak Dr. Andik Rony Irawan, M.Si., Psi dan Ibu Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog selaku penguji pada sidang skripsi.
6. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah membimbing saya selama ini.
7. Seluruh Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang atas segala ilmu, wawasan, dan pengalaman yang telah diberikan selama penulis menjalani perkuliahan.
8. Santri Daruzzahra Arrifai yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
ملخص.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 <i>Stress</i> .....	8
A. Pengertian <i>Stress</i> .....	8
B. Aspek-Aspek <i>Stress</i> .....	8
C. Tingkat <i>Stress</i> .....	9
D. Dampak <i>Stress</i> .....	11
2.2 <i>Academic Burnout</i> .....	12
A. Pengertian <i>Academic Burnout</i> .....	12
B. Aspek-Aspek <i>Academic Burnout</i> .....	12
C. Dampak <i>Academic Burnout</i> .....	13
2.3 <i>Self Control</i> .....	14
A. Pengertian <i>Self Control</i> .....	14
B. Aspek-Aspek <i>Self Control</i> .....	15
2.4 Pengaruh <i>Academic Burnout</i> dan <i>Self Control</i> Terhadap <i>Stress</i> .....	17
2.5 Kerangka Berpikir.....	18

2.6	Hipotesis Penelitian.....	18
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>20</b>
3.1	Jenis Penelitian.....	20
3.2	Variabel Penelitian.....	20
3.3	Definisi Operasional Variable Penelitian .....	20
3.4	Subjek Penelitian .....	21
a.	Populasi .....	21
b.	Sample .....	21
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.6	Instrumen Penelitian.....	23
3.7	Validitas Dan Reliabilitas .....	26
A.	Validitas.....	26
B.	Reliabilitas.....	28
3.8	Analisis Data .....	30
A.	Analisis Statistik Deskriptif .....	30
B.	Analisis Statistik Inferensial .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>33</b>
4.1	Pelaksanaan Penelitian .....	33
A.	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	33
B.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
C.	Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data .....	34
D.	Hambatan Penelitian .....	34
4.2	Hasil Penelitian .....	34
A.	Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	34
B.	Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	39
4.3	Pembahasan .....	46
A.	Pengaruh <i>Academic burnout</i> terhadap <i>Stress</i> .....	46
B.	Pengaruh <i>Self Control</i> terhadap <i>Stress</i> .....	47
C.	Pengaruh <i>Academic Burnout</i> dan <i>Self Control</i> terhadap <i>Stress</i> .....	49
4.4	Keterbatasan Penelitian.....	51
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>53</b>
5.1	Kesimpulan.....	53

5.2	Saran.....	54
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>

**DAFTAR GAMBAR**

**Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....18**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert .....	23
Tabel 3. 2 Blueprint Skala <i>Stress</i> Sebelum Uji Validasi .....	23
Tabel 3. 3 Blueprint Skala <i>Stress</i> Setelah Uji Validasi.....	24
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic burnout</i> .....	25
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Control</i> .....	25
Tabel 3. 6 Daftar Ahli .....	26
Tabel 3. 7 Uji Validitas.....	27
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas.....	29
Tabel 3. 9 Kategori Data .....	30
Tabel 4. 1 Skor Hipotetik.....	35
Tabel 4. 2 Kriteria Kategorisasi Data <i>Academic Burnout</i> .....	35
Tabel 4. 3 Tingkat Kategori <i>Academic Burnout</i> .....	36
Tabel 4. 4 Kriteria Kategorisasi Data <i>Self Control</i> .....	37
Tabel 4. 5 Tingkat Kategori <i>Self Control</i> .....	37
Tabel 4. 6 Kriteria Kategorisasi Data <i>Stress</i> .....	38
Tabel 4. 7 Tingkat Kategori <i>Stress</i> .....	39
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	39
Tabel 4. 9 Uji Multikolinearitas.....	40
Tabel 4. 10 Uji Heteroskedastisitas (Metode Glejser).....	40
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda .....	41
Tabel 4. 12 Koefisien Determinasi Simultan .....	42
Tabel 4. 13 Koefisien Determinasi Parsial (X1-Y) .....	42
Tabel 4. 14 Koefisien Determinasi Parsial (X2-Y) .....	43
Tabel 4. 15 Uji Parsial (Uji-t).....	43
Tabel 4. 16 Hasil Uji Tiap Aspek <i>Academic Burnout</i> .....	44
Tabel 4. 17 Hasil Uji Tiap Aspek <i>Self Control</i> .....	45
Tabel 4. 18 Hasil Uji F (Simultan) .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Penelitian.....	61
LAMPIRAN 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	68
LAMPIRAN 3 Uji Normalitas .....	72
LAMPIRAN 4 Uji Multikolinearitas.....	72
LAMPIRAN 5 Persamaan Regresi Linear Berganda.....	73
LAMPIRAN 6 Koefisien Determinasi .....	74
LAMPIRAN 7 Uji F .....	75
LAMPIRAN 8 Uji T.....	75
LAMPIRAN 9 Data Penelitian .....	76
LAMPIRAN 10 AikenV .....	78
LAMPIRAN 11 Surat Izin Pra Penelitian.....	80
LAMPIRAN 12 Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur .....	81

## ABSTRAK

Dewi Latifatul Khusna, 210401110022, Pengaruh *Academic burnout* dan *Self Control* Terhadap *Stress* Penghafal Al-Quran Santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Dosen Pembimbing: Abd Hamid Cholili, M. Psi, Psikolog

---

Santri penghafal Al-Qur'an yang juga mahasiswa sering menghadapi tekanan psikologis tinggi akibat tuntutan akademik berat dan kewajiban hafalan harian yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental berujung pada *stress*. Oleh karena itu, kemampuan pengendalian diri (*self control*) dan pengelolaan *academic burnout* penting untuk membantu santri menjalankan peran ganda secara optimal tanpa tekanan berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *academic burnout* terhadap *stress* santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai, pengaruh *self control* terhadap *stress* santri penghafal Al-Qur'an, serta pengaruh *academic burnout* dan *self control* secara simultan terhadap *stress* santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data regresi linier berganda, yang meliputi uji t, uji F, serta koefisien determinasi. Subjek penelitian berjumlah 49 santri penghafal Al-Qur'an yang juga mahasiswa aktif dan diambil menggunakan teknik sampel jenuh. Instrumen yang digunakan meliputi tiga skala: Skala *Academic Burnout*, Skala *Self Control*, dan Skala *Stress*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *stress* dengan nilai koefisien determinasi parsial sebesar 33,6% ( $R^2 = 0,336$ ). Artinya, semakin tinggi kelelahan akademik, semakin tinggi pula *stress* yang dirasakan. *Self control* memiliki nilai koefisien determinasi parsial sebesar 14,7%, namun tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *stress* ( $p = 0,641$ ), sehingga kontribusinya secara statistik belum dapat dinyatakan bermakna. Secara bersama, kedua variabel ini memberikan pengaruh sebesar 33,9% ( $R^2 = 0,339$ ) terhadap *stress*, sedangkan sisanya 66,1% dipengaruhi faktor lain di luar model penelitian.

Kata Kunci: *Academic Burnout*, *Self Control*, *Stress*, Santri Penghafal Al-Qur'an.

## ABSTRACT

Dewi Latifatul Khusna, 210401110022, The Influence of *Academic burnout* and *Self Control* on *Stress* Among Qur'an Memorizers at Daruzzahra Arrifai Islamic Boarding School, Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Supervisor: Abd Hamid Cholili, M. Psi, Psikolog

---

Qur'an-memorizing students who are also university students often experience high psychological pressure due to heavy *academic* demands and daily memorization obligations, which can lead to physical and mental fatigue and ultimately result in *stress*. Therefore, the ability to exercise *self control* and manage *academic burnout* is essential to help students carry out their dual roles optimally without excessive pressure. This study aims to examine the effect of *academic burnout* on *stress* among Qur'an-memorizing students at Daruzzahra Arrifai Islamic Boarding School, the effect of *self control* on their *stress* levels, and the simultaneous effect of *academic burnout* and *self control* on *stress* among Qur'an-memorizing students at Daruzzahra Arrifai Islamic Boarding School.

This research employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis, including t-tests, F-tests, and coefficients of determination. The research subjects consisted of 49 Qur'an-memorizing students who are also active university students, selected using a saturated sampling technique. The instruments used in this study included three scales: the *Academic Burnout Scale*, the *Self Control Scale*, and the *Stress Scale*.

The results showed that *academic burnout* had a positive and significant effect on *stress*, with a partial coefficient of determination of 33.6% ( $R^2 = 0.336$ ). This indicates that higher levels of *academic burnout* are associated with higher levels of perceived *stress*. *Self control* had a partial coefficient of determination of 14.7%; however, it did not show a statistically significant effect on *stress* ( $p = 0.641$ ), indicating that its contribution cannot be considered statistically meaningful. Simultaneously, *academic burnout* and *self control* explained 33.9% ( $R^2 = 0.339$ ) of the variance in *stress*, while the remaining 66.1% was influenced by other factors outside the research model.

**Keywords:** *Academic Burnout*, *Self Control*, *Stress*, Qur'an-Memorizing Students.

## ملخص

دوي لطيفة الحسنى، 210401110022. " تأثير الاحتراق الأكاديمي وضبط النفس على مستوى التوتر لدى حافظي القرآن الكريم من طلبة معهد دار الزهراء الرفاعي". البحث الجامعي. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف: عبد الحميد خليلي الماجستير السكولجي .

يواجه حافظو القرآن الكريم ضغوطا نفسية عالية في الجامعة بوجود ثقل المتطلبات الأكاديمية واجبات الحفظ اليومية مما قد يؤدي إلى الإرهاق الجسدي والعقلي وينتهي بوقوعهم في التوتر. ولذلك، فإن قدرة على ضبط النفس وإدارة الاحتراق الأكاديمي تعدان أمرين مهمين لمساعدة الطلاب على أداء دورهم المزدوج فعالا دون ضغوط مفرطة. هذا البحث يهدف إلى معرفة تأثير الاحتراق الأكاديمي على توتر حافظي القرآن الكريم في معهد دار الزهراء الرفاعي، ومعرفة تأثير ضبط النفس على توترهم ومعرفة المتزامن للاحتراق الأكاديمي وضبط النفس على مستوى التوتر لديهم.

هذا البحث يستخدم منهجا كميًا بتقنية تحليل البيانات واستخدام الانحدار الخطي المتعدد الذي يشمل على الاختبار التائي والاختبار الفائي ومعامل التحديد. بلغ عدد مفحوص الدراسة 49 طالبا من حفظي القرآن الكريم الذين يدرسون أيضًا كطلبة في الجامعة، وتم اختيارهم باستخدام تقنية العينة المشبعة. أما الأدوات المستخدمة تتضمن من ثلاث مقاييس: مقياس الاحتراق الأكاديمي ومقياس ضبط النفس ومقياس التوتر.

وننتائج هذا البحث توضح أن الاحتراق الأكاديمي يؤثر تأثيرا إيجابيا ودالا إحصائيا على توتر الطلاب بنسبة مساهمة 33.6%. وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الإرهاق الأكاديمي فارتفع معه مستوى التوتر الذي يشعر به الطالب. وفي المقابل، كان لضبط النفس اتجاه تأثير سلبي على التوتر بنسبة مساهمة 14.7%، إلا أنه غير دال إحصائي مما يشير إلى أن دوره في خفض التوتر ما يزال محدودا. أما من ناحية مجتمعين فقد ساهما بنسبة 33.9% في مستوى التوتر، بينما تعزى النسبة المتبقية البالغة 66.1% إلى عوامل أخرى مثل الدعم الاجتماعي، وظروف البيئة التعليمية، وطبيعة شخصية الطالب.

**الكلمات المفتاحية: الاحتراق الأكاديمي؛ ضبط النفس؛ مستوى التوتر**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Menghafal Al-Qur'an merupakan kegiatan yang memiliki nilai spiritual tinggi, terutama di kalangan santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai. Namun, bagi santri yang juga berstatus sebagai mahasiswa, menghafal Al-Qur'an sambil menyelesaikan tugas akademik menjadi tantangan yang kompleks. Beban akademik yang harus diselesaikan di perguruan tinggi seringkali mempengaruhi mental dan emosional mereka. Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 11 November 2024 dengan tiga santri penghafal Al-Quran ditemukan beberapa ciri-ciri adanya *stress* tingkat awal. Kegiatan hafalan Al-Qur'an yang membutuhkan konsentrasi dan ketenangan, ditambah dengan tuntutan akademik, menimbulkan *stress* yang tidak jarang mereka rasakan. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu santri.

*“Kadang karena kegiatan yang padat di kuliah jadi bingung bagi waktu, terus kadang kejar target juga, dan kadang minder lihat teman lain yang sudah banyak hafalannya. Ya kalo aku udah mentok ga bisa ya udah semampuku aja, kalo ga bisa ziadah ya aku murojaah. Kadang pas ujian atau tugas banyak-banyak tu jadi lebih banyak yang dipikirin.” (D, 2024)*

Meski dihadapkan pada beban yang berat, santri D tetap berusaha untuk setoran hafalan setiap harinya, dengan target yang ditetapkan antara satu hingga lima lembar per hari. Mereka bahkan bisa menyelesaikan hafalan 30 juz, meskipun sering mengeluh dan merasa lelah. Tekanan yang dialami oleh para santri ini tidak hanya berasal dari hafalan yang harus dikejar, tetapi juga dari rasa minder saat melihat teman-teman mereka lebih cepat menyelesaikan hafalan. Ditambah lagi, saat jadwal akademik menjadi semakin padat, tingkat *stress* yang mereka rasakan meningkat. Meski demikian santri tetap berusaha mempertahankan rutinitas setoran harian, menunjukkan adanya upaya pengelolaan diri, meskipun belum sepenuhnya efektif. Dari hasil wawancara, santri lain juga menyatakan.

*“Biasanya kalau sudah mulai merasa berat, aku coba menenangkan diri istirahat sebentar, atau kadang merenung dan mengingat niat awal untuk menghafal. Saat-saat ujian atau ketika banyak tugas tambahan di perkuliahan itu biasanya membuat stress lebih terasa. Ada kalanya aku kesulitan juga, kadang jadi lebih mudah marah atau jengkel sendiri. Tapi biasanya berusaha menghindari konflik.” (A, 2024)*

Santri A menunjukkan kemampuan adaptasi emosional yang baik dalam menghadapi tekanan yang datang dari tuntutan hafalan dan aktivitas tambahan di pondok pesantren. Tindakan reflektif seperti beristirahat sejenak dan merenungkan niat awal mencerminkan adanya *self-awareness* atau kesadaran diri yang tinggi dan penting dalam menjaga keseimbangan mental. Meski merasa emosi kadang terganggu, santri ini berusaha menghindari konflik, yang menunjukkan *self control* dalam mengelola *stress* dan emosi negatif. Seperti diungkapkan oleh seorang santri yang berkata.

*“Kadang ya, terutama kalau aku merasa hafalanku kurang lancar dibanding teman-teman yang lain, jadi merasa tertekan, terus saat mempersiapkan ujian sambil menghafal, itu rasanya berat dan bikin stress lebih terasa. Biasanya aku mencoba mengalihkan pikiran dengan melakukan hobi lain, seperti membaca buku atau mendengarkan ceramah yang menenangkan.” (W, 2024)*

Sementara itu, santri W menyampaikan bahwa ia sering merasa tertekan saat hafalannya terasa tertinggal dari teman-temannya atau ketika harus mempersiapkan ujian sambil terus menghafal. Untuk meredakan beban pikiran, ia memilih mengalihkan diri dengan membaca atau mendengarkan ceramah. Strategi ini menunjukkan bahwa *self control* diperlukan agar pengalihan perhatian tidak berkembang menjadi *avoidance* yang berlebihan.

Dari ketiga wawancara tersebut terlihat bahwa perbedaan tingkat *stress* yang dialami santri sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam menggunakan self-control. Ada santri yang mampu mengatur emosi dan perilaku secara adaptif, namun ada pula yang masih kesulitan mengatur waktu, mengelola pikiran negatif, atau mempertahankan fokus saat tekanan meningkat. Di sinilah *self control* berperan sebagai kemampuan kunci yang menentukan apakah tuntutan akademik dan hafalan akan menghasilkan *stress* yang tinggi atau dapat dikelola dengan lebih baik. Namun, strategi tersebut tidak selalu berjalan efektif, terutama ketika beban akademik dan target hafalan meningkat secara bersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa tantangan utama bukan hanya banyaknya tuntutan, tetapi bagaimana kemampuan self-control santri menentukan keberhasilan mereka dalam menyeimbangkan dua peran besar tersebut. Dalam situasi seperti ini, ketegangan psikologis dapat muncul karena santri harus mempertahankan konsistensi dalam menghafal sekaligus memenuhi tanggung jawab sebagai mahasiswa.

Secara keseluruhan fenomena ini mempertegas bahwa *self control* bukan sekadar pendukung, tetapi faktor kunci yang menentukan apakah santri mampu bertahan secara mental dalam menjalani beban ganda sebagai mahasiswa sekaligus penghafal Al-Qur'an. Ketika *self control* lemah, *stress* lebih mudah muncul. Sebaliknya, *self control* yang baik dapat membantu santri menekan *stress*, mempertahankan ketenangan, serta tetap konsisten dalam hafalan maupun akademik.

Peningkatan tingkat *stress* dapat dipahami melalui konsep yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011), yang mendefinisikan *stress* sebagai kondisi yang timbul akibat interaksi antara individu dan lingkungannya, ketika seseorang memersepsikan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dengan kemampuan biologis, psikologis, maupun sosial yang dimilikinya. Mahasiswa yang mengalami *stress* dapat dikenali melalui berbagai aspek yang memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan perilaku mereka.

*Stress* pada individu dapat dilihat dari dua dimensi utama yang saling berkaitan, yaitu aspek biologis dan psikososial (Sarafino dan Smith, 2011). Aspek biologis meliputi berbagai gejala fisik yang muncul sebagai respons tubuh terhadap tekanan, seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, perubahan pola makan, serta peningkatan produksi keringat. Gejala ini juga dapat tampak dalam bentuk ketegangan otot, detak jantung tidak teratur, rasa gugup, kecemasan, hingga gangguan lambung. Sementara itu, aspek psikososial berkaitan dengan pengaruh lingkungan dan hubungan sosial yang dapat menyebabkan perubahan pada fungsi kognitif, emosi, maupun perilaku individu. Dari segi kognitif, *stress* dapat mengganggu kemampuan berpikir jernih, menurunkan konsentrasi, meningkatkan kecenderungan lupa, serta menyulitkan individu dalam memecahkan masalah. Secara emosional, *stress* dapat menimbulkan ketidakstabilan perasaan seperti mudah marah, cemas berlebihan, sedih berkepanjangan, hingga depresi. Adapun dalam aspek perilaku, *stress* seringkali tampak melalui perubahan kebiasaan yang negatif, seperti sulit bekerjasama, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, serta kesulitan untuk rileks. Oleh karena itu, *stress* tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi keseimbangan psikologis dan sosial individu secara menyeluruh (Sarafino & Smith, 2011, dalam Ambarita, 2022).

Banyak penelitian sebelumnya telah dilakukan terkait *stress* oleh para peneliti, termasuk studi oleh Yusriyyah, Nugraha, dan Jundiah (2023) berjudul “Hubungan *Stress* Akademik Dengan *Academic burnout* Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana”. Studi ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang antara *stress* akademik dan *academic burnout* pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana, menunjukkan bahwa peningkatan *stress* dapat memperburuk kelelahan akademik. Penelitian lain berjudul “*Academic burnout* Mahasiswa Tingkat Akhir” yang dilakukan oleh Biremanoe (2021) menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak hanya dipicu oleh tekanan akademik yang tinggi, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi *stress* yang berlangsung lama. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola *stress* dengan baik cenderung mengalami kelelahan emosional, kehilangan motivasi belajar, hingga menunjukkan perilaku negatif seperti prokrastinasi dan menarik diri dari aktivitas akademik. Selain itu, faktor-faktor seperti rendahnya *self-efficacy*, lemahnya resiliensi, dan kurangnya dukungan sosial turut memperburuk tingkat burnout yang dialami mahasiswa. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *stress* yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi *academic burnout*, yang pada akhirnya berdampak terhadap kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mahasiswa.

Schaufeli et al. (2002) mendefinisikan *academic burnout* sebagai kondisi kelelahan kronis yang dialami individu akibat tuntutan akademik yang tinggi, yang diiringi dengan perasaan putus asa, berkurangnya minat terhadap studi, serta perasaan kurang mampu dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa. *Academic burnout* terdiri dari tiga aspek utama: kelelahan emosional (kelelahan fisik dan mental), sinisme (sikap apatis atau negatif terhadap tugas akademik), dan ketidakefektifan (perasaan tidak kompeten dalam prestasi akademik). Kondisi ini sering muncul ketika *stress* tidak dikelola dengan baik, sehingga individu merasa terbebani oleh beban yang terus-menerus. Sebagai upaya untuk memahami faktor yang dapat menekan dampak burnout terhadap *stress*, penting pula untuk meninjau peran *self control* dalam proses tersebut.

Menurut Averill (1973) *self control* dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk menyesuaikan perilaku, mengelola berbagai informasi yang diterima, serta menentukan tindakan berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi, Averill menegaskan bahwa *self control*

bukan hanya mengurangi *stress*, tetapi dapat meningkatkan atau menurunkannya tergantung bagaimana individu memaknai situasi tersebut. Penjelasan mengenai *self control* diperkuat oleh penelitian Cholili, Inayah, dan Aghniacakti (2024), yang mengacu pada teori *self control* oleh Averill (1973). Teori ini memandang *self control* sebagai kemampuan individu untuk mengatur perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Dalam penelitiannya berjudul “*Self-Control and Website Quality on Impulsive Buying of Shopee User Students*”, skala *self control* disusun berdasarkan tiga aspek utama yaitu kontrol perilaku (kemampuan mengatur tindakan fisik), kontrol kognitif (kemampuan mengelola pikiran dan fokus), dan kontrol keputusan (kemampuan membuat pilihan rasional). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* berperan penting dalam menekan perilaku impulsif, di mana individu dengan tingkat *self control* tinggi mampu mengendalikan dorongan sesaat dan membuat keputusan yang lebih rasional. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *self control* berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang menjaga keseimbangan emosi dan perilaku individu ketika menghadapi tekanan atau *stress*.

Penelitian lain oleh Evi Ni'matuzzakiyah (2022) dalam *Indonesian Journal of Global Health Research*, berjudul “*The Correlation Between Self-Control and Peer Social Support with Student Stress Levels During Online Learning in Pandemic Covid-19*”, menunjukkan hubungan signifikan antara *self-control* dan tingkat *stress* pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 (nilai signifikansi  $p = 0,003 < 0,05$ ). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan melibatkan 65 responden mahasiswa STIKes Surya Global Yogyakarta. Hasilnya mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kemampuan *self control* tinggi cenderung memiliki tingkat *stress* lebih rendah dibandingkan yang kurang mampu mengendalikan diri, menunjukkan bahwa *self control* berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan akademik dan situasi penuh tuntutan.

Ketiga konsep tersebut saling berkaitan dalam menjelaskan tantangan atau *stress* yang dihadapi oleh santri dalam menjalani kehidupan mereka. Hal ini sejalan dengan konsep *academic burnout*, di mana santri merasa lelah secara fisik dan emosional akibat tuntutan akademik yang terus-menerus. Kondisi *burnout* ini dapat mengakibatkan santri mengalami *stress* yang tinggi, terutama ketika tuntutan hafalan bertambah atau ketika terdapat kegiatan

lain di luar hafalan. Selain itu, *self control* berperan penting dalam membantu santri mengelola *stress*, karena kemampuan ini memungkinkan mereka mempertahankan fokus dan ketenangan dalam menghadapi berbagai tekanan. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Benardi, Kumandang, & Kanaan (2024) dengan judul “Pengaruh *Mindfulness, Self Control* Terhadap Penurunan Tingkat *Stress* Pada Mahasiswa”, yang menemukan bahwa variabel *self control* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat *stress*.

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah diuraikan, terlihat bahwa *stress, academic burnout*, dan *self control* merupakan konsep yang saling berkaitan dan mempengaruhi kehidupan individu. *Stress* diartikan sebagai respons individu terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan kemampuan internalnya, baik dari aspek biologis maupun psikologis. Ketika *stress* akademik meningkat, risiko terjadinya *academic burnout* juga bertambah, yang tercermin dari kelelahan, sinisme, dan perasaan tidak efektif dalam menjalankan peran akademik. Selain itu, *self control* berperan penting sebagai mekanisme penyeimbang untuk mengurangi tingkat *stress* dan mencegah *burnout*. Kemampuan individu untuk mengatur perilaku, pikiran, dan keputusan secara bijaksana membantu dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Penelitian-penelitian sebelumnya juga menguatkan kaitan antara *stress* akademik dan *burnout*, serta pentingnya *self control* dalam mengurangi risiko *burnout*. Keseluruhan temuan ini menekankan pentingnya pendekatan komprehensif dalam mengelola *stress*, menjaga *self control*, dan mencegah *burnout* di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan fenomena dan temuan penelitian sebelumnya, *stress* pada santri penghafal Al-Qur'an berkaitan erat dengan tuntutan akademik yang berpotensi memicu *academic burnout*. Selain itu, *self control* berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu santri mengelola tekanan tersebut. Oleh karena itu, penting untuk menelaah pengaruh *academic burnout* dan *self control* terhadap *stress* santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena yang sudah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang didapatkan adalah.

1. Apakah *academic burnout* berpengaruh terhadap *stress* penghafal Al-Quran santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai?

2. Apakah *self-control* berpengaruh terhadap *stress* penghafal Al-Quran santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai?
3. Seberapa besar pengaruh *academic burnout* dan *self-control* secara bersama-sama terhadap *stress* penghafal Al-Quran santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dalam penelitian ini adalah.

1. Mengetahui pengaruh *academic burnout* terhadap *Stress* Penghafal Al-Quran Santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai.
2. Mengetahui pengaruh *self control* terhadap *Stress* Penghafal Al-Quran Santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai.
3. Mengetahui pengaruh *academic burnout* dan *self control* terhadap *Stress* Penghafal Al-Quran Santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Santri.  
Memberikan pemahaman bagi santri tentang cara mengenali dan mengelola *stress*, sehingga mereka dapat menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan hafalan Al-Qur'an.
2. Bagi Pengelola Pondok Pesantren.  
Menyediakan informasi untuk pengelola pondok pesantren dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif, membantu mengurangi tekanan yang dirasakan santri serta meningkatkan dukungan untuk aktivitas hafalan dan akademik.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.  
Menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai *stress* pada penghafal Al-Qur'an, khususnya terkait faktor-faktor seperti *academic burnout* dan kontrol diri, yang relevan bagi santri di pondok pesantren.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 *Stress***

##### **A. Pengertian *Stress***

*Stress* berasal dari kata Latin "stringere," yang berarti ketegangan dan tekanan. *Stress* merupakan reaksi negatif yang dialami individu akibat tekanan berlebihan, yang disebabkan oleh tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlalu banyak. Ini adalah respons yang tidak diinginkan yang muncul ketika lingkungan memberikan tuntutan yang tinggi kepada seseorang, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara kekuatan dan kemampuan yang dimiliki (Rialmi, 2021).

*Stress* adalah kondisi yang disebabkan oleh perubahan lingkungan yang dianggap sebagai tantangan atau ancaman yang dapat merusak keseimbangan dinamis individu (Dewi et al., 2020). Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan *stress* sebagai suatu keadaan yang muncul akibat interaksi antara individu dan lingkungan, yang menyebabkan persepsi mengenai ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan dari situasi yang berhubungan dengan sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. *Stress* yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada tubuh, menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, memicu pelepasan kortisol, dan mendorong perilaku hidup yang tidak sehat (Rustam & Tentama, 2020).

Dapat disimpulkan bahwa *stress* adalah respon tubuh yang muncul akibat tekanan berlebihan dari lingkungan yang dianggap mengancam keseimbangan diri seseorang. Ketika individu merasa tuntutan yang ada melebihi kemampuan mereka, *stress* muncul sebagai reaksi negatif yang mengganggu harmoni antara kekuatan dan kapasitas yang dimiliki. Oleh karena itu, memahami *stress* dan faktor-faktor pemicunya menjadi penting untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental dan fisik dalam menghadapi tuntutan sehari-hari.

##### **B. Aspek-Aspek *Stress***

Mahasiswa yang mengalami *stress* dapat dikenali melalui berbagai aspek yang mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan perilaku mereka. Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa *stress* pada individu dapat dilihat dari beberapa dimensi yang saling berkaitan, yaitu aspek biologis dan psikologis.

## 1. Aspek Biologis

Aspek biologis *stress* meliputi gejala fisik yang dirasakan individu, seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, perubahan pola makan, dan produksi keringat berlebih. Selain itu, gejala fisik ini juga bisa tampak dalam bentuk ketegangan otot, pernapasan dan detak jantung tidak teratur, serta gejala lain seperti rasa gugup, cemas, perubahan nafsu makan, dan gangguan lambung.

## 2. Aspek Psikososial

Lingkungan yang mempengaruhi individu dapat menyebabkan *stress*, yang berdampak pada perubahan fisiologis dan sosial. Perubahan-perubahan tersebut meliputi:

### a. Kognitif

*Stress* dapat mempengaruhi fungsi kognitif seseorang, seperti menurunnya kemampuan berkonsentrasi, meningkatnya kecenderungan lupa, serta kesulitan dalam memecahkan masalah.

### b. Emosi

*Stress* juga berdampak pada kestabilan emosi individu, yang ditandai dengan mudah marah, kecemasan berlebih, rasa sedih yang mendalam, dan bahkan depresi.

### c. Tingkah Laku

*Stress* dapat menyebabkan perubahan dalam perilaku sehari-hari yang cenderung negatif, seperti sulit bekerja sama, kehilangan minat, kesulitan untuk rileks.

## C. Tingkat *Stress*

Dalam buku *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa tingkat *stress* dapat berada pada kondisi rendah, sedang, atau tinggi, yang masing-masing menghasilkan dampak berbeda terhadap performa dan kesejahteraan psikologis. Pada tingkat *stress* rendah, individu cenderung berada dalam kondisi *underarousal*, sehingga kurang termotivasi, kurang fokus, dan tidak menunjukkan performa optimal. Sebaliknya, pada tingkat *stress* sedang, individu berada pada *optimal level of arousal*, yaitu kondisi di mana *stress* justru dapat meningkatkan energi, perhatian, dan efektivitas dalam menjalankan tugas. Namun, ketika *stress* mencapai tingkat tinggi, individu mengalami *overarousal* yang dapat menurunkan fungsi kognitif, memperburuk kondisi emosional, serta memicu gangguan seperti kecemasan, kelelahan, dan penurunan kemampuan memecahkan

masalah. Hubungan antara tingkat *stress* dan kualitas fungsi ini divisualisasikan oleh Sarafino dalam sebuah kurva yang menunjukkan bahwa performa individu berada pada titik terbaik pada tingkat *stress* moderat dan menurun pada *stress* yang terlalu rendah maupun terlalu tinggi.

Sementara itu menurut *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* yang dikembangkan oleh *Psychology Foundation of Australia* (2014), tingkat *stress* diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Normal (0-14)

*Stress* yang muncul secara alami pada seseorang, misalnya saat merasa lelah setelah menyelesaikan tugas, khawatir tentang kelulusan ujian, atau mengalami peningkatan detak jantung dalam situasi tertentu. Dikatakan normal jika gejala *stress* yang tercantum dalam DASS tidak pernah atau jarang dialami oleh individu.

2. *Stress* Ringan (15-18)

*Stress* ringan biasanya berlangsung hanya beberapa menit atau jam. Penyebabnya bisa berupa situasi sehari-hari seperti kemacetan, teguran dari dosen, kritik, atau lupa sesuatu. Gejala mulai tampak pada tingkat *stress* ini dikategorikan sebagai *stress* ringan jika gejala *stress* pada DASS jarang muncul, atau hanya sesekali dialami.

3. *Stress* Sedang (19-25)

*Stress* yang terjadi dalam beberapa jam hingga beberapa hari. Sumbernya bisa berupa konflik dengan teman atau pasangan. Pada tingkat ini, seseorang mungkin merasa mudah tersinggung, cepat marah, kurang sabar, sulit beristirahat, mudah lelah, dan cemas. *Stress* sedang terjadi ketika gejala *stress* pada DASS dialami lebih sering, mulai dari kadang-kadang hingga sering.

4. *Stress* Berat (26-33)

*Stress* ini dapat berlangsung beberapa minggu dan biasanya disebabkan oleh masalah seperti konflik berkepanjangan, kesulitan keuangan, atau perasaan kekurangan secara fisik. Gejala yang muncul mencakup perasaan tertekan, kehilangan harapan, dan kesulitan merasakan hal-hal positif. Dikatakan *stress* berat jika gejala *stress* pada DASS dialami cukup sering, dengan kecenderungan menjadi dominan.

5. *Stress* Sangat Berat (34-42)

*Stress* kronis yang berlangsung selama beberapa bulan atau waktu yang tidak pasti. Pada tingkat ini, seseorang mungkin merasa kehilangan makna hidup dan mengalami depresi berat. *Stress* sangat berat muncul jika gejala *stress* pada DASS sering sekali dialami oleh individu.

#### **D. Dampak *Stress***

*Stress* memiliki berbagai dampak yang signifikan terhadap kondisi fisiologis, psikologis, dan perilaku individu. Secara fisiologis, *stress* memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon *stress* seperti kortisol, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskular, termasuk peningkatan tekanan darah, penyempitan pembuluh darah, hingga risiko aritmia dan penyakit jantung koroner. Paparan *stress* berkepanjangan juga melemahkan fungsi imun, sehingga individu lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit fisik lainnya. Dari sisi psikologis dan emosional, *stress* dapat menimbulkan kecemasan, ketegangan emosional, gangguan tidur, serta menurunkan kemampuan pemulihan emosional setelah menghadapi situasi yang menekan. Selain itu, *stress* berdampak pada aspek perilaku dengan mendorong munculnya kebiasaan tidak sehat seperti pola makan buruk, konsumsi zat adiktif, pengurangan aktivitas fisik, serta penurunan fokus dan produktivitas (Sarafino & Smith, 2011). Sarafino menegaskan bahwa akumulasi dari dampak fisiologis, emosional, dan perilaku ini dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap berbagai penyakit, sesuai dengan model *diathesis stress* yang menyatakan bahwa *stress* mampu memicu gangguan kesehatan pada individu yang memiliki predisposisi tertentu.

Dampak *stress* dapat bervariasi dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Menurut Rialmi (2021), beberapa dampak perilaku yang terkait dengan *stress* antara lain:

1. Perubahan pola makan, seperti makan berlebihan atau kehilangan nafsu makan.
2. Merasa mudah marah dengan reaksi emosional yang berlebihan.
3. Menggunakan narkoba atau alkohol sebagai cara yang tidak sehat untuk mengatasi *stress*.
4. Merokok lebih sering sebagai upaya mengatasi *stress*.
2. Menjauh dari interaksi sosial dan menghindari hubungan dengan orang lain.
3. Sering menangis sebagai reaksi terhadap tekanan yang dirasakan.
4. Mengalami masalah dalam hubungan dengan orang lain akibat *stress* yang dialami

## **2.2 Academic Burnout**

### **A. Pengertian Academic Burnout**

*Burnout* adalah istilah baru dalam psikologi yang menggambarkan *stress* kronis akibat tekanan yang berkepanjangan. Pertama kali diperkenalkan oleh Bradley pada tahun 1969, istilah ini kemudian dipopulerkan oleh Herbert Freudenberger, seorang psikiater asal New York, pada tahun 1974 melalui publikasi ilmiahnya. Freudenberger mendeskripsikan burnout sebagai kondisi kehabisan energi dan kelelahan emosional yang dialami pekerja profesional, terutama dalam profesi pelayanan. *Burnout* kini diakui sebagai fenomena yang tidak hanya muncul di dunia kerja tetapi juga di lingkungan akademik dan sosial lainnya. Kondisi ini melibatkan kelelahan fisik dan mental, disertai perasaan sinisme serta rendahnya efektivitas diri, yang berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan mental (Safirah, 2022).

Schaufeli et al. (2002) mendefinisikan *academic burnout* sebagai kondisi kelelahan psikologis pada mahasiswa yang ditandai oleh kelelahan emosional akibat tuntutan akademik, sikap sinis terhadap perkuliahan, serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa. Kondisi ini ditandai oleh beberapa gejala, termasuk tingkat kelelahan yang tinggi, sikap negatif terhadap pekerjaan (sinisme), dan penurunan efektivitas profesional dalam bekerja. Burnout memiliki tiga dimensi utama, yaitu kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan ketidakefektifan (*ineffectiveness*) (Vidyputri et al., 2022).

Sementara itu Eriani (2023) mendefinisikan *academic burnout* sebagai suatu fenomena yang semakin sering terjadi di kalangan mahasiswa, ditandai oleh kelelahan emosional yang intens, sikap apatis terhadap kegiatan akademik, dan penurunan prestasi belajar. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti beban tugas yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi.

### **B. Aspek-Aspek Academic Burnout**

Menurut Schaufeli et al. (2002), terdapat tiga dimensi dalam *Academic Burnout*, yaitu sebagai berikut:

1. *Exhaustion* (Kelelahan)

Dimensi ini berkaitan dengan kelelahan emosional yang dialami seseorang akibat tekanan yang berlebihan, yang pada akhirnya menguras energi emosional mereka sehingga tidak lagi memiliki kekuatan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Leiter & Maslach (2000) menyebutkan bahwa kelelahan ini tidak selalu terkait langsung dengan interaksi sosial, tetapi lebih pada hilangnya energi yang diperlukan untuk beraktivitas.

2. *Cynicism* (Sinisme)

Dimensi sinisme ditandai oleh ketidakpedulian atau kurangnya minat terhadap kegiatan akademik, seperti perkuliahan, yang menunjukkan sikap acuh atau menarik diri dari kegiatan belajar.

3. *Reduced Professional Efficacy* (Penurunan Efikasi Profesional)

Dimensi ini mencakup aspek sosial dan kinerja akademik. Menurut Leiter & Maslach (2000), seseorang yang mengalami penurunan efikasi profesional mungkin merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas tertentu karena merasa kurang efektif. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tantangan akademik.

### **C. Dampak *Academic Burnout***

Burnout akademik berdampak pada berbagai aspek kehidupan belajar mahasiswa, khususnya pada penurunan prestasi akademik yang ditandai dengan berkurangnya kemampuan dalam mencapai target pembelajaran dan kelulusan mata kuliah. Kondisi ini juga menyebabkan menurunnya keterlibatan dalam proses belajar, baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku, sehingga mahasiswa menjadi kurang bersemangat, kurang fokus, dan cenderung menarik diri dari aktivitas akademik. Selain itu, burnout akademik berkontribusi terhadap menurunnya rasa kompeten sebagai mahasiswa, yang tercermin dalam rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan tuntutan akademik secara efektif. Dalam jangka panjang, keadaan tersebut diikuti oleh melemahnya energi, motivasi, serta makna dalam menjalani studi, sehingga aktivitas belajar tidak lagi dipersepsikan sebagai proses yang bermakna dan memuaskan, melainkan sebagai beban yang menimbulkan kelelahan psikologis (Schaufeli et al., 2002).

Sagita dan Meilyawati (2021) menyatakan bahwa *academic burnout* memiliki berbagai dampak negatif yang signifikan terhadap mahasiswa. Beberapa dampak tersebut meliputi:

1. Kelelahan Emosional

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* sering kali merasa lelah secara emosional, yang dapat mengganggu kesejahteraan mental mereka.

2. Penurunan Motivasi

Burnout dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi untuk belajar, yang berujung pada kebosanan dan ketidakberdayaan dalam menghadapi tugas akademik.

3. Kinerja Akademik yang Menurun

Mahasiswa yang mengalami burnout cenderung menunjukkan penurunan prestasi akademik, termasuk rendahnya partisipasi dalam kegiatan kelas dan hasil belajar yang buruk

4. Perasaan Depersonalisasi

Mahasiswa dapat merasa terasing dari proses pembelajaran, yang dapat mengakibatkan sikap apatis dan ketidakmampuan untuk terlibat secara aktif dalam studi mereka.

5. Dampak Psikologis

*Academic burnout* dapat menyebabkan *stress*, perasaan terbebani, dan masalah psikologis lainnya, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan.

6. Hubungan Interpersonal yang Buruk

Rendahnya dukungan sosial dan kualitas hubungan interpersonal dapat memperburuk kondisi burnout, sehingga mahasiswa merasa lebih tertekan

Secara keseluruhan, *academic burnout* tidak hanya mempengaruhi kinerja akademik, tetapi juga kesejahteraan emosional dan psikologis mahasiswa.

## **2.3 Self Control**

### **A. Pengertian Self Control**

*Self control* merupakan kemampuan individu untuk mengelola respons diri ketika menghadapi situasi yang menekan atau stimulus yang tidak menyenangkan, baik melalui pengaturan perilaku, proses kognitif, maupun pengambilan keputusan. Averill (1973) menjelaskan bahwa *self control* tidak bersifat tunggal, melainkan terdiri dari beberapa bentuk kontrol personal yang berperan dalam respons individu terhadap *stress*. *Self control* mencakup

kemampuan untuk mengendalikan tindakan secara langsung terhadap situasi (*behavioral control*), kemampuan untuk menafsirkan dan memaknai peristiwa secara kognitif (*cognitive control*), serta kemampuan untuk memilih dan menentukan respons yang dianggap paling tepat (*decisional control*). Ketiga bentuk kontrol ini berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Namun demikian, Averill menegaskan bahwa *self control* tidak selalu berdampak adaptif, karena efektivitasnya sangat bergantung pada makna subjektif kontrol bagi individu dan konteks situasi yang dihadapi. Dalam kondisi tertentu, *self control* dapat membantu menurunkan *stress*, tetapi dalam kondisi lain justru dapat meningkatkan tekanan psikologis apabila kontrol tersebut disertai tuntutan berlebihan, ketidakpastian, atau tanggung jawab yang tidak seimbang dengan kemampuan individu (Averill, 1973).

Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron, 2016), *self control* melibatkan kemampuan untuk menyusun, mengarahkan, dan mengelola perilaku dengan tujuan mencapai hasil yang positif. Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron, 2016) juga menjelaskan bahwa *self control* tidak hanya terkait dengan pengaturan perilaku, tetapi juga melibatkan aspek fisik dan psikologis, yang membentuk karakter dan identitas diri seseorang. Lebih lanjut, Lindner et al. (2018) mengartikan *self control* sebagai kemampuan untuk mengatasi dorongan atau kegiatan yang bertentangan dengan nilai-nilai individu, sementara Duckworth et al. (2019) menyebutkan bahwa *self control* merupakan proses yang mengatur emosi, pikiran, dan tindakan individu agar selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal ini menunjukkan bahwa *self control* tidak hanya membantu seseorang untuk menghindari gangguan atau perilaku impulsif, tetapi juga memungkinkan tercapainya tujuan jangka panjang dan pengembangan diri yang berkelanjutan.

Dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan keterampilan fundamental yang mendasari banyak aspek keberhasilan pribadi dan sosial. Dengan mengembangkan kontrol diri, individu dapat menghadapi berbagai tantangan dengan lebih baik dan terus tumbuh menuju tujuan yang lebih bermakna dalam kehidupan.

## **B. Aspek-Aspek *Self Control***

Berdasarkan jurnal *Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress*, Averill (1973) *self control* terdiri dari tiga aspek utama. Aspek-aspek ini sering

dijadikan dasar teoritis dalam penelitian psikologi tentang kontrol diri dan *stress*.

1. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kontrol perilaku adalah kemampuan individu untuk mengatur kapan dan bagaimana menghadapi suatu situasi. Ini mencakup pelaksanaan teratur (keputusan untuk mengendalikan situasi sendiri atau dengan aturan eksternal) dan modifikasi perilaku (kemampuan untuk menyesuaikan respons dalam menghadapi situasi).

2. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif adalah kemampuan individu mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan menafsirkan dan menilai situasi untuk mengurangi tekanan. Terdiri dari perolehan informasi (mempersiapkan diri menghadapi situasi yang tak diinginkan) dan penilaian (memahami peristiwa secara lebih positif).

3. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Kontrol keputusan adalah kemampuan memilih tindakan berdasarkan keyakinan pribadi. Ini mencakup kemampuan mengantisipasi dan memahami makna peristiwa, yang membantu individu membuat keputusan paling tepat dalam berbagai situasi.

Sedangkan Tangney, Baumeister, dan Boone 2004 (dalam Gisa, 2018) menyatakan bahwa *self control* terdiri dari lima aspek utama:

a. *Self-Discipline* (Kedisiplinan)

Kemampuan individu untuk mengendalikan diri, bertanggung jawab, dan mematuhi norma yang ada.

b. *Deliberate/Not Impulsive* (Tidak Impulsif)

Kemampuan untuk mengabaikan dorongan impulsif dan membuat keputusan dengan pertimbangan matang.

c. *Healthy Habits* (Kebiasaan Sehat)

Kemampuan menahan diri dari hal negatif demi mencapai hasil yang positif meskipun tidak langsung terlihat.

d. *Work Ethic* (Etos Kerja)

Ketekunan dan dedikasi dalam menyelesaikan tugas tanpa terganggu hal lain.

e. *Reliability* (Keandalan)

Kemampuan menghadapi tantangan dan melaksanakan rencana jangka panjang

dengan konsisten.

#### **2.4 Pengaruh *Academic Burnout* dan *Self Control* Terhadap *Stress***

*Academic burnout* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat *stress*. Menurut Sarafino (2011) *stress* muncul sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dengan sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. Ketika mahasiswa mengalami *academic burnout*, yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan penurunan efikasi, kondisi ini dapat bertindak sebagai stresor yang memicu peningkatan tingkat *stress* (Schaufeli et al., 2002). Sagita dan Meilyawati (2021) menegaskan bahwa *academic burnout* menghasilkan dampak berupa kelelahan emosional dan penurunan motivasi, yang sejalan dengan aspek-aspek *stress* yang dijelaskan oleh Sarafino & Smith. Lebih lanjut, dampak burnout yang berupa kelelahan emosional dan buruknya hubungan interpersonal dapat memicu respons *stress* baik secara biologis maupun psikologis.

Sementara itu, *self control* juga memiliki kaitan erat dengan tingkat *stress*. Averill (1973) menjelaskan bahwa *self control* mencakup tiga aspek utama yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan yang dapat membantu individu dalam mengelola stresor. Aspek kontrol kognitif khususnya memungkinkan individu untuk menafsirkan dan menilai situasi guna mengurangi tekanan, yang sejalan dengan aspek psikologis *stress* yang dikemukakan Sarafino & Smith. Kemampuan *self control* dalam mengatasi dorongan yang bertentangan sebagaimana dijelaskan oleh Lindner et al. (2018) dapat membantu mengatur respons terhadap stresor. Lima aspek *self control* yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yaitu kedisiplinan, tidak impulsif, kebiasaan sehat, etos kerja, dan keandalan dapat membantu individu mengelola gejala *stress* baik secara biologis maupun psikologis.

*Academic burnout* dan *self control* sama-sama mempengaruhi tingkat *stress*. *Self control* yang baik dapat membantu mengurangi dampak *burnout* agar tidak berkembang menjadi *stress* berat. Ketika *burnout* tinggi dan *self control* rendah, individu lebih rentan mengalami peningkatan *stress*. Sebaliknya, individu dengan *self control* tinggi cenderung lebih mampu mengelola burnout agar tidak berujung pada *stress* yang berlebihan. Ini menunjukkan bahwa *burnout* meningkatkan risiko *stress*, sementara *self control* bertindak sebagai pelindung

yang membantu individu mengelola *stress*. Interaksi antara kedua faktor ini menentukan seberapa baik seseorang merespons dan mengelola *stress*.

## 2.5 Kerangka Berpikir

Berdasarkan gambar dibawah, penelitian ini mencoba untuk menjelaskan bagaimana pengaruh dari X1 (*academic burnout*) dan X2 (*self control*) terhadap Y (*stress*) pada santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai.

Berikut penjelasan beberapa elemen pada gambar di atas:

### 1. *Academic Burnout* (X1)

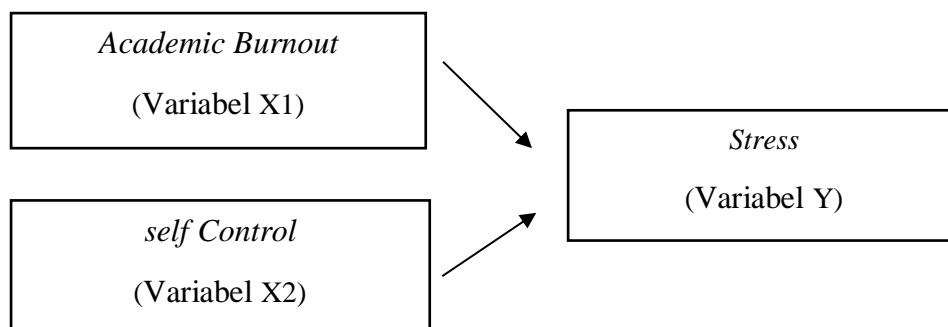
Merupakan kondisi yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, serta berkurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri yang sering dialami oleh santri karena padatnya kegiatan akademik.

### 2. *Self Control* (X2)

Merupakan kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, dan menyesuaikan perilaku, emosi, serta pikiran dalam rangka mencapai tujuan tertentu, sesuai dengan nilai-nilai dan keyakinan yang diyakininya.

### 3. *Stress* (Y)

Merupakan respons fisik dan emosional yang muncul ketika individu merasa adanya ketidakseimbangan antara tuntutan atau tekanan dari lingkungan dan kemampuan pribadi untuk menghadapinya.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan Sugiyono (2019), hipotesis dapat dipahami sebagai tanggapan

awal terhadap permasalahan yang dirumuskan dalam sebuah penelitian. Dengan merujuk kepada rumusan masalah, tujuan penelitian, landasan teori, serta penelitian sebelumnya yang telah dibahas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Mayor

Terdapat pengaruh *academic burnout* dan *self control* terhadap *stress* penghafal Al-Quran santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai.

2. Hipotesis Minor

a. Terdapat pengaruh *academic burnout* terhadap *stress* penghafal Al-Quran santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai

b. Terdapat pengaruh *self control* terhadap *stress* penghafal Al-Quran santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, yang bertujuan untuk menguji hipotesis secara objektif melalui analisis data numerik. Penelitian ini menerapkan teknik analisis regresi berganda (anareg berganda) dengan bantuan program IBM SPSS 25.0 for Windows, yang memungkinkan pengujian hubungan dan pengaruh satu atau lebih variabel independen (bebas) terhadap variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2019). Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, serta untuk mengidentifikasi hubungan yang signifikan di antara variabel-variabel tersebut.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Variabel penelitian mencakup segala hal yang ditetapkan oleh peneliti sebagai objek studi untuk mendapatkan informasi yang kemudian dianalisis dan disimpulkan. Dalam penelitian ini, variabel-variabel yang digunakan meliputi:

1. Variabel bebas (X1): *Academic burnout*
2. Variabel bebas (X2): *Self Control*
3. Variabel terikat (Y): *Stress*

#### **3.3 Definisi Operasional Variable Penelitian**

1. *Stress*

*Stress* didefinisikan sebagai kondisi yang muncul akibat interaksi antara santri dan lingkungan akademik mereka, yang menyebabkan persepsi ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan santri dalam menghadapinya. *Stress* dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial yang berhubungan dengan sistem biologis, kognitif, dan emosional santri. *Stress* pada santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) yaitu aspek biologis dan aspek psikososial.

## 2. *Academic Burnout*

*Academic burnout* dalam penelitian ini merujuk pada kondisi kelelahan emosional yang dihadapi oleh santri sebagai akibat dari tuntutan akademik dan hafalan Al-Qur'an yang tinggi, yang ditandai dengan perasaan pesimis, berkurangnya ketertarikan terhadap aktivitas menghafal, serta perasaan tidak kompeten sebagai penghafal Al-Qur'an. *Academic burnout* diukur melalui tiga aspek yaitu *Exhaustion*, *Cynicism*, dan *Reduced Professional Efficacy* (Schaufeli et al., 2002)

## 3. *Self Control*

Self-control atau *self control* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan santri untuk mengelola perilaku, kognisi, dan keputusan dalam menghadapi tuntutan akademik, hafalan Al-Qur'an, serta interaksi sosial di pesantren. *Self control* diukur dengan instrumen yang mencakup tiga aspek utama yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan (Averill, 1973)

### **3.4 Subjek Penelitian**

#### **a. Populasi**

Menurut Sugiyono (2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu. Sejalan dengan pendapat ini, Suriani dan Jailani (2023) menyatakan bahwa populasi mencakup seluruh objek atau subjek dalam suatu wilayah yang memenuhi syarat tertentu yang relevan dengan masalah yang sedang diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah santri penghafal Al-Quran Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai yang berjumlah 49 orang.

#### **b. Sample**

Menurut Sugiyono (2019), sampel merujuk pada sebagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh, yaitu metode di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2019). Teknik ini dipilih karena jumlah populasi yang relatif kecil, yaitu sebanyak 49 santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai sikap, pendapat, serta persepsi individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2021). Skala likert adalah jenis skala psikometrik yang sering digunakan dalam kuesioner dan merupakan salah satu skala yang paling banyak dipakai dalam penelitian survei. Skala ini memiliki dua jenis pertanyaan, yaitu pertanyaan positif untuk mengukur minat positif, dan pertanyaan negatif untuk mengukur minat negatif. Pertanyaan positif (*favorable*) diberi skor 4, 3, 2, dan 1, sementara pertanyaan negatif (*unfavorable*) diberi skor 1, 2, 3, dan 4. Pilihan jawaban dalam skala Likert meliputi sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Taluke at al, 2019). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala Likert genap dengan 4 poin untuk menghindari bias kecenderungan tengah (*Central Tendency Bias*), yang sering muncul pada skala likert ganjil. Bias ini mengacu pada kecenderungan responden untuk memilih opsi tengah pada skala ganjil, seperti skala 3 atau 5 poin, yang dapat mengurangi akurasi hasil (Tawa, Jagom, & Kaluge, 2024).

Kuesioner ini dirancang secara khusus untuk mengevaluasi pengaruh antara *self-control* dan *academic burnout* terhadap tingkat *stress* akademik para santri penghafal Al-Qur'an. Melalui platform *Google Form*, distribusi kuesioner dapat dilakukan dengan mudah secara daring, baik melalui email, media sosial, maupun platform digital lainnya. Pemilihan *Google Form* sebagai alat pengumpulan data didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, *Google Form* menawarkan fleksibilitas dalam penyusunan kuesioner, memungkinkan peneliti untuk menyesuaikan, menambahkan, atau mengubah pertanyaan dengan mudah agar sesuai dengan tujuan dan variabel penelitian yang ingin diukur.

Tabel 3. 1 Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

### 3.6 Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga variabel yang diukur dengan instrumen yang berbeda, yaitu skala *stress*, skala *burnout* dan skala *self control* yang disesuaikan dengan masing-masing aspek dari setiap variabel. Sebelum digunakan, ketiga instrument terlebih dahulu divalidasi secara teoritik dengan *expert judgement*. Validasi dilakukan oleh seorang validator ahli yaitu dosen Fakultas Psikologi atau mahasiswa S2 Psikologi yang sudah mendapatkan mata kuliah metodologi penelitian. Berikut ini adalah penjelasan mengenai skala yang digunakan dalam penelitian.

#### 1. Skala *Stress*

Skala *stress* yang digunakan dalam penelitian ini disusun sesuai dengan kebutuhan dan berdasarkan dua aspek yang telah dijelaskan oleh Sarafino & Smith (dalam Ambarita, 2022).

Tabel 3. 2 Blueprint Skala *Stress* Sebelum Uji Validasi

Indikator	Item	Total
Biologis	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	12
Psikososial	13, 14, 15,	12
a. Kognitif	16, 17, 18,	
b. Emosi	19, 20, 21,	
c. Tingkah laku	22, 23, 24	
Total		24

Skala *stress* terdiri dari 24 item yang mencakup dua dimensi utama: faktor biologis dan elemen psikososial (termasuk aspek kognitif, emosional, dan perilaku). Melalui uji validitas menggunakan korelasi item-total, tiga item menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, yang berarti mereka tidak memenuhi persyaratan validitas. Ketiga item tersebut dihapus karena gagal menggambarkan konsep *stress* secara akurat sesuai dengan teori dasar yang digunakan. Setelah penghapusan, skala tersebut terbukti valid dengan 21 item yang tersisa, yang semuanya menunjukkan korelasi signifikan terhadap skor keseluruhan dan secara konsisten mencerminkan berbagai dimensi *stress*.

Tabel 3. 3 Blueprint Skala *Stress* Setelah Uji Validasi

<b>Indikator</b>	<b>Item</b>	<b>Total</b>
Biologis	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12	10
Psikososial	13, 14, 16,	11
d. Kognitif	17, 18, 19,	
e. Emosi	20, 21, 22,	
f. Tingkah laku	23, 24	
Total		21

## 2. Skala *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan dalam penelitian ini disusun sesuai dengan kebutuhan dan berdasarkan tiga aspek yang dikemukakan oleh Schaufeli (2002) yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced professional efficacy*. Seluruh 18 item yang dikembangkan untuk mengukur ketiga aspek tersebut telah melalui proses uji validitas menggunakan analisis korelasi item-total melalui SPSS dan menunjukkan nilai signifikansi  $< 0,05$ , sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. 4 *Blueprint* Skala *Academic burnout*

<b>Indikator</b>	<b>Item</b>	<b>Total</b>
<i>Exhaustion</i>	1, 2, 3, 4, 5	5
<i>Cynicism</i>	6, 7, 8, 9, 10, 11	6
<i>Reduced Professional Efficacy</i>	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	7
<b>Total</b>		<b>18</b>

2. *Skala Self Control*

Skala *self control* diukur dengan instrumen yang mencakup tiga aspek utama, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan seperti yang dijelaskan oleh Averill (dalam Ghufron, 2016). Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan korelasi item-total, seluruh 18 item pada skala self-control menunjukkan nilai signifikansi  $< 0,05$  sehingga dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. 5 *Blueprint* Skala *Self Control*

<b>Indikator</b>	<b>Item</b>	<b>Total</b>
Kontrol Perilaku	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
Kontrol Kognitif	7, 8, 9, 10, 11, 12	6
Kontrol keputusan	13, 14, 15, 16, 17, 18	6
<b>Total</b>		<b>18</b>

### 3.7 Validitas Dan Reliabilitas

#### A. Validitas

Validitas mengacu pada sejauh mana suatu alat ukur benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur, serta sejauh mana hasil yang diperoleh dari alat ukur tersebut dapat memberikan informasi yang bermakna, relevan, dan bermanfaat. Dengan kata lain, validitas mencakup kebermaknaan dan kelayakan suatu instrumen dalam menghasilkan data yang mencerminkan variabel yang dimaksud. Uji validitas adalah proses yang digunakan untuk menilai kualitas instrumen atau alat ukur yang digunakan, dengan tujuan memastikan bahwa instrumen tersebut benar-benar tepat dalam mengukur konstruk yang ingin dianalisis. Sebuah alat ukur yang valid akan memberikan data yang akurat dan dapat diandalkan untuk menarik kesimpulan yang tepat dalam penelitian (Azwar, 2012). Uji validitas melibatkan pengujian terhadap sejauh mana instrumen tersebut mencakup dimensi yang relevan dan mencerminkan konstruk yang ingin diukur, baik dari sisi konten, kriteria, maupun konstruk yang bersangkutan.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan Aiken's V. Peneliti membagikan satu eksemplar formulir penilaian kepada tiga dosen ahli psikologi sebagai *subject matter expert* (SME) untuk menilai skala *academic burnout*, *self control*, dan *stress*. Para ahli diminta menilai relevansi setiap item terhadap tujuan pengukuran skala dengan menggunakan skala penilaian tiga tingkat, mulai dari 1 (tidak relevan) hingga 3 (sangat relevan). Seluruh formulir yang diberikan kepada para ahli telah kembali lengkap sebanyak tiga eksemplar. Adapun daftar nama dosen ahli yang terlibat adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Daftar Ahli

Pelaksanaan	Ahli/Dosen	Pengembalian
19 Maret 2025	Bapak Anwar Fuady, S.Psi, MA	25 Maret 2025
19 Maret 2025	Ibu Aprilia Mega Rosdiana, M.Si	19 Maret 2025
20 Maret 2025	Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si	20 Maret 2025

Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji coba skala secara terpisah sebelum pengambilan data utama. Keputusan ini diambil karena populasi penelitian relatif terbatas, yaitu seluruh santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai

yang berjumlah 49 orang, sehingga dikhawatirkan akan mengurangi ketersediaan subjek bila dilakukan pengambilan data ganda. Selain itu, setiap item pada skala *academic burnout*, *self control*, dan *stress* telah melalui proses validitas isi menggunakan Aiken's V dengan penilaian para ahli psikologi, sehingga secara konseptual dinyatakan relevan untuk mengukur konstruk yang dimaksud. Oleh karena itu, pengujian validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan langsung pada data penelitian utama, mencakup analisis korelasi item total dan perhitungan koefisien reliabilitas, tanpa tahap uji coba pendahuluan.

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan terhadap tiga variabel, yaitu *Academic Burnout* (X1), *Self Control* (X2), dan *Stress* (Y) dengan menggunakan bantuan program SPSS 25.0 for Windows. Penentuan validitas item dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (Sig.) dari hasil korelasi antara skor item dengan skor total.

Kriteria yang digunakan adalah:

1. Jika Sig. < 0,05, maka item dinyatakan valid.
2. Jika Sig.  $\geq$  0,05, maka item dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan hasil uji validitas diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 7 Uji Validitas

<b>Variabel</b>	<b>Jumlah Item</b>	<b>Item Tidak Valid</b>	<b>Item Valid</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Academic Burnout</i> (X1)	18	0	18	Semua item valid (Sig. < 0,05)
<i>Self Control</i> (X2)	18	0	18	Semua item valid (Sig. < 0,05)
<i>Stress</i> (Y)	24	3	21	3 item tidak valid (Sig. $\geq$ 0,05)
<i>Stress</i> (Y) (Setelah eliminasi 3 item)	21	0	21	Semua item valid (Sig. < 0,05)

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel *Academic Burnout* (X1) dan *Self Control* (X2) dinyatakan valid karena memiliki nilai signifikansi  $< 0,05$ . Sementara itu, pada variabel *Stress* (Y) terdapat tiga item yang memiliki nilai signifikansi  $\geq 0,05$  sehingga dinyatakan tidak valid dan kemudian dikeluarkan dari instrumen. Setelah dilakukan pengujian ulang terhadap item yang tersisa, diperoleh hasil bahwa 21 item dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk analisis selanjutnya.

Secara teoritis, hasil ini menunjukkan bahwa butir pernyataan yang digunakan telah sesuai dengan dimensi teori yang dijelaskan pada Bab II, yaitu:

1. *Academic Burnout* (X1) terdiri dari tiga aspek yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced professional efficacy*
2. *Self Control* (X2) terdiri dari aspek *kontrol perilaku*, *kontrol kognitif*, dan *kontrol keputusan*
3. *Stress* (Y) terdiri dari aspek *biologis* dan *psikologis*

Dapat disimpulkan bahwa hasil uji validitas berdasarkan nilai signifikansi menunjukkan bahwa instrumen penelitian ini layak digunakan untuk mengukur variabel-variabel dalam penelitian.

## **B. Reliabilitas**

Reliabilitas merujuk pada sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya untuk menghasilkan data yang konsisten dan stabil. Dalam konteks penelitian, uji reliabilitas berfungsi untuk menilai sejauh mana instrumen yang digunakan dapat memberikan hasil yang konsisten dari waktu ke waktu atau dalam kondisi yang berbeda. Pengukuran yang reliabel adalah pengukuran yang mampu memberikan data dengan tingkat keandalan yang tinggi, yang berarti hasil yang diperoleh dapat dipercaya dan dapat digunakan untuk mengambil kesimpulan yang akurat (Azwar, 2012).

Selain itu, menurut Sugiyono (2021), reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi suatu alat ukur terhadap hasil pengukuran yang dilakukan secara berulang. Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian tidak hanya valid, tetapi juga stabil dalam mengukur konstruk yang sama.

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha melalui program SPSS 25.0 for Windows. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha  $\geq 0,70$ .

Adapun hasil uji reliabilitas untuk masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas

<b>Variabel</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Jumlah Item</b>	<b>Kategori Reliabilitas</b>
<i>Academic Burnout (X1)</i>	0,920	18	Sangat reliabel
<i>Self Control (X2)</i>	0,918	18	Sangat reliabel
<i>Stress (Y)</i>	0,806	21	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas, seluruh variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70, yang menunjukkan bahwa instrumen penelitian ini reliabel dan memiliki konsistensi internal yang tinggi.

Nilai 0,920 pada variabel *academic burnout* menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi dalam mengukur tingkat kelelahan akademik santri, sedangkan nilai 0,918 pada variabel *self control* juga menunjukkan reliabilitas yang sangat baik, menandakan bahwa skala ini konsisten dalam mengukur kemampuan santri mengendalikan perilaku dan pikiran. Adapun nilai 0,806 pada variabel *stress* tergolong tinggi, yang berarti instrumen ini tetap dapat diandalkan meskipun terdapat beberapa item yang dibuang.

Seluruh instrumen penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam analisis data penelitian selanjutnya. Pengujian reliabilitas penting untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian mampu mengukur variabel yang dimaksud secara konsisten dan tidak dipengaruhi oleh faktor luar yang tidak relevan. Suatu tes dikatakan reliabel jika selalu memberikan hasil yang sama bila diteskan

pada kelompok yang sama pada waktu atau kesempatan yang berbeda (Ramadhan, Siroj, & Afgani, 2024).

### 3.8 Analisis Data

#### A. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif merupakan bagian dari ilmu statistik yang berfungsi untuk mengumpulkan, menyajikan, dan menggambarkan data sehingga dapat memberikan gambaran umum atau ringkasan informasi dari suatu kumpulan data. Dalam analisis deskriptif, terdapat tiga komponen utama yang sering digunakan, yaitu ukuran pemusatan, ukuran penyebaran, dan ukuran distribusi. Ukuran pemusatan atau kecenderungan sentral bertujuan untuk menentukan nilai yang dapat mewakili posisi tengah dari data yang ada. Beberapa ukuran pemusatan yang paling umum digunakan adalah *mean* (rata-rata), *median* (nilai tengah), dan *modus* (nilai yang paling sering muncul) (Alhempri et al., 2024).

Dalam penelitian psikologi, statistik deskriptif berfungsi untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden dan kecenderungan skor variabel yang diteliti. Melalui analisis ini, peneliti dapat mengetahui bagaimana sebaran data, nilai rata-rata, serta tingkat tinggi-rendahnya suatu variabel, seperti *stress*, *academic burnout*, dan *self control*. Statistik deskriptif juga membantu dalam menyederhanakan data mentah menjadi informasi yang mudah dipahami, sebelum dilakukan analisis lebih lanjut seperti uji asumsi klasik dan regresi. Oleh karena itu, penggunaan statistik deskriptif memungkinkan peneliti untuk memahami kondisi psikologis responden secara menyeluruh dan menjadi dasar dalam menarik kesimpulan empiris dari hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan kategorisasi berdasarkan perhitungan mean hipotetis ( $M$ ) dan standar deviasi ( $SD$ ) sesuai dengan tabel berikut:

Tabel 3. 9 Kategori Data

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

## **B. Analisis Statistik Inferensial**

Analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh *academic burnout* ( $X_1$ ) dan *self control* ( $X_2$ ) terhadap tingkat *stress* ( $Y$ ) pada santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai. Sebelum melakukan uji regresi linier berganda, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis untuk memastikan kelayakan data. Uji prasyarat tersebut meliputi uji normalitas untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal, uji multikolinearitas untuk menguji ada tidaknya korelasi tinggi antarvariabel independen, serta uji heteroskedastisitas untuk menilai kesamaan varians residual pada setiap tingkat variabel independen. Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan regresi linier berganda guna mengetahui besarnya pengaruh masing-masing variabel bebas, baik secara parsial maupun simultan, terhadap tingkat *stress* santri. Hasil uji ini memberikan dasar statistik yang kuat untuk menarik kesimpulan terkait hubungan antara *academic burnout*, *self control*, dan tingkat *stress* (Janczyk & Pfister, 2023).

### **a. Analisis Regresi Linier Berganda**

Peneliti menggunakan analisis regresi berganda dalam penelitian ini. Analisis ini melibatkan lebih dari satu variabel bebas, seperti pada penelitian ini. Tujuan dari teknik analisis tersebut adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan pada dua variabel atau lebih (Rivandi et al., 2019).

### **b. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

Koefisien determinasi ( $R^2$ ) menunjukkan seberapa besar proporsi variasi pada variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel-variabel independen dalam model. Jika  $R^2$  bernilai dekat dengan 1, berarti model mampu menjelaskan sebagian besar variasi pada variabel dependen. Sebaliknya, jika  $R^2$  mendekati 0, ini menunjukkan bahwa model hanya sedikit menjelaskan variasi variabel dependen (Janczyk & Pfister, 2023).

### **c. Uji Simultan (Uji-F)**

Uji-F digunakan untuk menguji pengaruh semua variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi yang dibuat signifikan atau tidak.

Hipotesis yang digunakan dalam uji F adalah sebagai berikut:

1. Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan signifikansi  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara variabel independen dan dependen.
2. Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  dan signifikansi  $> 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara variabel independen dan dependen (Ghozali, 2016) .

**d. Uji Parsial (Uji-t)**

Uji-t dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi yang dihasilkan dengan nilai t tabel. Uji ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial. Kriteria pengujian uji t adalah jika nilai signifikansi uji t lebih besar dari 0,05, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, yang berarti tidak ada pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi uji t kurang dari 0,05,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2016).

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Pelaksanaan Penelitian**

##### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai, sebuah pesantren khusus putri yang berlokasi di Jl. Joyosari A, Merjosari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144, Kota Malang. Pondok pesantren ini berdiri dengan tujuan membentuk hafidzah Al-Qur'an sekaligus melatih para santri menjadi trainer daiyah, sehingga mengintegrasikan pendidikan agama, tahfidzul Qur'an, dan pembinaan keterampilan dakwah.

Kegiatan utama para santri berfokus pada program tahfidzul Qur'an yang menekankan target hafalan serta pemahaman mendalam terhadap isi Al-Qur'an. Para santri juga diwajibkan mengikuti aktivitas akademik di perguruan tinggi masing-masing, sehingga mereka menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan penghafal Al-Qur'an. Kombinasi tuntutan akademik dan target hafalan ini kerap menimbulkan dinamika psikologis, seperti *academic burnout* dan tekanan mental, yang menjadi salah satu alasan penelitian ini dilakukan.

Saat penelitian ini dilakukan, jumlah santri penghafal Al-Qur'an tercatat 49 orang. Seluruh santri merupakan mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi sekitar Malang, sehingga memiliki latar belakang usia dan bidang studi yang beragam. Sistem pengelolaan pondok menekankan kedisiplinan waktu, termasuk jadwal hafalan harian, muroja'ah, serta kewajiban perkuliahan di kampus masing-masing.

Karakteristik unik Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai sebagai lembaga yang menggabungkan pendidikan formal dan religius menjadikannya relevan sebagai lokasi penelitian mengenai pengaruh *academic burnout* dan *self control* terhadap tingkat *stress* penghafal Al-Qur'an. Lingkungan yang menuntut keseimbangan antara pencapaian akademik dan target hafalan diyakini memberikan konteks yang tepat untuk mengkaji variabel-variabel tersebut.

## **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan selama dua puluh hari, yakni mulai 12 Agustus 2025 hingga 31 Agustus 2025. Pengambilan data menggunakan skala penelitian dalam bentuk *Google Form* yang dibagikan secara personal melalui *WhatsApp* kepada santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai yang sedang menghafal Al-Qur'an dan berstatus mahasiswa sesuai kriteria penelitian. Teknik ini dipilih untuk memudahkan responden dalam mengisi skala yang meliputi *academic burnout*, *self control*, dan tingkat *stress*.

## **C. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data**

Peneliti menyusun skala penelitian dalam bentuk *Google Form*, dengan menggabungkan seluruh item skala *academic burnout*, *self control*, dan *stress* dalam satu formulir. Tautan *Google Form* tersebut dibagikan melalui pesan *WhatsApp* pribadi kepada santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai yang memenuhi kriteria penelitian. Data dikumpulkan berdasarkan tanggapan yang diberikan para responden pada formulir tersebut.

## **D. Hambatan Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa hambatan. Seluruh santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai yang menjadi responden merupakan penghafal Al-Qur'an sekaligus mahasiswa aktif, sehingga jadwal mereka sangat padat antara perkuliahan, kegiatan hafalan, dan aktivitas pondok. Kondisi tersebut membuat sebagian responden membutuhkan waktu lebih lama untuk mengisi skala penelitian. Hambatan lain muncul dari perbedaan pemahaman terhadap istilah psikologis pada skala *academic burnout*, *self control*, dan *stress* sehingga menuntut peneliti memberikan penjelasan tambahan agar tidak menimbulkan interpretasi ganda, namun tetap menjaga objektivitas jawaban.

## **4.2 Hasil Penelitian**

### **A. Hasil Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian, khususnya skor *academic burnout*, *self control*, dan *stress* pada santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai. Analisis ini bertujuan menampilkan ukuran pemusatan (*mean*, *median*, *modus*) serta ukuran penyebaran (standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum) sehingga dapat diketahui tingkat kecenderungan setiap variabel sebelum dilakukan uji hipotesis.

## 1. Skor Hipotetik

Tabel 4. 1 Skor Hipotetik

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Skor Minimum</b>	<b>Skor Maksimu m</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<i>Academic Burnout</i>	49	18	72	45	9
<i>Self Control</i>	49	18	72	45	9
<i>Stress</i>	49	21	84	52,5	10,5

Tabel 4.1 menyajikan skor hipotetik variabel *academic burnout* (X1), *self control* (X2), dan *stress* (Y) yang diperoleh berdasarkan perhitungan teoritis. Skor hipotetik tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam melakukan kategorisasi data guna memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai kategori masing-masing variabel penelitian.

## 2. Kategorisasi Data

### a) *Academic Burnout*

Tabel 4. 2 Kriteria Kategorisasi Data *Academic Burnout*

<b>Kategorisasi</b>	<b>Norma</b>	<b>Hasil</b>
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 35,5$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$35 \leq X < 53,5$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$54 \leq X$

Berdasarkan Tabel 4.2, kategorisasi data *academic burnout* dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Responden dikategorikan memiliki *academic burnout* rendah apabila skor yang diperoleh berada di bawah nilai 35,5. Kategori ini menunjukkan bahwa responden relatif tidak mengalami kelelahan akademik, masih memiliki energi, serta mampu menjalani tuntutan akademik dengan

baik. Selanjutnya, responden dengan skor antara 35 hingga kurang dari 53,5 termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan adanya gejala kelelahan akademik namun masih dalam batas yang wajar. Sementara itu, responden dengan skor sama dengan atau di atas 54 termasuk dalam kategori tinggi, yang mengindikasikan tingkat kelelahan akademik yang tinggi, ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya rasa kompeten sebagai mahasiswa.

Tabel 4. 3 Tingkat Kategori *Academic Burnout*

				<b>Valid</b>	<b>Cumulative</b>
		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Percent</b>	<b>Percent</b>
Valid	Rendah	12	24.5	24.5	24.5
	Sedang	34	69.4	69.4	93.9
	Tinggi	3	6.1	6.1	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil kategorisasi data *academic burnout* pada 49 responden, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh sebanyak 34 responden (69,4%) yang memiliki skor *academic burnout* pada rentang sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas santri penghafal Al-Qur'an mengalami kelelahan akademik dalam taraf yang masih wajar, meskipun sudah mulai muncul gejala kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, maupun penurunan rasa kompeten. Selanjutnya, sebanyak 12 responden (24,5%) berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa responden relatif mampu menjalani tuntutan akademik tanpa mengalami kelelahan akademik yang berarti. Sementara itu, hanya 3 responden (6,1%) yang berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan adanya tingkat *academic burnout* yang tinggi pada sebagian kecil responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas responden berada pada kategori sedang, tetap terdapat santri yang berisiko mengalami kelelahan akademik yang lebih serius.

b) *Self Control*

Tabel 4. 4 Kriteria Kategorisasi Data *Self Control*

Kategorisasi	Norma	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 35,5$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$35 \leq X < 53,5$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$54 \leq X$

Berdasarkan Tabel 4.3, kategorisasi data *self control* juga terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Responden dengan skor di bawah 35,5 dikategorikan memiliki *self control* rendah, yang menunjukkan keterbatasan dalam mengendalikan perilaku, mengelola pikiran, serta mengambil keputusan ketika menghadapi tekanan. Responden dengan skor antara 35 hingga kurang dari 53,5 berada pada kategori sedang, yang menggambarkan kemampuan pengendalian diri yang cukup, namun belum sepenuhnya optimal. Adapun responden dengan skor sama dengan atau di atas 54 termasuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan kemampuan *self control* yang baik, ditandai dengan kemampuan mengatur perilaku, mengelola pikiran, dan menentukan keputusan secara adaptif dalam menghadapi situasi yang menekan.

Tabel 4. 5 Tingkat Kategori *Self Control*

			Valid	Cumulative
	Frequency	Percent	Percent	Percent
Valid	Rendah	2	4.1	4.1
	Sedang	27	55.1	59.2
	Tinggi	20	40.8	100.0
	Total	49	100.0	100.0

Hasil kategorisasi data *self control* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 27 responden (55,1%). Hal

ini menggambarkan bahwa mayoritas santri penghafal Al-Qur'an memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup, namun belum sepenuhnya optimal dalam mengatur perilaku, mengelola pikiran, dan mengambil keputusan ketika menghadapi tekanan. Selain itu, sebanyak 20 responden (40,8%) berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki kemampuan self control yang baik. Responden dalam kategori ini cenderung mampu mengendalikan diri secara adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik maupun aktivitas hafalan. Adapun 2 responden (4,1%) berada pada kategori rendah, yang menunjukkan keterbatasan dalam kemampuan pengendalian diri. Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *self control* responden cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi.

c) *Stress*

Tabel 4. 6 Kriteria Kategorisasi Data *Stress*

<b>Kategorisasi</b>	<b>Norma</b>	<b>Hasil</b>
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 41,5$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$42 \leq X < 62,5$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$63 \leq X$

Berdasarkan Tabel 4.6, kategorisasi data *stress* terbagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Responden dengan skor di bawah 41,5 termasuk dalam kategori *stress* rendah, yang menunjukkan bahwa individu relatif mampu mengelola tekanan dan tidak banyak mengalami gangguan fisik maupun psikologis akibat *stress*. Responden dengan skor antara 42 hingga kurang dari 62,5 berada pada kategori *stress* sedang, yang menandakan adanya respons *stress* baik secara biologis maupun psikologis, namun masih dalam batas yang dapat dikendalikan. Sementara itu, responden dengan skor sama dengan atau di atas 63 termasuk dalam kategori *stress* tinggi, yang menunjukkan tingkat *stress* yang tinggi, ditandai dengan munculnya berbagai keluhan fisik dan psikologis akibat tekanan yang dirasakan.

Tabel 4. 7 Tingkat Kategori *Stress*

				<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>		
Valid	Rendah	1	2.0	2.0	2.0
	Sedang	26	53.1	53.1	55.1
	Tinggi	22	44.9	44.9	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil kategorisasi data *stress*, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 26 responden (53,1%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas santri mengalami *stress* dalam tingkat sedang, yang ditandai dengan adanya respons fisik dan psikologis terhadap tekanan, namun masih dalam batas yang relatif dapat dikendalikan. Selanjutnya, sebanyak 22 responden (44,9%) berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami tingkat *stress* yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan adanya tekanan yang cukup besar pada santri penghafal Al-Qur'an dalam menjalani peran sebagai mahasiswa dan santri. Sementara itu, hanya 1 responden (2,0%) yang berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sangat sedikit responden yang benar-benar berada pada kondisi *stress* rendah.

## B. Hasil Uji Inferensial

### a. Uji Normalitas

Tabel 4. 8 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

<b>Variabel</b>	<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	<b>Keterangan</b>
Unstandardized Residual	0,200	Data berdistribusi normal

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan Asymp. Sig sebesar  $0,200 > 0,05$  sehingga data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi,

sehingga model regresi dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Distribusi data yang normal menunjukkan bahwa nilai residual menyebar secara simetris, sehingga hasil estimasi regresi dapat dipercaya dan tidak bias.

**b. Uji Multikolinearitas**

Tabel 4. 9 Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Academic Burnout</i>	0,659	1,517	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Self Control</i>	0,659	1,517	Tidak terjadi multikolinearitas

Nilai Tolerance = 0,659, VIF = 1,517 untuk kedua variabel > 0,10 dan VIF < 10, sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas. Hal ini berarti variabel *Academic Burnout* dan *Self Control* tidak saling mempengaruhi secara kuat, sehingga masing-masing dapat berdiri sebagai prediktor independen terhadap *Stress*. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dapat dikatakan valid dari segi hubungan antar prediktor.

**c. Uji Heteroskedastisitas**

Tabel 4. 10 Uji Heteroskedastisitas (Metode Glejser)

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Academic Burnout</i>	0,795	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Self Control</i>	0,898	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Nilai signifikansi masing-masing variabel lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas, sehingga varian residual bersifat homogen pada seluruh nilai variabel independen. Oleh karena itu, model regresi bersifat stabil dan hasil estimasi dapat diinterpretasikan dengan baik.

#### d. Analisis Regresi Linier Berganda

Tabel 4. 11 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	B	Std. Error	t	Sig.	Keterangan
(Konstanta)	46,875	11,255	4,165	0,000	-
<i>Academic burnout</i>	0,473	0,130	3,651	0,001	Signifikan
<i>Self Control</i>	-0,066	0,141	-0,470	0,641	Tidak signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$[Y = 46,875 + 0,473X_1 - 0,066X_2]$$

Keterangan:

1.  $Y = Stress$
2.  $X_1 = Academic Burnout$
3.  $X_2 = Self Control$

Hasil analisis menunjukkan bahwa *academic burnout* (X1) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat *stress*, dengan nilai koefisien B = 0,473 dan p = 0,001. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dialami individu, maka semakin tinggi pula *stress* yang dirasakan. Sementara itu, *self control* (X2) memiliki koefisien B = -0,066 dengan nilai p = 0.641. Meskipun arah pengaruhnya negatif, hasil tersebut tidak signifikan, sehingga menunjukkan bahwa self control belum memiliki peran yang berarti dalam menurunkan tingkat *stress*.

#### e. Uji Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

##### 1) Uji Koefisien Determinasi Simultan

Tabel 4. 12 Koefisien Determinasi Simultan

<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
0,582	0,339	0,310	7,674

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi simultan diperoleh nilai R Square ( $R^2$ ) sebesar 0,339. Artinya, *academic burnout* dan *self control* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 33,9% terhadap tingkat *stress* santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai. Sementara itu, 66,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini, seperti dukungan sosial, beban akademik, kondisi lingkungan pondok, atau faktor kepribadian lainnya. Nilai R sebesar 0,582 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat dan positif antara kombinasi kedua variabel independen (*academic burnout* dan *self control*) dengan tingkat *stress* santri.

## 2) Uji Koefisien Determinasi Parsial

### a) Pengaruh *Academic Burnout* terhadap *Stress*

Tabel 4. 13 Koefisien Determinasi Parsial (X1-Y)

<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
0,580	0,336	0,322	7,610

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi parsial, diperoleh nilai R Square ( $R^2$ ) sebesar 0,336. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* memberikan kontribusi sebesar 33,6% terhadap tingkat *stress* santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai, sedangkan sisanya sebesar 66,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Nilai R yang sebesar 0,580 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara *academic burnout* dan *stress*. Artinya, semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami santri, maka tingkat *stress* juga cenderung meningkat secara signifikan.

b) Pengaruh *Self Control* terhadap *Stress*

Tabel 4. 14 Koefisien Determinasi Parsial (X2-Y)

<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
0,384	0,147	0,129	8,622

Hasil uji koefisien determinasi parsial menunjukkan bahwa *self control* memberikan kontribusi sebesar 14,7% terhadap variabel *stress*, yang ditunjukkan oleh nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,147. Namun, meskipun terdapat kontribusi tersebut, hasil analisis menunjukkan bahwa pengaruh *self control* tidak signifikan, sehingga kontribusinya tidak dapat dianggap sebagai pengaruh yang nyata dalam menjelaskan tingkat *stress*.

f. Uji Parsial (Uji-t)

Tabel 4. 15 Uji Parsial (Uji-t)

<b>Variabel</b>	<b>B</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Academic Burnout</i>	0,473	0,001	Signifikan
<i>Self Control</i>	-0,066	0,641	Tidak signifikan

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *stress*, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami responden, maka semakin tinggi pula tingkat *stress* yang dirasakan. Sementara itu, *self control* menunjukkan pengaruh negatif terhadap *stress*, yang berarti peningkatan *self control* cenderung diikuti oleh penurunan tingkat *stress*, namun pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,641 ( $p > 0,05$ ).

Tabel 4. 16 Hasil Uji Tiap Aspek *Academic Burnout*

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>					
Model	Unstandardized		Standardized		Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	35.276	4.049		8.712	.000
<i>Exhaustion</i>	-.087	.493	-.035	-.177	.860
<i>Cynicism</i>	1.413	.457	.575	3.095	.003
<i>Reduced</i>					
<i>Profesional</i>	.188	.410	.096	.459	.649
<i>Efficacy</i>					

a. Dependent Variable: *Stress*

Berdasarkan hasil regresi terhadap tiga aspek *academic burnout*, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced professional efficacy*, diketahui bahwa aspek *exhaustion* memiliki nilai koefisien beta terstandar sebesar -0,035 dengan nilai signifikansi 0,860 ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa kelelahan akademik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat *stress* santri. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun santri mengalami kelelahan dalam menjalani tuntutan akademik, kondisi tersebut belum tentu secara langsung meningkatkan tingkat *stress* yang mereka rasakan.

Berbeda dengan *exhaustion*, aspek *cynicism* menunjukkan hasil yang signifikan. Aspek ini memiliki nilai koefisien beta terstandar sebesar 0,575 dengan nilai signifikansi 0,003 ( $p < 0,05$ ), yang berarti *cynicism* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *stress* santri. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi sikap sinis, ketidakpedulian, serta kecenderungan menjauh dari aktivitas akademik, maka semakin tinggi pula tingkat *stress* yang dialami santri. Dengan demikian, *cynicism* menjadi aspek burnout akademik yang paling dominan dan memiliki pengaruh terbesar terhadap *stress* santri dibandingkan aspek burnout lainnya.

Sementara itu, aspek *reduced professional efficacy* memiliki nilai koefisien beta terstandar sebesar 0,096 dengan nilai signifikansi 0,649 ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa perasaan tidak kompeten atau menurunnya efektivitas diri dalam bidang akademik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *stress* santri.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa dari ketiga aspek burnout akademik, hanya aspek *cynicism* yang berpengaruh signifikan dan paling dominan terhadap *stress* santri, sedangkan aspek *exhaustion* dan *reduced professional efficacy* tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna.

Tabel 4. 17 Hasil Uji Tiap Aspek *Self Control*

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	73.350	6.616		11.087	.000
	Kontrol Perilaku	-.955	.523	-.349	-1.826	.074
	Kontrol Kognitif	-.428	.492	-.188	-.871	.389
	Kontrol Keputusan	.272	.406	.125	.669	.507

a. Dependent Variable: *Stress*

Berdasarkan hasil regresi terhadap tiga aspek *self control*, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan, diperoleh hasil bahwa secara parsial tidak terdapat aspek *self control* yang berpengaruh signifikan terhadap *stress* santri. Aspek kontrol perilaku memiliki nilai koefisien beta sebesar -0,349 dengan nilai signifikansi 0,074 ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa kontrol perilaku memiliki arah hubungan negatif dengan *stress* santri, di mana semakin baik kemampuan santri dalam mengendalikan perilaku, maka tingkat *stress* cenderung lebih rendah. Namun demikian, pengaruh tersebut belum signifikan secara statistik.

Selanjutnya, aspek kontrol kognitif menunjukkan nilai koefisien beta sebesar -0,188 dengan nilai signifikansi 0,389 ( $p > 0,05$ ), yang berarti bahwa kemampuan santri dalam mengelola dan mengontrol pikiran tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat *stress* yang dialami. Adapun aspek kontrol keputusan memiliki nilai koefisien beta sebesar 0,125 dengan nilai signifikansi 0,507 ( $p > 0,05$ ), sehingga menunjukkan bahwa kemampuan santri dalam mengambil keputusan juga tidak berpengaruh signifikan terhadap *stress* santri.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara parsial aspek *self control* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *stress* santri. Meskipun demikian, kontrol perilaku menunjukkan kecenderungan pengaruh yang paling kuat dibandingkan aspek kontrol kognitif dan kontrol keputusan, meskipun pengaruh tersebut belum mencapai tingkat signifikansi statistik.

**g. Uji F (Simultan)**

Tabel 4. 18 Hasil Uji F (Simultan)

<b>Model</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
Regresi	11,798	0,000	Signifikan

Nilai Sig. = 0,000 < 0,05 menunjukkan bahwa *academic burnout* dan *self control* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *stress*. Artinya, kedua variabel tersebut secara bersama-sama dapat memprediksi tingkat *stress* santri penghafal Al-Qur'an.

**4.3 Pembahasan**

**A. Pengaruh *Academic Burnout* terhadap *Stress***

Berdasarkan hasil analisis regresi, *academic burnout* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *stress* santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami santri, maka semakin tinggi pula tingkat *stress* yang dirasakan. Hasil ini secara langsung menjawab rumusan masalah pertama yang menanyakan apakah *academic burnout* berpengaruh terhadap *stress* santri.

Secara lebih rinci, hasil analisis parsial menunjukkan bahwa dari tiga aspek *academic burnout*, hanya aspek *cynicism* yang berpengaruh signifikan terhadap *stress* santri. Hal ini mengindikasikan bahwa sikap sinis, ketidakpedulian, serta kecenderungan menarik diri dari aktivitas akademik memiliki peran paling besar dibandingkan kelelahan fisik (*exhaustion*) maupun perasaan tidak mampu (*reduced professional efficacy*). Temuan ini memperlihatkan bahwa *stress* santri tidak semata-mata muncul karena kelelahan fisik, melainkan lebih dipicu oleh perubahan sikap psikologis terhadap tuntutan akademik dan hafalan.

Dalam konteks santri penghafal Al-Qur'an yang juga berstatus sebagai mahasiswa, sikap sinis terhadap perkuliahan atau hafalan dapat muncul ketika tuntutan akademik dirasakan terlalu berat dan berlangsung dalam waktu lama. Kondisi ini sejalan dengan konsep *academic burnout* yang dikemukakan oleh Schaufeli et al. (2002), bahwa burnout yang tidak terkelola akan berkembang menjadi *stress* psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *academic burnout*, khususnya aspek *cynicism*, merupakan faktor risiko utama munculnya *stress* pada santri penghafal Al-Qur'an.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Rahmawati (2020) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula *stress* akademik yang dirasakan. Begitu pula dengan penelitian Ariani & Setiawan (2021) yang menunjukkan bahwa kelelahan emosional memiliki hubungan positif signifikan dengan *stress*. Kedua studi ini menekankan bahwa *burnout* bukan hanya masalah individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan akademik yang kompetitif. Namun demikian, tidak semua penelitian menemukan hasil serupa. Hidayat dan Widodo (2022) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa kedokteran justru menemukan bahwa *academic burnout* tidak berpengaruh signifikan terhadap *stress*, karena sebagian besar mahasiswa mampu melakukan penyesuaian diri melalui dukungan sosial dan religiusitas. Temuan ini menunjukkan bahwa efek burnout terhadap *stress* dapat bervariasi tergantung pada karakteristik individu dan lingkungan, termasuk dukungan spiritual, sosial, dan budaya yang melingkupi subjek penelitian. Maka dari itu hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa *academic burnout* merupakan faktor yang signifikan dalam memunculkan *stress*, namun pengaruhnya dapat berbeda tergantung pada sejauh mana individu memiliki sistem dukungan dan mekanisme koping yang efektif.

## **B. Pengaruh *Self Control* terhadap *Stress***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* tidak berpengaruh signifikan terhadap *stress* santri penghafal Al-Qur'an. Meskipun secara teoritis *self control* dipandang sebagai faktor protektif dalam menghadapi *stress*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengontrol perilaku, kognisi, dan keputusan belum cukup kuat untuk menurunkan tingkat *stress* secara signifikan pada santri.

Secara parsial, aspek kontrol perilaku menunjukkan arah hubungan negatif terhadap *stress*, meskipun belum signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa santri yang mampu mengatur perilaku cenderung memiliki *stress* lebih rendah, namun pengaruh tersebut belum konsisten atau cukup kuat dalam konteks penelitian ini. Sementara itu, aspek kontrol kognitif dan kontrol keputusan tidak menunjukkan pengaruh yang berarti terhadap *stress* santri.

Hasil ini dapat dipahami dengan mempertimbangkan karakteristik santri penghafal Al-Qur'an yang hidup dalam sistem pondok pesantren dengan jadwal dan aturan yang relatif ketat. Dalam kondisi tersebut, ruang untuk menggunakan kontrol pribadi secara fleksibel menjadi terbatas, sehingga *self control* tidak sepenuhnya berfungsi sebagai mekanisme penekan *stress*. Dengan kata lain, meskipun santri memiliki kemampuan pengendalian diri, tekanan struktural dari tuntutan akademik dan hafalan tetap menjadi faktor dominan yang memicu *stress*.

Hasil ini mendukung teori Averill (1973) yang menegaskan bahwa persepsi memiliki kontrol cenderung menurunkan *stress*, karena individu merasa mampu memprediksi dan mengelola situasi yang dihadapi. Namun, Averill juga menekankan bahwa *self control* tidak selalu bersifat adaptif. Dalam kondisi tertentu, tuntutan untuk terus mengendalikan diri justru dapat meningkatkan *stress*, terutama ketika individu menghadapi situasi yang kompleks, berkepanjangan, atau berada di luar kapasitas kontrol pribadi. Santri penghafal Al-Qur'an yang hidup dalam sistem pondok dengan tuntutan akademik dan hafalan yang tinggi, ruang kontrol personal menjadi terbatas. Kondisi ini memungkinkan *self control* tidak berfungsi secara optimal sebagai mekanisme penekan *stress*, sebagaimana tercermin dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *self control* tidak berpengaruh signifikan terhadap *stress* santri.

Penelitian ini juga tidak sepenuhnya sejalan dengan Nisfiannor & Mustofa (2019) yang menemukan bahwa *self control* berperan penting dalam menurunkan *stress* mahasiswa, serta Hidayah (2021) yang menegaskan bahwa mahasiswa dengan *self control* tinggi mampu mengelola waktu dan emosi secara lebih efektif sehingga tidak mudah mengalami *stress* akademik. Kedua studi ini menunjukkan bahwa *self control* berkorelasi signifikan dengan keterampilan manajemen emosi yang sangat relevan di lingkungan pendidikan tinggi, namun temuan tersebut berbeda dengan hasil penelitian ini di mana *self control* tidak signifikan terhadap *stress*. Namun demikian, terdapat penelitian yang menunjukkan hasil sejalan.

Subiyantoro dkk. (2024) menemukan bahwa *self control* tidak berpengaruh langsung terhadap *stress* akademik, melainkan pengaruhnya dimediasi oleh faktor lain seperti norma sosial dan motivasi intrinsik. Sementara itu, Romadhoni & Zagladi (2023) juga melaporkan bahwa *self control* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik, meskipun memiliki hubungan negatif dengan *stress*. Hal ini menunjukkan bahwa *self control* mungkin bukan satu-satunya faktor protektif yang efektif menekan *stress*, melainkan bekerja bersama faktor lain seperti dukungan sosial, religiusitas, atau strategi koping yang matang, yang sejalan dengan temuan penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self control* memiliki potensi sebagai pelindung terhadap *stress*, namun efektivitasnya dapat dipengaruhi oleh konteks lingkungan pesantren dan karakter kepribadian santri. Dalam kehidupan pondok yang menuntut kedisiplinan dan keteraturan, *self control* menjadi kemampuan esensial untuk menjaga kestabilan emosional dan psikologis. Secara praktis, ini mendorong pengembangan program pelatihan *self control*, seperti workshop tentang manajemen waktu atau latihan meditasi untuk membantu santri menghadapi tantangan ganda antara akademik dan hafalan, meskipun dampaknya mungkin lebih terlihat ketika dikombinasikan dengan intervensi lain.

### **C. Pengaruh *Academic Burnout* dan *Self Control* terhadap *Stress***

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, diperoleh nilai R Square = 0,339, yang berarti bahwa *academic burnout* dan *self control* secara simultan memberikan pengaruh sebesar 33,9% terhadap *stress* santri penghafal Al-Qur'an, sedangkan 66,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini seperti dukungan sosial, spiritualitas, faktor kepribadian, maupun kondisi fisik. *Academic burnout* muncul sebagai variabel yang paling dominan dalam memengaruhi *stress*, sedangkan *self control* tidak memberikan tambahan pengaruh yang signifikan.

Nilai F hitung = 11,798 dengan Sig. = 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *stress*. Hasil ini menunjukkan bahwa *academic burnout* meningkatkan *stress*, sedangkan *self control* menurunkan *stress* (meskipun tidak signifikan secara parsial), dan keduanya secara bersama-sama menentukan tinggi rendahnya *stress* santri. Dalam persamaan regresi [ $Y = 46,875 + 0,473X_1 - 0,066X_2$ ], nilai konstanta 46,875 merepresentasikan tingkat *stress* awal. Koefisien

*academic burnout* sebesar 0,473 mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu unit *academic burnout* akan diikuti oleh peningkatan *stress*. Sementara itu, koefisien *self control* sebesar – 0,066 menunjukkan bahwa bertambahnya *self control* satu unit cenderung menurunkan *stress*, meskipun pengaruhnya relatif kecil.

Temuan ini sejalan dengan model *stress* dan koping Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa *stress* terjadi ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya, tetapi pengendalian diri (*self control*) dapat berfungsi sebagai strategi koping yang menurunkan persepsi terhadap ancaman. Dalam konteks santri penghafal Al-Qur'an, *academic burnout* muncul ketika tuntutan hafalan dan studi dirasakan melebihi kapasitas mereka, sedangkan *self control* berperan dalam mengatur respon terhadap tekanan tersebut. Misalnya, santri dengan burnout tinggi mungkin merasa bahwa hafalan Al-Qur'an adalah beban berat, tetapi jika mereka memiliki *self control* yang kuat, mereka dapat mengelola emosi dan mencari solusi adaptif seperti beristirahat atau berkonsultasi dengan ustadz.

Penelitian ini juga memperkuat hasil studi Widyastuti (2022) yang menunjukkan bahwa *academic burnout* dan *self control* secara bersama-sama memengaruhi *stress* mahasiswa. Akan tetapi, hasil berbeda ditemukan oleh Sukmawati (2023) yang menemukan bahwa hubungan antara *academic burnout* dan *stress* menjadi tidak signifikan ketika tingkat religiusitas dan dukungan sosial tinggi. Ini mengindikasikan bahwa variabel spiritualitas dan lingkungan pesantren yang religius dapat menjadi faktor pelindung yang menurunkan dampak burnout terhadap *stress*. Di pesantren, elemen seperti pengajian rutin dan ikatan komunitas dapat memperkuat *self control* dan mengurangi efek negatif burnout.

Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menegaskan bahwa *academic burnout* dan *self control* memang penting dalam menentukan tingkat *stress* santri, tetapi bukan satu-satunya faktor. Hubungan ini bisa berubah tergantung pada kondisi individu dan lingkungan. Faktor-faktor kontekstual seperti dukungan sosial, religiusitas, dan budaya pesantren juga berperan dalam memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut. Secara praktis, hasil ini mengandung implikasi bahwa pondok pesantren perlu menciptakan keseimbangan antara tuntutan hafalan dan aktivitas akademik dengan menyediakan waktu istirahat yang cukup serta pembinaan emosional dan spiritual.

#### 4.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah berusaha dilakukan secara maksimal, namun tetap memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya. Adapun keterbatasan penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Jumlah Responden yang Terbatas.

Penelitian ini hanya melibatkan 49 santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas untuk seluruh populasi santri penghafal Al-Qur'an di pondok lain dengan karakteristik yang berbeda.

2. Penggunaan Metode Kuantitatif dengan Kuesioner Tertutup.

Metode ini membatasi pemahaman peneliti terhadap kondisi psikologis santri secara mendalam. Data yang diperoleh hanya menggambarkan hubungan antar variabel secara statistik, tanpa menjelaskan pengalaman pribadi atau faktor emosional yang melatarbelakangi *stress*.

3. Karakteristik Demografi Subjek.

Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada karakteristik demografis subjek penelitian yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan. Kondisi ini dapat membatasi generalisasi hasil penelitian, karena perempuan cenderung memiliki cara yang berbeda dalam merespons *stress* dan *burnout* dibandingkan laki-laki.

4. Keterbatasan Waktu dan Kondisi Lingkungan Penelitian.

Proses pengisian kuesioner dilakukan di tengah padatnya jadwal kegiatan akademik dan hafalan santri, sehingga beberapa responden mungkin menjawab dengan kurang fokus atau terburu-buru, yang dapat mempengaruhi ketepatan data.

4. Variabel Penelitian yang Masih Terbatas.

Penelitian ini hanya meneliti dua faktor, yaitu *academic burnout* dan *self control*, padahal *stress* pada santri penghafal Al-Qur'an juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, religiusitas, motivasi belajar, atau strategi coping religius yang belum diteliti dalam penelitian ini.

5. Keterbatasan Pengendalian Faktor Eksternal.

Peneliti tidak dapat sepenuhnya mengontrol kondisi emosional dan situasi lingkungan

pondok selama proses pengambilan data, yang berpotensi mempengaruhi respons peserta terhadap instrument penelitian.

## BAB V PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *stress* santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai, dengan kontribusi parsial sebesar 33,6% terhadap variasi tingkat *stress*. Artinya, semakin tinggi tingkat kelelahan akademik yang dialami santri, maka semakin tinggi pula tingkat *stress* yang dirasakan. Kondisi *academic burnout* yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan akademik (*cynicism*), serta penurunan efikasi diri menyebabkan santri menjadi lebih rentan mengalami tekanan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa *academic burnout*, khususnya pada aspek *cynicism*, merupakan faktor utama yang memicu munculnya *stress* pada santri penghafal Al-Qur'an yang harus menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan penghafal Al-Qur'an.
2. *Self Control* tidak terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *stress* santri penghafal Al-Qur'an. Meskipun *self control* memiliki koefisien determinasi parsial sebesar 14,7%, kontribusi tersebut tidak cukup kuat untuk menjelaskan variasi tingkat *stress* secara bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan santri dalam mengendalikan perilaku, kognisi, dan pengambilan keputusan belum mampu menurunkan tingkat *stress* secara signifikan. Oleh karena itu, hipotesis kedua dalam penelitian ini secara empiris dinyatakan tidak terbukti, dan rumusan masalah kedua telah terjawab. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang lebih dominan dalam membentuk *stress* santri, seperti tekanan akademik yang tinggi, beban hafalan Al-Qur'an, serta ritme kegiatan pesantren yang padat dan terstruktur. Dengan demikian, rumusan masalah pertama dalam penelitian ini telah terjawab.

3. Secara simultan, *academic burnout* dan *self control* berpengaruh terhadap tingkat *stress* santri, dengan kontribusi bersama sebesar 33,9%, sedangkan sisanya 66,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti dukungan sosial, religiusitas, motivasi berprestasi, serta kondisi lingkungan pondok pesantren. Meskipun demikian, *academic burnout* tetap menjadi variabel yang paling dominan dalam memengaruhi *stress* santri dibandingkan *self control*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *stress* santri penghafal Al-Qur'an lebih banyak dipengaruhi oleh kelelahan akademik daripada kemampuan pengendalian diri, sehingga rumusan masalah ketiga dalam penelitian ini telah terjawab.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan faktor dominan yang meningkatkan *stress*, sementara *self control* berperan sebagai pelindung terhadap *stress*, meskipun perannya belum berjalan secara optimal. Sebagai hasil dari temuan tersebut, untuk menurunkan tingkat *stress* perlu adanya upaya pengelolaan *academic burnout* serta penguatan kemampuan *self control*.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi berbagai pihak terkait, antara lain:

1. Bagi Santri Penghafal Al-Qur'an diharapkan lebih waspada terhadap gejala *academic burnout*, khususnya sikap sinisme terhadap aktivitas akademik yang terbukti berpengaruh signifikan terhadap *stress*. Santri juga disarankan untuk memperkuat kontrol perilaku melalui upaya pengaturan perilaku yang lebih terarah, seperti menyusun jadwal harian yang seimbang antara kuliah, hafalan, dan istirahat, menjaga konsistensi setoran hafalan sesuai kemampuan, serta mengatur respons perilaku ketika menghadapi tekanan akademik, sehingga *stress* dapat ditekan meskipun tuntutan akademik dan hafalan tetap tinggi.
2. Bagi Pengurus pondok disarankan untuk memberikan perhatian pada kondisi psikologis santri, terutama dalam mengelola beban akademik dan hafalan. Program

pendampingan atau penyesuaian jadwal yang lebih seimbang dapat menjadi strategi untuk mencegah *stress*.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat:
  - a. Menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, religiusitas, strategi coping religius, atau motivasi belajar untuk memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor penyebab *stress* pada santri.
  - b. Menggunakan metode campuran (*mixed-method*) agar diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif santri dalam menghadapi burnout dan *stress*.
  - c. Melakukan penelitian pada pondok pesantren lain dengan karakteristik berbeda untuk memperluas generalisasi hasil penelitian.
  - d. Disarankan untuk melibatkan subjek dengan jenis kelamin yang lebih beragam, baik laki-laki maupun perempuan, agar dapat menggambarkan perbedaan respons terhadap *stress* dan *academic burnout* secara lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhempri, R. R., Siddiq, I. S., Wahyuni Rosadi, S., Diyanto, R., Elmi Yadi, S., Irsyadi Zain, S., & Mai Yuliza, S. (2024). Analisis statistik deskriptif dengan SPSS dan interpretasinya. *Takaza Innovatix Labs*.
- Ambarita, R. V. N. (2022). Hubungan antara tingkat stres dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan
- Ariani, D., & Setiawan, H. (2021). Hubungan antara academic burnout dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 112–120.
- Ariani, E. N., Sari, N. P., & Putro, H. Y. S. (2023). Effectiveness of relaxation techniques in reducing academic burnout in guidance and counseling students class of 2021 Lambung Mangkurat University. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 5(1).
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas (Edisi ke-4). *Pustaka Pelajar*.
- Benardi, B., Kumandang, C., & Kanaan, G. P. (2024). Pengaruh mindfulness dan self control terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa. *Studia Ekonomika*, 22(1), 15–22.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172.
- Cholili, A. H., Inayah, I., & Aghniacakti, A. (2024). Self-control and website quality on impulsive buying of Shopee user students. *Kesans: International Journal of Health and Sciences*, 3(7), 271–280. <https://doi.org/10.54543/kesans.v3i7.288>
- Dewi, N. P. R. I., Lestari, N. K. Y., & Dewi, N. L. P. T. (2020). Korelasi tingkat stres dengan kualitas tidur lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61–68. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.108>

- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373–399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Ghazali, I. (2016). Aplikasi analisis multivariat dengan program IBM SPSS 23 (Edisi 8). *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Ghufron, M. N., & Rini. (2016). Teori-teori psikologi. *Ar-Ruzz Media*.
- Gisa, D. V. (2018). Hubungan antara store environment perception, *self control* dan impulsive buying produk fashion pada wanita bekerja.
- Hidayah, N. (2021). Peran *self control* terhadap stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(3), 45–56.
- Hidayat, M., & Widodo, D. (2022). Analisis hubungan academic burnout dan stres mahasiswa kedokteran: Peran dukungan sosial dan religiusitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 34–49.
- Janczyk, M., & Pfister, R. (2023). *Understanding inferential statistics: From A for significance test to Z for confidence interval*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-66786-6>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer Publishing Company*.
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2018). The need for self-control in achievement tests. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1113–1131. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9455-9>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. *Jossey-Bass*.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.

- Ni'matuzzakiyah, E. (2022). The correlation between self-control and peer social support with student stress levels during online learning. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 4(4), 937–944. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v4i4.1400>
- Nisfiannor, M., & Mustofa, A. (2019). *Self control* dan stres akademik pada mahasiswa universitas Islam. *Jurnal Psikologi UIN*, 15(1), 75–84.
- Psychology Foundation of Australia. (2014). *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>
- Rahmawati, D. (2020). Hubungan antara academic burnout dengan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 23–31.
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas dan reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975.
- Rialmi, Z. (2021). Manajemen konflik & stres. *Penerbit Widina*.
- Rivandi, A., Bu'ulolo, E., & Silalahi, N. (2019). Penerapan metode regresi linier berganda dalam estimasi biaya pencetakan spanduk. *Pelita Informatika Budi Darma*, 18, 1–6.
- Romadhoni, M., & Zagladi, D. (2023). The influence of self-control, cyberslacking, and academic stress on academic performance. *Jurnal Ilmu Pendidikan Ekonomi*, 9(2), 78–90.
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Membuat skala stres akademik: Validitas dan reliabilitas dalam psikometri. *Jurnal*, 9, 661–667.
- Safira, A. H. (2022). Eksperimentasi konseling individu dengan pendekatan rational emotive behavioral therapy dalam mengurangi academic burnout (*Disertasi doktoral, UIN Raden Intan Lampung*).
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic burnout mahasiswa pada masa pandemic COVID-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(2), 104–119.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Senarath, S. (2020). Examination stress, stress management strategies, and counseling needs of college-level students in Sri Lanka. *Journal of Psychological and Behavioral Science*, 8, 27–34.
- Subiyantoro, A., Pratiwi, L., & Munir, F. (2024). The role of self-control in mediating the influence of descriptive norms and academic stress on cyberloafing. *El-Mal Journal*, 5(1), 1–12.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk penelitian* (Cetakan ke-30). CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmawati, R. (2023). Religiosity and social support as moderators in the relationship between academic burnout and stress among students. *Journal of Educational Psychology and Religion*, 12(2), 97–108.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling dalam penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
- Taluke, D., Lakat, R. S., & Sembel, A. (2019). Analisis preferensi masyarakat dalam pengelolaan ekosistem mangrove. *Spasial*, 6(2), 531–540.
- Tawa, E. M. S., Jagom, Y. O., & Kaluge, A. H. (2024). Pengaruh persepsi siswa tentang karakteristik guru matematika terhadap prestasi belajar. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 5(2), 165–173.
- Vidyputri, Y. X., Zefanya, N., & Hestyanti, Y. R. (2022). Gambaran Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Mengalami Academic Burnout Di Masa Pandemi. *Jurnal Muara Ilmu*

*Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(3), 606-614.  
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i1.20480.2022>

Widyastuti, R. (2022). Pengaruh academic burnout dan *self control* terhadap stres akademik mahasiswa psikologi. *Jurnal Insight: Kajian Psikologi*, 5(2), 120–130.

**LAMPIRAN 1**  
**Skala Penelitian**

1. Nama :
2. Umur :
3. Lama Menghafal Al-Quran :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *academic burnout* dan *self control* terhadap *stress* penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai.

Partisipasi Anda sangat berharga dalam mendukung kelancaran penelitian ini. Kuesioner ini menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu:

- **Sangat Tidak Setuju**
- **Tidak Setuju**
- **Setuju**
- **Sangat Setuju**

Tidak ada jawaban benar atau salah. **Mohon isi sesuai dengan kondisi dan perasaan Anda yang sebenarnya.**

Kerahasiaan data Anda terjamin. Hasil pengisian hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak akan disebarakan ke pihak lain.

Dengan melanjutkan pengisian kuesioner ini, berarti Anda telah **memberikan persetujuan (informed consent)** untuk berpartisipasi.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasi Anda.  
Semoga Allah memberi keberkahan pada setiap usaha kita.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

**Skala Academic Burnout**

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sangat lelah secara emosional karena harus menghafal Al-Qur'an dan kuliah secara bersamaan.				
2	Saya merasa kelelahan setelah menjalani aktivitas akademik dan hafalan.				
3	Saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari karena harus menghadapi hafalan dan tugas kuliah.				
4	Belajar di kampus dan menghafal Al-Qur'an membuat saya merasa tertekan.				
5	Saya merasa lelah karena tugas akademik dan target hafalan diluar batas kemampuan saya				
6	Saya kehilangan minat dalam belajar karena kelelahan menghafal Al-Qur'an.				
7	Saya kehilangan minat dalam menghafal Al-Qur'an karena kelelahan tugas perkuliahan.				
8	Saya merasa kurang semangat dalam menyetorkan hafalan.				
9	Saya merasa kurang semangat dalam mengikuti perkuliahan.				
10	Saya mulai mempertanyakan manfaat menghafal Al-Qur'an bagi masa depan saya.				
11	Saya meragukan apakah kuliah saya akan memberi manfaat yang nyata dalam hidup saya.				
12	Saya merasa sulit menyelesaikan tugas akademik dan hafalan yang diberikan kepada saya secara bersamaan.				
13	Saya merasa sulit mengejar target hafalan.				
14	Akhir-akhir ini hafalan saya tidak sesuai target.				
15	Banyak tugas kuliah saya yang terbengkalai.				
16	Saya merasa tidak menjadi mahasiswa maupun santri yang				

	rajin.				
17	Saya acuh saat tidak mencapai target hafalan.				
18	Sejauh ini perkuliahan saya tidak terasa menarik.				

### *Skala Self Control*

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya lebih memilih menyelesaikan tugas daripada bermain atau bersantai.				
2	Saya rela menunda scroll Tik-Tok untuk fokus pada target hafalan Al-Qur'an.				
3	Saya mampu membagi waktu antara belajar, hafalan, dan istirahat dengan seimbang.				
4	Saya menyelesaikan tugas akademik tepat waktu.				
5	Saya mengikuti jadwal hafalan yang telah ditentukan.				
6	Saya tidak pernah melewatkan waktu belajar meskipun sedang merasa malas.				
7	Saya tidak mudah putus asa ketika mengalami kesulitan menghafal.				
8	Saya tetap berpikir positif meskipun menghadapi banyak tugas dan hafalan.				
9	Saya mencari solusi yang terbaik ketika menghadapi kesulitan menghafal.				
10	Saya mempertimbangkan berbagai kemungkinan sebelum mengambil keputusan.				
11	Saya tetap berusaha mencapai target hafalan meskipun menghadapi banyak tugas kuliah.				
12	Saya tetap mengejar target hafalan meskipun mengalami kesulitan.				
13	Saya selalu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap				

	tindakan saya.				
14	Saya memikirkan dampak jangka panjang sebelum mengambil keputusan.				
15	Saya selalu memikirkan langkah-langkah sebelum bertindak.				
16	Saya membuat keputusan dengan pertimbangan yang matang.				
17	Saya memiliki strategi khusus dalam menyelesaikan tugas-tugas dan hafalan.				
18	Saya selalu membuat perbandingan sebelum memilih aktivitas apa yang akan saya lakukan.				

### **Skala *Stress***

<b>NO</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya sakit kepala saat mengalami tekanan hafalan dan tekanan tugas kuliah.				
2	Saya tetap bisa tidur dengan nyenyak meskipun dalam kondisi tertekan.				
3	Saya tidak mudah lelah meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan.				
4	Saya sulit tidur ketika mengalami <i>stress</i> .				
5	Saya merasa kelelahan yang terus-menerus.				
6	Saya sering mengalami nyeri di tubuh tanpa sebab yang jelas.				
7	Saya tidak mengalami perubahan berat badan yang drastis saat <i>stress</i> .				
8	Saya tidak mengalami peningkatan keringat berlebih ketika merasa cemas atau tertekan.				
9	Saya mengalami gangguan usus (perut terasa begah) ketika				

	menghadapi tekanan.				
10	Jam tidur saya terganggu saat merasa tertekan.				
11	Saya tidak nafsu makan ketika merasa tertekan.				
12	Saat merasa cemas detak jantung saya tidak teratur.				
13	Saya bisa membagi fokus saya dengan baik meskipun ada banyak hal yang harus dikerjakan.				
14	Saya membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas karena sulit fokus.				
15	Saya dapat menghafal dengan baik meskipun dalam kondisi <i>stress</i> .				
16	Saya sering lupa dengan hal-hal yang baru saja saya pelajari.				
17	Saya bisa mengendalikan emosi saya dengan baik dalam berbagai situasi.				
18	Saya sering merasa kesal terhadap hal-hal kecil yang biasanya tidak mengganggu saya.				
19	Saya dapat mengontrol perubahan suasana hati saya dengan baik.				
20	Saya sering mengalami perubahan suasana hati tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya tetap bisa berinteraksi dengan baik dengan orang lain meskipun sedang <i>stress</i> .				
22	Saya cenderung menghindari interaksi sosial ketika sedang <i>stress</i> .				
23	Saya sering merasa malas dan tidak ingin melakukan apa pun saat tertekan.				
24	Saya merasa sulit untuk menyelesaikan tugas karena kehilangan motivasi.				

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sakit kepala saat mengalami tekanan hafalan dan tekanan tugas kuliah.				
2	Saya tetap bisa tidur dengan nyenyak meskipun dalam kondisi tertekan.				
3	Saya tidak mudah lelah meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan.				
4	Saya sulit tidur ketika mengalami <i>stress</i> .				
5	Saya merasa kelelahan yang terus-menerus.				
6	Saya tidak mengalami peningkatan keringat berlebih ketika merasa cemas atau tertekan.				
7	Saya mengalami gangguan usus (perut terasa begah) ketika menghadapi tekanan.				
8	Jam tidur saya terganggu saat merasa tertekan.				
9	Saya tidak nafsu makan ketika merasa tertekan.				
10	Saat merasa cemas detak jantung saya tidak teratur.				
11	Saya bisa membagi fokus saya dengan baik meskipun ada banyak hal yang harus dikerjakan.				
12	Saya membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas karena sulit fokus.				
13	Saya sering lupa dengan hal-hal yang baru saja saya pelajari.				
14	Saya bisa mengendalikan emosi saya dengan baik dalam berbagai situasi.				
15	Saya sering merasa kesal terhadap hal-hal kecil yang biasanya tidak mengganggu saya.				
16	Saya dapat mengontrol perubahan suasana hati saya dengan baik.				
17	Saya sering mengalami perubahan suasana hati tanpa alasan yang jelas.				
18	Saya tetap bisa berinteraksi dengan baik dengan orang lain				

	meskipun sedang <i>stress</i> .				
19	Saya cenderung menghindari interaksi sosial ketika sedang <i>stress</i> .				
20	Saya sering merasa malas dan tidak ingin melakukan apa pun saat tertekan.				
21	Saya merasa sulit untuk menyelesaikan tugas karena kehilangan motivasi.				

# LAMPIRAN 2

## Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

### Academic burnout

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.920	18

	Correlations																		
	X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	X1.8	X1.9	X1.10	X1.11	X1.12	X1.13	X1.14	X1.15	X1.16	X1.17	X1.18	
<b>X1.1</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.667 .000 49	.566 .000 49	.616 .000 49	.619 .000 49	.500 .000 49	.463 .000 49	.607 .000 49	.189 .095 49	.241 .000 49	.510 .000 49	.425 .002 49	.445 .001 49	.445 .001 49	.489 .000 49	.577 .000 49	.491 .000 49	.444 .000 49	.444 .000 49
<b>X1.2</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.697 .000 49	1 .533 49	.323 .000 49	.453 .000 49	.419 .000 49	.591 .000 49	.435 .000 49	.261 .088 49	.088 .188 49	.188 .003 49	.188 .003 49	.188 .003 49	.188 .003 49	.188 .003 49	.188 .003 49	.188 .003 49	.188 .003 49	.188 .003 49
<b>X1.3</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.569 .000 49	.653 .000 49	1 .023 49	.542 .000 49	.521 .000 49	.617 .000 49	.465 .000 49	.506 .000 49	.219 .336 49	.420 .000 49	.625 .000 49	.444 .000 49	.488 .000 49	.454 .000 49	.423 .000 49	.423 .000 49	.423 .000 49	.423 .000 49
<b>X1.4</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.618 .000 49	.323 .000 49	.542 .000 49	1 .459 49	.669 .000 49	.299 .1 49	.643 .000 49	.527 .000 49	.234 .207 49	.820 .000 49	.427 .000 49	.323 .000 49	.207 .000 49	.820 .000 49	.427 .000 49	.323 .000 49	.207 .000 49	.820 .000 49
<b>X1.5</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.619 .000 49	.409 .000 49	.521 .000 49	.459 .000 49	1 .239 49	.442 .000 49	.299 .000 49	.442 .000 49	.299 .000 49	.148 .000 49	.299 .000 49	.148 .000 49	.299 .000 49	.148 .000 49	.299 .000 49	.148 .000 49	.299 .000 49	.148 .000 49
<b>X1.6</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.500 .000 49	.419 .000 49	.617 .000 49	.669 .000 49	.299 .1 49	1 .643 49	.527 .000 49	.234 .207 49	.820 .000 49	.427 .000 49	.323 .000 49	.207 .000 49	.820 .000 49	.427 .000 49	.323 .000 49	.207 .000 49	.820 .000 49	.427 .000 49
<b>X1.7</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.563 .000 49	.591 .000 49	.485 .000 49	.534 .000 49	.442 .000 49	.643 .000 49	1 .671 49	.486 .000 49	.240 .303 49	.430 .000 49	.415 .000 49	.185 .000 49	.154 .000 49	.144 .000 49	.154 .000 49	.144 .000 49	.154 .000 49	.144 .000 49
<b>X1.8</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.697 .000 49	.653 .000 49	.323 .000 49	.542 .000 49	.521 .000 49	.617 .000 49	.465 .000 49	.506 .000 49	.219 .336 49	.420 .000 49	.625 .000 49	.444 .000 49	.488 .000 49	.454 .000 49	.423 .000 49	.423 .000 49	.423 .000 49	.423 .000 49
<b>X1.9</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.429 .000 49	.409 .000 49	.521 .000 49	.459 .000 49	1 .239 49	.442 .000 49	.299 .000 49	.442 .000 49	.299 .000 49	.148 .000 49	.299 .000 49	.148 .000 49	.299 .000 49	.148 .000 49	.299 .000 49	.148 .000 49	.299 .000 49	.148 .000 49
<b>X1.10</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.189 .000 49	.061 .000 49	.219 .000 49	.361 .000 49	.148 .000 49	.234 .000 49	.141 .000 49	.286 .000 49	1 .285 49	.236 .000 49	-.036 .000 49	-.125 .000 49	.361 .000 49	.151 .000 49	.315 .000 49	.201 .000 49	.368 .000 49	.189 .000 49
<b>X1.11</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.193 .000 49	.678 .000 49	.130 .000 49	.011 .000 49	.308 .000 49	.105 .000 49	.098 .000 49	.335 .000 49	.047 .000 49	1 .102 49	.889 .000 49	.391 .000 49	.011 .000 49	.302 .000 49	.028 .000 49	.168 .000 49	.012 .000 49	.193 .000 49
<b>X1.12</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.510 .000 49	.188 .000 49	.420 .000 49	.699 .000 49	.475 .000 49	.627 .000 49	.430 .000 49	.464 .000 49	.268 .000 49	.420 .000 49	1 .395 49	.411 .000 49	.324 .000 49	.440 .000 49	.474 .000 49	.367 .000 49	.663 .000 49	.510 .000 49
<b>X1.13</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.597 .000 49	.674 .000 49	.625 .000 49	.407 .000 49	.550 .000 49	.323 .000 49	.415 .000 49	.580 .000 49	.501 .000 49	.039 .000 49	.280 .000 49	.292 .000 49	1 .744 49	.244 .000 49	.472 .000 49	.305 .000 49	.703 .000 49	.597 .000 49
<b>X1.14</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.429 .000 49	.444 .000 49	.325 .000 49	.337 .000 49	.207 .000 49	.186 .000 49	.371 .000 49	.254 .000 49	.125 .000 49	.216 .000 49	.411 .000 49	.744 .000 49	1 .024 49	.024 .000 49	.379 .000 49	.281 .000 49	.521 .000 49	.429 .000 49
<b>X1.15</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.469 .000 49	.296 .000 49	.486 .000 49	.459 .000 49	.262 .000 49	.624 .000 49	.414 .000 49	.460 .000 49	.582 .000 49	.261 .000 49	.393 .000 49	.244 .000 49	.244 .000 49	1 .446 49	.426 .000 49	.556 .000 49	.657 .000 49	.469 .000 49
<b>X1.16</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.577 .000 49	.462 .000 49	.434 .000 49	.497 .000 49	.434 .000 49	.568 .000 49	.631 .000 49	.616 .000 49	.151 .000 49	.274 .000 49	.440 .000 49	.472 .000 49	.379 .000 49	.446 .000 49	1 .459 49	.389 .000 49	.717 .000 49	.577 .000 49
<b>X1.17</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.481 .000 49	.261 .000 49	.423 .000 49	.588 .000 49	.263 .000 49	.653 .000 49	.653 .000 49	.486 .000 49	.319 .000 49	.397 .000 49	.674 .000 49	.457 .000 49	.389 .000 49	.748 .000 49	.469 .000 49	1 .542 49	.709 .000 49	.481 .000 49
<b>X1.18</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.294 .000 49	.311 .000 49	.423 .000 49	.436 .000 49	.399 .000 49	.465 .000 49	.297 .000 49	.389 .000 49	.201 .000 49	.493 .000 49	.267 .000 49	.201 .000 49	.493 .000 49	.267 .000 49	.201 .000 49	.493 .000 49	.267 .000 49	.201 .000 49
<b>X1 Total</b>	Person Correlation Sig.(2-tailed) N	.773 .000 49	.658 .000 49	.774 .000 49	.773 .000 49	.654 .000 49	.745 .000 49	.721 .000 49	.749 .000 49	.735 .000 49	.348 .000 49	.648 .000 49	.663 .000 49	.703 .000 49	.657 .000 49	.717 .000 49	.709 .000 49	.692 .000 49	.734 .000 49

# Self Control

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,918	18

	Cronbach's																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1																	
2	.43	1																
3	.43	.43	1															
4	.43	.43	.43	1														
5	.43	.43	.43	.43	1													
6	.43	.43	.43	.43	.43	1												
7	.43	.43	.43	.43	.43	.43	1											
8	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	1										
9	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	1									
10	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	1								
11	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	1							
12	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	1						
13	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	1					
14	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	1				
15	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	1			
16	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	1		
17	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	1	
18	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	.43	1

# Stress

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,796	24



		Correlations																				
		Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.17	Y.18	Y.19	Y.20	Y.21	Y.22	Y.23	Y.24	Y.Total
Y.1	Pearson Correlation	1	-.315	-.150	-.335	-.305	-.481	-.158	-.183	-.161	-.501	-.366	.074	-.218	-.194	-.314	-.260	-.350	-.332	-.216	-.269	-.472
	Sig. (2-tailed)		.027	.302	.018	.033	.000	.278	.207	.269	.000	.010	.614	.132	.181	.028	.071	.014	.020	.136	.061	.001
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.2	Pearson Correlation	-.315	1	.057	.527	.200	.582	.301	.189	.096	.130	.106	-.088	.022	.177	.078	.213	.201	-.080	-.245	-.063	.335
	Sig. (2-tailed)	.027		.697	.000	.168	.000	.036	.192	.512	.375	.467	.549	.881	.223	.596	.142	.167	.586	.089	.669	.019
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.3	Pearson Correlation	-.150	.057	1	.106	.058	.136	-.030	.127	.076	.019	.328	.058	.284	.137	.377	.124	.259	.329	.375	.259	.403
	Sig. (2-tailed)	.302	.697		.470	.693	.353	.836	.384	.603	.899	.021	.691	.048	.347	.008	.396	.072	.021	.008	.073	.004
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.4	Pearson Correlation	-.335	.527	.106	1	.455	.392	.196	.383	.256	.377	.155	.181	.178	.339	.316	.335	.269	.151	-.041	.204	.592
	Sig. (2-tailed)	.018	.000	.470		.001	.005	.176	.007	.076	.008	.286	.212	.221	.017	.026	.019	.061	.301	.777	.159	.000
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.5	Pearson Correlation	-.305	.200	.058	.455	1	.245	.347	.259	.213	.475	.218	.249	.110	.258	.235	.166	.037	.300	.109	.312	.578
	Sig. (2-tailed)	.033	.168	.693	.001		.089	.015	.072	.141	.001	.133	.084	.453	.073	.104	.255	.798	.036	.458	.029	.000
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.8	Pearson Correlation	-.481	.582	.136	.392	.245	1	.536	.288	.429	.299	.235	-.065	.301	.203	.260	.224	.366	.127	-.068	.255	.598
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.353	.005	.089		.000	.044	.002	.037	.105	.658	.035	.162	.071	.121	.010	.384	.641	.077	.000
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.9	Pearson Correlation	-.158	.301	-.030	.196	.347	.536	1	.098	.490	.328	.185	-.089	.150	.030	.008	.202	.138	.042	-.087	.056	.448
	Sig. (2-tailed)	.278	.036	.836	.176	.015	.000		.504	.000	.022	.203	.542	.303	.839	.956	.163	.344	.772	.552	.701	.001
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.10	Pearson Correlation	-.183	.189	.127	.383	.259	.288	.098	1	.317	.426	-.023	.168	.001	.103	.165	.242	.057	.080	-.067	.188	.382
	Sig. (2-tailed)	.207	.192	.384	.007	.072	.044	.504		.026	.002	.874	.249	.993	.481	.256	.094	.699	.586	.647	.195	.007
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.11	Pearson Correlation	-.161	.096	.076	.256	.213	.429	.490	.317	1	.404	.079	.020	.209	.097	.076	.168	-.082	.169	-.108	.066	.464
	Sig. (2-tailed)	.269	.512	.603	.076	.141	.002	.000	.026		.004	.588	.891	.150	.509	.602	.249	.577	.245	.461	.650	.001
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.12	Pearson Correlation	-.501	.130	.019	.377	.475	.299	.328	.426	.404	1	.322	.290	.142	.218	.214	.427	.137	.217	.080	.387	.593
	Sig. (2-tailed)	.000	.375	.899	.008	.001	.037	.022	.002	.004		.024	.043	.330	.132	.140	.002	.349	.134	.585	.006	.000
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.13	Pearson Correlation	-.366	.106	.328	.155	.218	.235	.185	-.023	.079	.322	1	.134	.413	.414	.522	.141	.321	.169	.381	.500	.590
	Sig. (2-tailed)	.010	.467	.021	.286	.133	.105	.203	.874	.588	.024		.359	.003	.003	.000	.332	.024	.245	.007	.000	.000
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.14	Pearson Correlation	.074	-.088	.058	.181	.249	-.065	-.089	.168	.020	.290	.134	1	.215	.354	.135	.210	-.044	-.028	.108	.282	.290
	Sig. (2-tailed)	.614	.549	.691	.212	.084	.658	.542	.249	.891	.043	.359		.138	.013	.354	.148	.766	.846	.459	.050	.044
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.17	Pearson Correlation	-.218	.022	.284	.178	.110	.301	.150	.001	.209	.142	.413	.215	1	.493	.580	.072	.429	.392	.366	.264	.592
	Sig. (2-tailed)	.132	.881	.048	.221	.453	.035	.303	.993	.150	.330	.003	.138		.000	.000	.624	.002	.005	.010	.067	.000
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.18	Pearson Correlation	-.194	.177	.137	.339	.258	.203	.030	.103	.097	.218	.414	.354	.493	1	.489	.247	.486	.209	.159	.336	.605
	Sig. (2-tailed)	.181	.223	.347	.017	.073	.162	.839	.481	.509	.132	.003	.013	.000		.000	.087	.000	.150	.277	.018	.000
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.19	Pearson Correlation	-.314	.078	.377	.318	.235	.260	.008	.165	.076	.214	.522	.135	.580	.489	1	.273	.522	.341	.307	.259	.620
	Sig. (2-tailed)	.028	.596	.008	.026	.104	.071	.956	.256	.602	.140	.000	.354	.000	.000		.057	.000	.016	.032	.072	.000
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.20	Pearson Correlation	-.260	.213	.124	.335	.166	.224	.202	.242	.168	.427	.141	.210	.072	.247	.273	1	.391	.239	.179	.161	.491
	Sig. (2-tailed)	.071	.142	.396	.019	.255	.121	.163	.094	.249	.002	.332	.148	.624	.087	.057		.005	.098	.218	.269	.000
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.21	Pearson Correlation	-.350	.201	.259	.269	.037	.366	.138	.057	-.082	.137	.321	-.044	.429	.486	.522	.391	1	.183	.312	.304	.509
	Sig. (2-tailed)	.014	.167	.072	.061	.798	.010	.344	.699	.577	.349	.024	.766	.002	.000	.000	.005		.209	.029	.034	.000
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.22	Pearson Correlation	-.332	-.080	.329	.151	.300	.127	.042	.080	.169	.217	.169	-.028	.392	.209	.341	.239	.183	1	.358	.237	.431
	Sig. (2-tailed)	.020	.586	.021	.301	.036	.384	.772	.586	.245	.134	.245	.846	.005	.150	.016	.098	.209		.012	.102	.002
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.23	Pearson Correlation	-.216	-.245	.375	-.041	.109	-.068	-.067	-.067	-.108	.080	.381	-.108	.366	.159	.307	.179	.312	.358	1	.374	.316
	Sig. (2-tailed)	.136	.089	.008	.777	.458	.641	.552	.647	.461	.585	.007	.459	.010	.277	.032	.218	.029	.012		.008	.026
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Y.24	Pearson Correlation	-.269	-.063	.259	.204	.312	.255	.056	.188	.066	.387	.500	.282	.264	.338	.259	.161	.304	.237	.374	1	.569
	Sig. (2-tailed)	.061	.669	.073	.159	.029	.077	.701	.195	.650	.006	.000	.050	.067	.018	.072	.269	.034	.102	.008		.000
	N	49	49																			

### LAMPIRAN 3

#### Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		49
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,51195024
Most Extreme Differences	Absolute	,093
	Positive	,078
	Negative	-,093
Test Statistic		,093
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

### LAMPIRAN 4

#### Uji Multikolinearitas

Coefficients <sup>a</sup>			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	<i>Academic burnout</i>	,659	1,517
	<i>Self Control</i>	,659	1,517
a. Dependent Variable: <i>Stresss</i>			

**LAMPIRAN**  
**Uji Heteroskedastisitas**

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6,014	7,131		,843	,403
	<i>Academic burnout</i>	-,021	,082	-,047	-,261	,795
	<i>Self Control</i>	,012	,090	,023	,129	,898
a. Dependent Variable: ABS_RES						

**LAMPIRAN 5**  
**Persamaan Regresi Linear Berganda**

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	46,875	11,255		4,165	,000
	<i>Academic burnout</i>	,473	,130	,539	3,651	,001
	<i>Self Control</i>	-,066	,141	-,069	-,470	,641
a. Dependent Variable: <i>Stresss</i>						

**LAMPIRAN 6**  
**Koefisien Determinasi**

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.582 <sup>a</sup>	.339	.310	7,674
a. Predictors: (Constant), <i>Self Control</i> , <i>Academic burnout</i>				

1. Pengaruh Burnout Terhadap *Stress*

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.580 <sup>a</sup>	.336	.322	7.610
a. Predictors: (Constant), <i>Academic burnout</i>				

2. Pengaruh *Self control* terhadap *stress*

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.384 <sup>a</sup>	.147	.129	8.622
a. Predictors: (Constant), <i>Self Control</i>				

## LAMPIRAN 7

### Uji F

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1389,389	2	694,694	11,798	,000 <sup>b</sup>
	Residual	2708,611	46	58,883		
	Total	4098,000	48			
a. Dependent Variable: <i>Stress</i>						
b. Predictors: (Constant), <i>Self Control</i> , <i>Academic burnout</i>						

## LAMPIRAN 8

### Uji T

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	46,875	11,255		4,165	,000
	<i>Academic burnout</i>	,473	,130	,539	3,651	,001
	<i>Self Control</i>	-,066	,141	-,069	-,470	,641
a. Dependent Variable: <i>Stress</i>						

## LAMPIRAN 9

### Data Penelitian

NO	X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	X1.8	X1.9	X1.10	X1.11	X1.12	X1.13	X1.14	X1.15	X1.16	X1.17	X1.18	TOTAL
1	3	2	3	3	4	2	3	3	2	1	3	4	3	3	2	2	3	2	48
2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	1	1	1	25
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	2	4	3	1	4	2	1	47
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	53
6	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	37
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
8	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	4	4	2	2	3	46
9	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	24
10	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	3	1	31
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
12	2	2	2	1	2	1	1	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	1	31
13	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	43
14	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	1	1	3	4	4	3	4	3	58
15	3	3	2	2	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	46
16	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	4	3	3	2	2	1	1	40
17	2	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	2	1	1	3	2	2	1	31
18	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	47
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
20	3	4	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	48
21	1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	1	28
22	2	2	2	3	2	1	2	4	2	2	1	3	4	4	1	3	2	2	42
23	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	36
24	2	4	1	1	3	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	29
25	2	3	1	1	2	1	4	3	1	1	1	2	3	4	2	4	2	3	40
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	1	1	1	1	25
28	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	1	3	1	29
29	2	2	2	1	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	35
30	2	3	3	2	3	1	1	1	2	1	2	3	4	4	2	1	2	3	40
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	21
32	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	44
33	3	3	2	3	2	3	2	4	1	1	2	3	3	3	4	3	3	3	48
34	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	2	3	3	45
35	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	46
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
37	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	47
38	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	45
39	3	3	3	3	4	1	3	3	1	4	1	4	4	4	1	3	3	1	49
40	1	1	2	3	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	3	3	2	4	38
41	1	2	3	3	1	4	3	3	1	2	2	3	2	2	2	1	3	2	40
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	69
43	2	3	3	3	1	3	3	4	1	4	2	2	3	2	4	2	2	2	46
44	3	2	1	4	1	2	3	2	2	3	3	4	2	3	1	2	2	2	42
45	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	4	40
46	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	41
47	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	4	2	3	3	2	44
48	3	3	4	2	2	2	3	4	2	2	1	3	2	3	2	3	1	1	43
49	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	2	1	40

NO	X2.1	X2.2	X2.3	X2.4	X2.5	X2.6	X2.7	X2.8	X2.9	X2.10	X2.11	X2.12	X2.13	X2.14	X2.15	X2.16	X2.17	X2.18	TOTAL
1	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	53
2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
3	3	2	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	3	3	53
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
7	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69
8	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	3	4	4	4	3	3	43
9	2	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	64
10	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	59
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
12	3	3	2	4	4	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	4	3	3	55
13	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	63
14	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	1	1	1	2	2	39
15	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	51
16	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	62
17	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	49
18	4	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	56
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
20	2	2	3	1	4	4	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	43
21	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	57
22	4	3	1	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	49
23	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
24	2	2	2	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	55
25	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	52
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
27	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	62
28	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	51
29	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	70
30	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
31	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	57
32	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
33	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	57
34	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	41
35	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
37	1	4	1	1	4	1	2	3	2	4	4	4	2	4	4	4	1	4	50
38	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	47
39	3	2	1	4	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	51
40	3	2	4	2	2	2	2	3	2	1	4	3	2	1	3	3	1	2	42
41	3	2	3	2	3	1	3	4	4	2	2	2	3	4	3	2	4	3	50
42	2	2	3	3	4	2	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	3	4	51
43	4	1	3	3	4	2	3	2	2	2	4	1	3	3	2	1	4	4	48
44	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1	41
45	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	44
46	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	47
47	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	48
48	4	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	2	4	49
49	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51

NO	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Y.20	Y.21	Y.22	Y.23	Y.24	TOTAL		
1	2	3	2	4	4	1	2	2	2	4	1	4	3	4	3	4	1	3	1	3	1	2	2	2	4	62	
2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	1	46
3	2	4	4	4	2	1	4	4	3	4	4	4	2	2	4	3	3	4	2	3	4	4	4	1	4	76	
4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90	
5	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	62	
6	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	58	
7	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	60	
8	2	1	3	1	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	1	4	4	4	71	
9	4	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	48	
10	4	1	2	1	2	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	41	
11	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	4	3	3	65	
12	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	46	
13	2	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	67	
14	1	2	4	1	1	1	4	3	1	1	1	1	3	1	4	4	2	2	2	1	2	4	4	4	4	52	
15	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	61	
16	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	68	
17	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	68	
18	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	70	
19	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	65	
20	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	66	
21	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	59	
22	1	3	4	4	2	1	3	1	4	2	1	4	3	4	4	2	2	2	1	2	3	2	2	4	4	64	
23	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	59
24	4	1	4	4	3	2	4	2	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	70	
25	2	3	3	3	2	1	1	1	1	4	1	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	2	61
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	
27	3	4	3	3	1	2	4	3	1	3	3	1	2	2	4	2	2	3	2	2	1	3	1	1	1	56	
28	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	72	
29	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	49	
30	2	4	4	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	4	1	3	2	63	
31	4	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	47	
32	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	60	
33	4	2	4	2	1	1	2	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	2	2	4	2	3	4	4	4	67	
34	3	1	4	1	2																						

**LAMPIRAN 10**  
**AikenV**

No	Variabel	Aspek/Indikator	Item	bu mega	pak anwar	pak lubab	n (Rater)	Σs	Aiken's V	Keterangan
1	X1	Burnout Akademik	Item 1	3	3	3	3	6	1	VALID
2	X1	Burnout Akademik	Item 2	3	2	3	3	5	0.833333333	VALID
3	X1	Burnout Akademik	Item 3	3	3	3	3	6	1	VALID
4	X1	Burnout Akademik	Item 4	3	3	3	3	6	1	VALID
5	X1	Burnout Akademik	Item 5	3	3	3	3	6	1	VALID
6	X1	Burnout Akademik	Item 6	3	2	3	3	5	0.833333333	VALID
7	X1	Burnout Akademik	Item 7	3	3	2	3	5	0.833333333	VALID
8	X1	Burnout Akademik	Item 8	3	3	3	3	6	1	VALID
9	X1	Burnout Akademik	Item 9	3	3	3	3	6	1	VALID
10	X1	Burnout Akademik	Item 10	3	3	3	3	6	1	VALID
11	X1	Burnout Akademik	Item 11	3	3	3	3	6	1	VALID
12	X1	Burnout Akademik	Item 12	2	3	3	3	5	0.833333333	VALID
13	X1	Burnout Akademik	Item 13	3	3	3	3	6	1	VALID
14	X1	Burnout Akademik	Item 14	3	3	3	3	6	1	VALID
15	X1	Burnout Akademik	Item 15	3	3	3	3	6	1	VALID
16	X1	Burnout Akademik	Item 16	3	3	3	3	6	1	VALID
17	X1	Burnout Akademik	Item 17	3	3	3	3	6	1	VALID
18	X1	Burnout Akademik	Item 18	3	3	3	3	6	1	VALID

19	X2	Self Control	Item 19	3	3	3	3	6	1	VALID
20	X2	Self Control	Item 20	3	3	2	3	5	0.833333333	VALID
21	X2	Self Control	Item 21	3	2	3	3	5	0.833333333	VALID
22	X2	Self Control	Item 22	3	3	2	3	5	0.833333333	VALID
23	X2	Self Control	Item 23	2	3	3	3	5	0.833333333	VALID
24	X2	Self Control	Item 24	2	3	3	3	5	0.833333333	VALID
25	X2	Self Control	Item 25	3	3	3	3	6	1	VALID
26	X2	Self Control	Item 26	3	3	3	3	6	1	VALID
27	X2	Self Control	Item 27	3	3	3	3	6	1	VALID
28	X2	Self Control	Item 28	3	3	3	3	6	1	VALID
29	X2	Self Control	Item 29	3	3	3	3	6	1	VALID
30	X2	Self Control	Item 30	3	3	3	3	6	1	VALID
31	X2	Self Control	Item 31	3	3	2	3	5	0.833333333	VALID
32	X2	Self Control	Item 32	3	2	3	3	5	0.833333333	VALID
33	X2	Self Control	Item 33	3	3	2	3	5	0.833333333	VALID
34	X2	Self Control	Item 34	3	3	3	3	6	1	VALID
35	X2	Self Control	Item 35	3	2	3	3	5	0.833333333	VALID
36	X2	Self Control	Item 36	3	2	3	3	5	0.833333333	VALID

37	Y	Stres	Item 37	3	2	3	3	5	0.833333333	VALID
38	Y	Stres	Item 38	3	3	3	3	6	1	VALID
39	Y	Stres	Item 39	3	3	3	3	6	1	VALID
40	Y	Stres	Item 40	3	3	2	3	5	0.833333333	VALID
41	Y	Stres	Item 41	3	3	2	3	5	0.833333333	VALID
42	Y	Stres	Item 42	3	3	2	3	5	0.833333333	VALID
43	Y	Stres	Item 43	2	3	3	3	5	0.833333333	VALID
44	Y	Stres	Item 44	3	3	3	3	6	1	VALID
45	Y	Stres	Item 45	3	2	3	3	5	0.833333333	VALID
46	Y	Stres	Item 46	3	3	2	3	5	0.833333333	VALID
47	Y	Stres	Item 47	3	3	3	3	6	1	VALID
48	Y	Stres	Item 48	3	3	2	3	5	0.833333333	VALID
49	Y	Stres	Item 49	3	3	3	3	6	1	VALID
50	Y	Stres	Item 50	3	3	3	3	6	1	VALID
51	Y	Stres	Item 51	3	2	3	3	5	0.833333333	VALID
52	Y	Stres	Item 52	3	3	3	3	6	1	VALID
53	Y	Stres	Item 53	2	3	3	3	5	0.833333333	VALID
54	Y	Stres	Item 54	3	3	3	3	6	1	VALID
55	Y	Stres	Item 55	2	3	3	3	5	0.833333333	VALID
56	Y	Stres	Item 56	2	3	3	3	5	0.833333333	VALID
57	Y	Stres	Item 57	3	3	3	3	6	1	VALID
58	Y	Stres	Item 58	3	3	3	3	6	1	VALID
59	Y	Stres	Item 59	3	3	2	3	5	0.833333333	VALID
60	Y	Stres	Item 60	3	3	2	3	5	0.833333333	VALID

**LAMPIRAN 11**  
**Surat Izin Pra Penelitian**



**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 : 2784/FPsi.1/PP.009/11/2024

08 Nopember 2024

Hai : **IZIN OBSERVASI PRA SKRIPSI**

Kepada Yth.  
Pengasuh Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai  
Jl. Mertojoyo No 80, Merjosari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang,  
Jawa Timur 65144  
di Tempat

*Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.*

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya proses penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin melakukan kegiatan **observasi pra skripsi**, kepada:

Nama / NIM : DEWI LATIFATUL KHUSNA / 210401110022  
Judul Proposal : Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Tingkat Stress Penghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Daruzzahra Arifai  
Dosen Pembimbing : Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog  
Tempat Observasi : Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifai  
Tanggal Observasi : 11-11-2024 s.d 12-11-2024  
Model Kegiatan : Online

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

*Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.*

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Ali Ridho

Tembusan:  
1. Dekan;  
2. Para Wakil Dekan;  
3. Ketua Jurusan;  
4. Arsip.



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : Lc2YzB





