

**PENGARUH *SELF CONTROL* DAN DZIKIR TERHADAP  
*ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA  
PENGHAFAL AL-QUR'AN**

**SKRIPSI**



oleh

Dianah Shovich

NIM. 220401110249

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

**2026**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH *SELF CONTROL* DAN *DZIKIR* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

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

Oleh

Dianah Shovich

NIM. 220401110249

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2026**

# LEMBAR PERSETUJUAN

## LEMBAR PERSETUJUAN

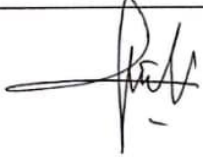

### PENGARUH *SELF CONTROL* DAN *DZIKIR* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PENGHAFAAL AL-QUR'AN SKRIPSI

Oleh

Dianah Shovichah

NIM. 220401110249

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog</u> NIP. 198906022023211026		09/02 /26
Dosen Pembimbing 2 <u>Hamim, M.Pd.I</u> NIP. 19820507201802011209		09/02 /26

Malang, 09 Februari 2026

Mengetahui  
Ketua Program Studi



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

# LEMBAR PENGESAHAN

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH *SELF CONTROL* DAN *DZIKIR* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN

#### SKRIPSI



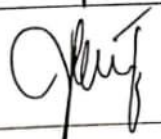
Oleh

Dianah Shovich

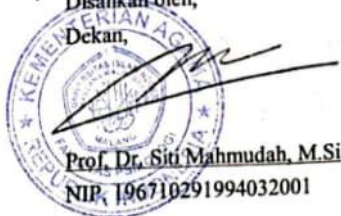
NIM. 220401110249

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

#### DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Hamim, M.Pd.I</u> NIP. 19820507201802011209		9/03/2026
Ketua Penguji <u>Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog</u> NIP. 198906022023211026		12/03/2026
Penguji Utama <u>Dr. Andik Rony Irawan, M.Si.Psi</u> NIP. 196709282001122002		10/03/26

Disahkan oleh,  
Dekan,

  
Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 196710291994032001

## NOTA DINAS DOSEN PEMBIMBING 1

### 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 *SELF CONTROL* DAN *DZIKIR* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PENGHAFAAL AL-QUR'AN**

Yang ditulis oleh:

Nama : Dianah Shovichah  
NIM : 220401110249  
Program : S1 Psikologi

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

*Wassalamu 'alaikum wr.wb*

Malang, 03 Februari 2026  
Dosen Pembimbing 1



Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog  
NIP. 198906022023211026

## NOTA DINAS DOSEN PEMBIMBING 2

### 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 *SELF CONTROL* DAN *DZIKIR* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN**

Yang ditulis oleh:

Nama : Dianah Shovichah  
NIM : 220401110249  
Program : S1 Psikologi

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

*Wassalamu'alaikum wr.wb*

Malang, 09 Februari 2026  
Dosen Pembimbing 2



Hamim, M.Pd.I

NIP. 19820507201802011209

## SURAT PERNYATAAN

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dianah Shovichah

NIM : 220401110249

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “**Pengaruh *Self Control* dan Dzikir terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an**” adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 01 Februari 2026

Penulis



Dianah Shovichah

NIM.220401110249

## **MOTTO**

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

## PERSEMBAHAN

*Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT., penulis mempersembahkan skripsi ini sebagai wujud ikhtiar, doa, dan ungkapan terima kasih yang mendalam kepada pihak-pihak yang telah menjadi sumber kekuatan dalam perjalanan akademik dan kehidupan penulis.*

*Teruntuk Alm. Abah tercinta, meskipun telah lama meninggalkan penulis, sosok beliau tetap menjadi sumber kekuatan dan semangat dalam setiap proses kehidupan penulis. Semoga segala kebaikan dan pengorbanan beliau menjadi amal jariyah serta mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.*

*Kepada Ibu tercinta, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kasih sayang, doa yang tiada henti, serta pengorbanan yang tidak terhingga. Ibu telah berperan sebagai sosok ibu sekaligus ayah yang dengan kesabaran, keteguhan, dan ketulusan senantiasa mendampingi penulis dalam setiap langkah kehidupan. Semoga seluruh perjuangan dan pengorbanan Ibu menjadi amal kebaikan yang penuh keberkahan dan memperoleh balasan terbaik dari Allah SWT, baik di dunia maupun di akhirat.*

*Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kakak dan adik tercinta, yang dengan caranya masing-masing senantiasa memberikan dukungan, perhatian, dan semangat. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis serta menjadi penguat untuk terus bertahan dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai keadaan.*

*Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena telah berusaha dengan sebaik mungkin, tetap kuat, dan konsisten hingga tahap akhir perkuliahan ini dapat diselesaikan. Terima kasih karena tetap memilih untuk melangkah meskipun tidak selalu mudah. Semoga setiap proses yang dilalui menjadi pembelajaran berharga dan langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.*

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim,*

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Self Control* dan *Dzikir Terhadap Academic Burnout* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an**” ini, disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan, peneliti mengucapkan terima kasih banyak 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 Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Hamim, M.Pd.I, selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak Dr. Andik Rony Irawan, M.Si.Psi selaku penguji sidang skripsi, atas arahan dan saran yang diberikan dalam proses pembenahan skripsi ini sehingga dapat menjadi lebih baik
7. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan ilmu serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan S1

8. Pihak Pondok Pesantren Al Barokah Malang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.
9. Sahabat-sahabat penulis, yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas kebersamaan, perhatian, dan dukungan yang senantiasa diberikan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, saling menguatkan, serta menghadirkan semangat di tengah berbagai proses yang dijalani. Kehadiran kalian sangat berarti bagi penulis.
10. Seseorang, yang dengan kesabaran, ketulusan, dan pengertian telah menemani serta memberikan perhatian kepada penulis. Terima kasih atas kehadiran, doa, dan sikap yang senantiasa menenangkan.
11. Teman-teman, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dan memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Meskipun tidak dapat disebutkan satu per satu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan sangat menghargai setiap dukungan serta kebaikan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan tersebut dengan balasan terbaik.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan mustahil terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak. Semoga Allah SWT melimpahkan berkah-Nya kepada semua yang telah membantu. Peneliti berharap karya ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi ilmu pengetahuan, serta senantiasa terbuka menerima kritik dan saran konstruktif demi perbaikan di masa depan.

Malang, 1 Februari 2026

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS DOSEN PEMBIMBING 1 .....	v
NOTA DINAS DOSEN PEMBIMBING 2.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK .....	xviii
ABSTRACT .....	xix
المخلص .....	xx
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II.....	14
KAJIAN TEORI.....	14
A. <i>Academic Burnout</i> .....	14
B. <i>Self Control</i> .....	25
C. Dzikir .....	36
D. Pengaruh <i>Self Control</i> dan Dzikir terhadap <i>Academic Burnout</i> .....	39

E. Kerangka Berpikir .....	41
F. Hipotesis .....	41
BAB III.....	43
METODOLOGI PENELITIAN .....	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Variabel Penelitian .....	43
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	44
D. Subjek Penelitian.....	45
E. Teknik Pengumpulan Data .....	45
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Validitas dan Reliabilitas .....	49
H. Teknik Analisis Data .....	60
BAB IV .....	65
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	65
A. Gambaran Subjek Penelitian.....	65
B. Pelaksanaan Penelitian .....	65
C. Hasil Penelitian .....	65
D. Pembahasan .....	82
BAB V .....	90
PENUTUP .....	90
A. Kesimpulan .....	90
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA .....	93
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	98

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penentuan Nilai Skala.....	46
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Burnout</i> Sebelum Uji Coba.....	47
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Control</i> Sebelum Uji Coba.....	48
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala Dzikir Sebelum Uji Coba.....	49
Tabel 3. 5 Daftar Nama Ahli Aiken's V .....	51
Tabel 3. 6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Burnout</i> setelah Aiken's V.....	51
Tabel 3. 7 Validitas Skala <i>Academic Burnout</i> .....	52
Tabel 3. 8 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Burnout</i> setelah Uji Validitas.....	53
Tabel 3. 9 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Control</i> setelah Aikens's V .....	54
Tabel 3. 10 Validitas Skala <i>Self Control</i> .....	55
Tabel 3. 11 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Control</i> setelah Uji Validitas .....	56
Tabel 3. 12 <i>Blueprint</i> Skala Dzikir setelah Aiken's V.....	57
Tabel 3. 13 Validitas Skala Dzikir.....	58
Tabel 3. 14 <i>Blueprint</i> Skala Dzikir Setelah Uji Validitas .....	59
Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas .....	60
Tabel 3. 16 Tabel Kategorisasi Data.....	60
Tabel 4. 1 Skor Hipotetik .....	66
Tabel 4. 2 Kategorisasi Data <i>Self Control</i> .....	66
Tabel 4. 3 Tingkat Kategori <i>Self Control</i> .....	67
Tabel 4. 4 Kategorisasi Data Dzikir.....	68
Tabel 4. 5 Tingkat Kategori Dzikir.....	69
Tabel 4. 6 Kategorisasi Data <i>Academic Burnout</i> .....	69
Tabel 4. 7 Tingkat Kategori <i>Academic Burnout</i> .....	70
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas.....	71
Tabel 4. 9 Hasil Linearitas X Terhadap Y .....	72
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas .....	73
Tabel 4. 11 Hasil Uji Analisis Linier Berganda .....	75
Tabel 4. 12 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	76
Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Determinasi X1 .....	77

Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi X2.....	77
Tabel 4. 15 Hasil Uji-t (Parsial).....	78
Tabel 4. 16 Hasil Uji Tiap Aspek <i>Self Control</i> .....	79
Tabel 4. 17 Hasil Uji Tiap Aspek Dzikir .....	80
Tabel 4. 18 Hasil Uji F (Simultan) .....	82

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Peta Konsep <i>Burnout</i> .....	25
Gambar 2. 2 Peta Konsep <i>Self Control</i> .....	36
Gambar 2. 3 Kerangka Berpikir .....	41
Gambar 4. 1 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba .....	99
Lampiran 2 Skala Setelah Uji Coba.....	105
Lampiran 3 Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur.....	111
Lampiran 4 Hasil Penilaian Ahli Panel.....	114
Lampiran 5 Hasil Aiken's V .....	117
Lampiran 6 Uji Validitas.....	120
Lampiran 7 Uji Reliabilitas .....	123
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian .....	124
Lampiran 9 Hasil Pengisian Skala .....	125
Lampiran 10 Uji Analisis Deskriptif .....	128
Lampiran 11 Uji Asumsi.....	130
Lampiran 12 Uji Hipotesis.....	132
Lampiran 13 Koding Semantik Komprehensif <i>Burnout</i> .....	135
Lampiran 14 Koding Sintaksis Komprehensif <i>Burnout</i> .....	136
Lampiran 15 Peta Ayat Dan Konteks Linguistik <i>Burnout</i> .....	138
Lampiran 16 Koding Semantik Komprehensif <i>Self Control</i> .....	139
Lampiran 17 Koding Sintaksis Komprehensif <i>Self Control</i> .....	141
Lampiran 18 Peta Ayat Dan Konteks Linguistik <i>Self Control</i> .....	142
Lampiran 19 Analisis Sintaksis Tematik dan Konstruksi <i>Self Control</i> .....	143

## ABSTRAK

Dianah Shovich. 220401110249, Pengaruh *Self Control* dan Dzikir terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

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

---

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an menghadapi tuntutan ganda berupa kewajiban akademik di perguruan tinggi dan tanggung jawab religius dalam menjaga serta menambah hafalan Al-Qur'an. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan berkepanjangan yang dapat memicu *academic burnout*, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, dan penurunan efikasi akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor psikologis dan spiritual yang dapat berperan sebagai pelindung dalam menghadapi tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *self control* dan dzikir terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda yang meliputi uji t (parsial) dan uji F (simultan). Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh dengan jumlah responden sebanyak 55 mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Barokah Malang. Instrumen penelitian terdiri dari skala *academic burnout* berdasarkan teori Schaufeli, skala *self control* berdasarkan teori Tangney, Baumeister, dan Boone, serta skala dzikir berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ash-Shiddieqy. Analisis data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self control* ( $B = -0,314$ ;  $p = 0,000$ ) dan dzikir ( $B = -0,315$ ;  $p = 0,003$ ) memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Semakin tinggi *self control* dan semakin baik kualitas dzikir, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Uji F menunjukkan adanya pengaruh simultan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,597, yang berarti *self control* dan dzikir secara bersama-sama berkontribusi sebesar 59,7% dalam memengaruhi tingkat *academic burnout*, sedangkan 40,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

**Kata Kunci:** *Academic Burnout*, *Self Control*, Dzikir, Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

## ABSTRACT

Dianah Shovich. 220401110249, The Effect of *Self Control* and Dhikr on *Academic Burnout* in Students Memorizing the Qur'an. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang, 2026.

Supervisor: Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psychologist.

---

Students who memorize the Qur'an face double demands in the form of academic obligations in higher education and religious responsibilities in maintaining and increasing the memorization of the Qur'an. This condition has the potential to cause prolonged stress that can trigger *academic burnout*, which is characterized by emotional exhaustion, a cynical attitude towards studies, and decreased academic efficacy. Therefore, it is important to identify psychological and spiritual factors that can act as protectors in the face of such pressure. This study aims to examine the influence of *self-control* and dhikr on *academic burnout* in students who memorize the Qur'an.

This study uses a quantitative method with multiple linear regression analysis, including t-tests (partial effects) and an F-test (simultaneous effect). The sampling technique used saturated sampling with a total of 55 respondents who memorized the Qur'an at the Al-Barokah Islamic Boarding School Malang. The research instruments consisted of an *academic burnout* scale based on Schaufeli's theory, a *self-control scale* based on Tangney, Baumeister, and Boone's theories, and a dhikr scale based on the aspects proposed by Ash-Shiddieqy. The data analysis was carried out with the help of the IBM SPSS Statistics program.

The results of the analysis showed that *self control* ( $B = -0.314$ ;  $p = 0.000$ ) and dhikr ( $B = -0.315$ ;  $p = 0.003$ ) had a negative and significant effect on *academic burnout*. The higher the *self-control* and the better the quality of dhikr, the lower the level of *academic burnout* experienced by students who memorize the Qur'an. The F test showed a significant simultaneous influence with a significance value of 0.000 and a determination coefficient ( $R^2$ ) of 0.597, which means that *self-control* and dhikr together contributed 59.7% in influencing the level of *academic burnout*, while the remaining 40.3% were influenced by other factors outside this study.

**Keywords:** *Academic Burnout*, *Self Control*, Dhikr, Students Memorizing the Qur'an.

## المخلص

ديانة صفية. ٢٠٢٤٩١١١٠٢٤٩، تأثير ضبط النفس والذكر على الإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب الذين يحفظون القرآن. أطروحة. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية، مالانغ، ٢٠٢٦.

المشرف: عبد الحميد خليلي، ماجستير في علم النفس، أخصائي.

يواجه الطلاب الذين يحفظون القرآن مطالب مزدوجة تتمثل في الالتزامات الأكاديمية في التعليم العالي ومسؤوليات دينية في الحفاظ على القرآن وزيادة حفظه. هذه الحالة لديها القدرة على التسبب في ضغط طويل الأمد قد يؤدي إلى الإرهاق الأكاديمي، والذي يتميز بالإرهاق العاطفي، والموقف المتشائم تجاه الدراسة، وانخفاض الكفاءة الأكاديمية. لذلك، من المهم تحديد العوامل النفسية والروحية التي يمكن أن تعمل كحماية في مواجهة هذا الضغط. تهدف هذه الدراسة إلى دراسة تأثير ضبط النفس والذكر على الإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب الذين يحفظون القرآن.

تستخدم هذه الدراسة منهجًا كميًا مع تحليل الانحدار الخطي المتعدد، والذي يشمل اختبار (t) للتأثير الجزئي واختبار (F) للتأثير المتزامن. استخدمت تقنية العينات عينة مشبعة بلغ عددها ٥٥ طالبًا من حفظة القرآن في مدرسة الباروكة الداخلية الإسلامية في مالانغ. تكونت أدوات البحث من مقياس الإرهاق الأكاديمي المعتمد على نظرية شوفلي، ومقياس ضبط النفس استنادًا إلى نظريات تانغني، وباومايستر، وبون، ومقياس الذكر وفق الجوانب التي اقترحها أش-شديقي. تم تحليل البيانات باستخدام برنامج IBM SPSS.

أظهرت نتائج التحليل أن ضبط النفس ( $B = -0.314$ ؛  $p = 0.000$ ) والذكر ( $B = -0.315$ ؛  $p = 0.003$ ) كان لهما تأثير سلبي وذو دلالة على الإرهاق الأكاديمي. كلما زادت القدرة على ضبط النفس وجودة الذكر أفضل، انخفض مستوى الإرهاق الأكاديمي الذي يعاني منه الطلاب الذين يحفظون القرآن. أظهر اختبار F تأثيرًا متزامنًا ذا دلالة بقيمة دلالة 0.000 ومعامل تحديد ( $R^2$ ) مقداره 0.597، مما يعني أن ضبط النفس والذكر معا ساهما بنسبة 59.7% في التأثير على مستوى الإرهاق الأكاديمي، بينما تأثر ال 40.3% المتبقي بعوامل أخرى خارج هذه الدراسة.

**الكلمات المفتاحية:** الإرهاق الأكاديمي، ضبط النفس، الذكر، الطلاب الذين يحفظون القرآن

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa di perguruan tinggi pada umumnya menghadapi berbagai tuntutan akademik, mulai dari tugas, ujian, beban materi perkuliahan, hingga harapan untuk berprestasi tinggi. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus ini dapat menimbulkan kelelahan secara emosional, munculnya sikap sinis terhadap studi, serta menurunnya motivasi dan perasaan kompetensi akademik, yang dikenal dengan istilah *academic burnout* (Permatasari et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan pada salah satu perguruan tinggi di Jawa Timur menunjukkan bahwa 13% mahasiswa mengalami *academic burnout* dalam kategori tinggi, 32% pada kategori sedang, dan 55% pada kategori rendah (Isnaeni & Mustofa, 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa masih dapat mengelola tekanan akademik dengan baik, terdapat hampir setengah dari populasi yang menunjukkan gejala *academic burnout* pada tingkat sedang hingga tinggi. Kondisi ini menegaskan bahwa *academic burnout* merupakan masalah nyata yang banyak dialami mahasiswa.

Berbeda dengan mahasiswa pada umumnya, beban akademik dapat menjadi lebih kompleks pada kelompok mahasiswa yang memiliki tanggung jawab tambahan di luar kegiatan akademik, salah satunya adalah mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Mereka tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan kewajiban akademik di perguruan tinggi, tetapi juga harus menjaga hafalan, melakukan *murojaah* secara rutin, dan mengikuti kegiatan keagamaan di lingkungan pondok atau lembaga tahfidz. Kondisi ini

membuat tekanan akademik yang dialami menjadi lebih berat karena harus menyeimbangkan antara prestasi akademik dan tanggung jawab religius.

Berdasarkan kuesioner terbuka yang disebarakan pada tanggal 23 September 2025 terhadap lima mahasiswa penghafal Al-Qur'an pada Lokasi penelitian, diperoleh informasi bahwa mereka mengalami gejala *academic burnout*. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an dipilih sebagai subjek pendukung fenomena karena mereka menghadapi tahap studi yang menuntut keseimbangan antara kewajiban akademik dan tanggung jawab religius, seperti menjaga serta menambah hafalan Al-Qur'an. Fase ini dianggap penting karena mahasiswa harus beradaptasi dengan beban akademik yang tinggi sekaligus tuntutan hafalan yang konsisten, sehingga berpotensi menimbulkan stres dan kelelahan emosional. Berikut beberapa hasil kuesioner terbuka yang menggambarkan kondisi lima mahasiswa penghafal Al-Qur'an tersebut:

*“Saya ketika menghadapi tuntutan hafalan, tugas akademik, atau kegiatan pondok yang terasa berat dan menumpuk membuat saya merasa sangat stres karena harus membagi waktu buat belajar, mengerjakan tugas, dan hafalan. Kondisi itu membuat saya cepat lelah dan jenuh. Saya juga sering merasa kelelahan emosional karena tugas akademik yang ada deadline-nya, meskipun untuk kegiatan pondok sebenarnya saya senang melakukannya. Pernah juga saya merasa malas dan enggan melanjutkan hafalan maupun tugas akademik karena terbebani, saat itu saya benar-benar kehilangan semangat. Bahkan saya pernah merasakan penurunan kualitas hafalan dan prestasi akademik, terutama ketika tugas dan hafalan datang bersamaan. Sebenarnya saya merasa mampu, tapi tidak maksimal. Sering ada perasaan tidak bisa memenuhi target dengan baik, sehingga merasa tertinggal dibandingkan teman lain.” (Responden C, 2025).*

Responden C mengalami beban berat karena harus menyeimbangkan antara tuntutan akademik, hafalan, dan kegiatan pondok. Ia merasakan stres dan kelelahan yang tinggi, disertai perasaan jenuh dan kehilangan semangat untuk melanjutkan kegiatan akademik maupun hafalan. Selain itu, ia juga menyadari penurunan kualitas hafalan dan

prestasi akademiknya, serta merasa tidak mampu memenuhi target seperti teman-teman lainnya. Hal ini menunjukkan adanya kelelahan emosional, sikap menjauh, dan penurunan pencapaian diri secara bersamaan.

*“Saya merasa lelah ketika banyaknya tugas dan berbarengan dengan membuat hafalan baru, sehingga setoran hafalan tidak lancar karena terdistrak oleh tugas kuliah. Kadang timbul rasa ingin marah secara tiba-tiba padahal tidak punya masalah dengan santri lain. Saya juga pernah merasa malas pada saat setoran hafalan karena banyaknya kegiatan di luar pondok. Kadang saya bingung mana yang harus didahulukan, sehingga dalam kegiatan setor hafalan saya hanya meningkatkan murojaah supaya tugas akademik dan kegiatan pondok bisa berjalan bersamaan. Pernah juga saya merasakan penurunan kualitas hafalan ketika banyak sekali tugas UTS atau UAS dengan deadline yang berbarengan. Saat itu saya merasa tertinggal dibandingkan teman-teman lain dalam hafalan, karena hafalan yang saya buat tidak bisa sekali jadi dan lancar.” (Responden H, 2025).*

Responden H juga mengalami tekanan yang besar akibat banyaknya tugas akademik yang berbarengan dengan hafalan. Ia sering merasa lelah dan mudah marah tanpa sebab, menunjukkan adanya kelelahan emosional. Selain itu, muncul perasaan malas ketika harus setor hafalan karena banyaknya kegiatan di luar pondok, yang mencerminkan sikap menjauh atau sinisme terhadap aktivitas yang semula bermakna. Ia juga mengaku mengalami penurunan kualitas hafalan dan merasa tertinggal dibandingkan teman-temannya, menandakan penurunan pencapaian diri.

*“Saya sering merasa lelah sekali karena selain kuliah dan hafalan, saya juga anak organisasi, jadi harus tidur malam dan bangun pagi. Setoran dan laporan praktikum setiap hari membuat kondisi terasa berat, tapi tetap saya jalani saja. Rasa capek juga sering muncul, kadang saya menangis di kamar atau tiba-tiba diam dan bilang ke teman-teman kalau saya sedang banyak pikiran. Saya pernah malas dan enggan, bahkan ketika mendapat iqob tetap saya jalani saja. Meskipun begitu, saya masih berusaha semangat membuka Al-Qur’an dan menambah hafalan sebelum kelas. Tekanan yang ada membuat saya hanya bisa menjalaninya sambil berharap Allah memberi hasil terbaik. Saya sadar kemampuan orang berbeda-beda, apalagi jurusan saya MIPA biologi yang banyak praktikum dan laporan, sementara teman-teman jurusan sosial atau keislaman tidak*

*seberat itu. Walaupun terasa lambat, saya tetap berusaha menjaga agar tidak meninggalkan Qur'an.” (Responden E.N, 2025).*

Responden E.N menggambarkan kelelahan yang lebih kompleks karena selain kuliah dan hafalan, ia juga aktif di organisasi. Kurang tidur dan banyaknya laporan praktikum membuatnya sering menangis, merasa jenuh, dan hanya menjalani aktivitas tanpa semangat. Ia sempat merasa enggan menjalankan kewajiban seperti hafalan meskipun tetap berusaha menjaga komitmen. Perasaan tidak seimbang antara tanggung jawab akademik dan religius menunjukkan munculnya kelelahan emosional, sinisme terhadap aktivitas, dan penurunan rasa kompetensi diri karena merasa lebih lambat dibandingkan teman-teman jurusan lain.

*“Terkadang saya bingung membagi waktu antara menghafal dan mengerjakan tugas dari kampus. Kelelahan sering saya rasakan, biasanya saya break sejenak, diam mengasingkan diri, atau melakukan healing sebagai bentuk me time. Saya pernah sampai di titik sangat lelah, di mana rasanya hafalan dan tugas tidak lagi penting. Bahkan ada kalanya saya merasa malas dan enggan untuk melanjutkan hafalan maupun tugas akademik karena terasa terlalu membebani. Pada masa UAS misalnya, saya harus ikut organisasi dan tetap setor hafalan, kondisi itu benar-benar mengganggu. Hafalan baru saya tidak lancar, sehingga saya hanya mengulang hafalan lama. Saya merasa kemampuan saya kurang baik jika harus menjaga kualitas hafalan dan menyelesaikan tugas akademik sekaligus. Biasanya saya memilih memfokuskan salah satunya, misalnya saat UAS saya prioritaskan tugas kuliah, meskipun sedih karena target hafalan tidak tercapai.” (Responden U.K, 2025).*

Responden U.K mengalami kebingungan dalam membagi waktu antara hafalan, tugas akademik, dan organisasi. Ia mengaku sering merasa sangat lelah, bahkan sampai pada titik di mana hafalan dan tugas akademik terasa tidak lagi penting. Hal ini menunjukkan adanya sikap sinis atau kehilangan makna terhadap aktivitas yang dijalani. Ia juga merasa hafalannya menurun dan tidak mencapai target, memperlihatkan adanya penurunan pencapaian diri. Secara emosional, responden juga menunjukkan kelelahan yang mendalam akibat tuntutan ganda.

*“Saya sering merasa lelah, dan pasti salah satu ada yang kalah. Sejak awal sebenarnya saya tidak terlalu menargetkan hafalan, jadi untuk Qur’an memang tidak begitu saya tekankan. Rasa letih dan lelah sering sekali muncul, apalagi jurusan saya banyak praktikum dan laporan sehingga saya jarang menambah hafalan atau murojaah. Saya lebih memilih tetap mengamalkan isi Al-Qur’an, karena itu yang saya anggap paling wajib, sedangkan hafalan tidak. Namun, pernah juga saya merasa hafalan dan tugas kuliah tidak lagi penting, apalagi ketika kualitas hafalan menurun. Saya sering merasa insecure di pondok karena melihat teman-teman lain rajin murojaah, sementara saya hanya sekedar membaca atau bahkan tidak sempat karena masih harus menyelesaikan banyak tugas.” (Responden S.K, 2025).*

Responden S.K menuturkan bahwa ia sering merasa lelah dan tidak mampu menyeimbangkan hafalan dengan tugas kuliah. Ia mengaku bahwa salah satu aktivitasnya pasti ada yang dikorbankan, dan lebih memilih mengamalkan isi Al-Qur’an daripada mengejar hafalan. Ia juga mengalami penurunan kualitas hafalan dan merasa kurang termotivasi dibandingkan teman-teman yang lebih aktif murojaah. Hal ini mencerminkan kelelahan emosional, munculnya sinisme terhadap hafalan, serta penurunan pencapaian diri.

Berdasarkan hasil kuesioner terbuka diatas, dapat disimpulkan dari kelima pernyataan responden menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur’an mengalami berbagai bentuk kelelahan yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan religius yang dijalani secara bersamaan. Mereka cenderung mengalami kelelahan emosional akibat tekanan tugas, hafalan, dan kegiatan pondok, muncul sikap sinis atau penurunan minat terhadap aktivitas akademik maupun hafalan ketika merasa tidak mampu menyeimbangkan keduanya, dan mengalami penurunan pencapaian diri, seperti menurunnya kualitas hafalan atau prestasi akademik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur’an rentan mengalami *academic burnout*, karena tekanan akademik dan tanggung jawab religius yang terus-menerus menuntut performa optimal dapat menimbulkan stres berkepanjangan. Berdasarkan fenomena tersebut,

penting untuk memahami *academic burnout* secara konseptual agar dapat dianalisis lebih mendalam.

Menurut Schaufeli et. al. (2002), *academic burnout* merupakan keadaan ketika mahasiswa mengalami kelelahan akibat tekanan akademik yang terus-menerus, disertai munculnya perasaan pesimis, berkurangnya minat terhadap kegiatan belajar, serta pandangan negatif terhadap kemampuan diri dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa. Schaufeli et al. (2002), menjelaskan bahwa *academic burnout* terdiri dari tiga aspek utama. Pertama, kelelahan (*emotional*), yakni kondisi ketika mahasiswa merasa kehilangan energi, semangat, dan mengalami keletihan fisik, mental dan emosional akibat tekanan akademik yang terus-menerus. Kedua, sikap sinis terhadap studi (*cynicism*), yang ditandai dengan munculnya rasa acuh, menjauh, atau pandangan negatif terhadap kegiatan belajar maupun lingkungan akademik. Ketiga, penurunan efikasi akademik (*reduced academic efficacy*), yaitu perasaan kurang percaya diri dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik serta mencapai prestasi yang diharapkan (Purnamasari & Fitriana, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Merinda & Arisandy (2023) yang berjudul “*Hubungan Kontrol Diri dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Bekerja*” menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout*, menurut Maslach & Leiter meliputi beban kerja yang berlebihan, rendahnya kontrol diri, kurangnya penghargaan atau apresiasi, gangguan lingkungan sosial, ketidakadilan, serta pertentangan antara nilai pribadi dengan tuntutan lingkungan. Maka dari itu, salah satu faktor penting yang berperan dalam *academic burnout* adalah *self-control* (kontrol diri). Temuan Merinda dan Arisandy (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri rendah cenderung memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi, dan sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah tingkat *academic burnout*-nya. Dengan demikian, dapat disimpulkan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dan *academic burnout*.

Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Prabandi (2025) yang berjudul “*Hubungan Self Control Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Bekerja Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Di Universitas X Jakarta Barat*”, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout akademik yang mereka alami. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fadela (2025) dengan judul “*Pengaruh Self Control dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 UIN MALANG*”, juga menemukan bahwa *self-control* berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*, di mana semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami.

*Self control* menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) dalam (Kusumawardhani et al., 2018), merupakan kemampuan individu untuk mengatur serta mengendalikan respons internalnya, termasuk dorongan atau keinginan tertentu, guna mencegah munculnya perilaku yang tidak diharapkan sebagai reaksi terhadap suatu situasi. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) dalam (Oktarina & Adelina, 2020) mengelompokkan *self-control* ke dalam lima aspek utama. Pertama, disiplin diri (*self-discipline*), yaitu kemampuan individu untuk tetap konsisten dan teratur dalam menjalankan tanggung jawab meskipun menghadapi hambatan atau godaan. Kedua, *deliberate atau non impulsive action*, yakni kecenderungan seseorang untuk bertindak berdasarkan pertimbangan kognitif yang matang. Ketiga, kebiasaan sehat (*healthy habits*), merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola dan mempertahankan kebiasaan hidup yang sehat. Keempat, etos kerja (*work ethic*), menunjukkan kemampuan untuk berkomitmen terhadap pekerjaan atau tugas dengan tekun dan penuh tanggung jawab. Kelima, keandalan (*reliability*), menggambarkan

kemampuan individu untuk menepati janji, memenuhi komitmen, serta dapat dipercaya dalam melaksanakan tugasnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Dalauleng et al. (2025) yang berjudul *“The Influence of Dhikr Quality on the Level of Academic Stress Among Muslim University Students”* menunjukkan bahwa kualitas dzikir berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa, di mana semakin tinggi kualitas dzikir, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Ketenangan batin (*peace of mind*) yang diperoleh melalui praktik dzikir membantu individu mengelola emosi dan pikiran secara lebih adaptif sehingga tekanan akademik dapat ditekan. Hasil serupa ditemukan oleh Anggia Putri et al. (2025) dalam penelitiannya yang berjudul *“Psikoterapi Dzikir dalam Mengatasi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa”*, yang menyatakan bahwa psikoterapi dzikir efektif dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa melalui relaksasi spiritual, sehingga mahasiswa menjadi lebih tenang dan mampu mengendalikan pikiran negatif.

Studi literatur yang dilakukan oleh (Cholili, Nurill, et al., 2024) dengan judul *“Studi Literatur: Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Remaja”* menunjukkan bahwa psikoterapi dzikir efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dengan menghadirkan ketenangan jiwa serta mengurangi perasaan takut dan kekhawatiran. Meskipun berfokus pada remaja, temuan ini mengindikasikan bahwa manfaat dzikir berpotensi berlaku pada kelompok usia lain sebagai strategi coping spiritual dalam mengelola kecemasan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Cholili, et al. (2024) dengan judul *“The Effectiveness of Religious Coping Training in Reducing Academic Stress in New Students”* menunjukkan bahwa pelatihan coping religius yang mencakup aktivitas spiritual seperti dzikir efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa baru. Penerapan coping religius secara terstruktur membantu mahasiswa memperoleh ketenangan

emosional, meningkatkan kemampuan pengelolaan stres, serta memperkuat pengendalian diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian oleh Nadiaskara et al. (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “*Pengaruh Zikir terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Ketiga Pendidikan Dokter Universitas Andalas*” yang menyatakan bahwa praktik zikir secara konsisten mampu menurunkan stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa kedokteran serta meningkatkan fokus dan kesejahteraan psikologis.

Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa dzikir berperan sebagai strategi non-farmakologis yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Meskipun hasil penelitian-penelitian tersebut memang tidak berkaitan langsung dengan *academic burnout*, namun stress merupakan prediktor utama munculnya *academic burnout*. Stres yang berlebihan dan berlangsung dalam waktu lama akibat tuntutan yang terus menguras emosi maupun fisik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan emosional, fisik, dan mental, yang pada akhirnya berujung pada munculnya *academic burnout* (Sabda et al., 2024). Oleh karena itu, dzikir sebagai bentuk intervensi spiritual yang mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketenangan batin sangat relevan untuk diteliti lebih lanjut dalam konteks pencegahan *academic burnout* pada mahasiswa.

Dzikir menurut Ash-Shiddieqy (2010) dalam Anwar (2018), merupakan aktivitas mengingat Allah SWT yang diwujudkan melalui ucapan lafaz-lafaz dzikir dan kesadaran hati yang terus-menerus hadir dalam setiap waktu dan tempat. Dzikir juga mengandung rasa takut (*khauf*) dan harap (*raja'*) hanya kepada Allah, disertai keyakinan bahwa segala urusan manusia sepenuhnya berada di bawah kehendak-Nya. Lebih lanjut, Ash-Shiddieqy menyebutkan enam aspek dzikir. Pertama, niat, yaitu dorongan kuat untuk senantiasa mengingat Allah. Kedua, taqarrub, yaitu perasaan dekat dengan Allah saat berdzikir. Ketiga, ihsan, yakni merasakan

kehadiran Allah yang selalu mengawasi. Keempat, *tadarru'*, yaitu tunduk dantenang sebagai bentuk penyerahan diri. Kelima, *khauf*, rasa takut kepada kebesaran Allah yang mendorong ketaatan. Keenam, *tawaddu'*, yaitu rendah hati dan menjauhi kesombongan. Keenam aspek ini menunjukkan bahwa dzikir tidak hanya berupa ucapan, tetapi juga melibatkan dimensi batin yang memperkuat kedekatan spiritual kepada Allah SWT.

Pentingnya penelitian ini terletak pada upaya untuk memahami dan menjelaskan fenomena *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki karakteristik serta tantangan berbeda dari mahasiswa pada umumnya. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an dihadapkan pada beban ganda, yaitu kewajiban akademik di perguruan tinggi dan tanggung jawab religius dalam menjaga serta menambah hafalan Al-Qur'an, disertai dengan berbagai kegiatan pondok yang harus dijalani. Tekanan ganda ini berpotensi menimbulkan kelelahan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri dan ketenangan batin yang baik.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas *academic burnout* pada mahasiswa secara umum, kajian yang secara spesifik menyoroti mahasiswa penghafal Al-Qur'an masih sangat terbatas. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, hubungan antara *self-control* dan *academic burnout* sudah banyak ditemukan, namun belum secara khusus dikaji pada populasi mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Sementara itu, variabel dzikir juga jarang diteliti secara langsung dalam kaitannya dengan *academic burnout*, meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa dzikir efektif dalam menurunkan stress dan meningkatkan ketenangan batin. Mengingat stress merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *academic burnout*, hal ini menunjukkan bahwa dzikir berpotensi memainkan peran protektif terhadap *academic burnout* melalui penurunan tingkat stress.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat celah penelitian yang penting untuk dieksplorasi, yaitu bagaimana *self-control* dan dzikir berperan dalam mereduksi *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan dalam menggabungkan dua variabel penting, yaitu *self-control* dan dzikir, sebagai faktor psikologis dan spiritual yang berpotensi memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman ilmiah mengenai keseimbangan antara aspek akademik dan religiusitas guna membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara akademik dan kewajiban religius, serta mencegah munculnya *academic burnout* di masa mendatang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an?
2. Bagaimana tingkat *self control* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an?
3. Bagaimana tingkat dzikir pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an?
4. Bagaimana pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an?
5. Bagaimana pengaruh dzikir terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an?
6. Bagaimana pengaruh *self-control* dan dzikir terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui tingkat *self control* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
3. Untuk mengetahui tingkat dzikir pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
4. Untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
5. Untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
6. Untuk mengetahui pengaruh *self-control* dan dzikir terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai *academic burnout* pada mahasiswa, khususnya dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki tanggung jawab akademik dan religius secara bersamaan. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dengan menghadirkan pendekatan spiritual Islam melalui praktik dzikir sebagai salah satu faktor yang berpotensi menurunkan tingkat *academic burnout*. Temuan ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman tentang hubungan antara *self-control*, dzikir, dan *academic burnout*, serta menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji integrasi nilai-nilai spiritual dalam konteks kesehatan mental akademik.

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam mengenali gejala awal *academic burnout* serta mengembangkan strategi pengelolaan diri melalui peningkatan

*self-control* dan pembiasaan dzikir untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan hafalan. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi lembaga pendidikan tinggi dan pondok tahfidz dalam merancang program pendampingan spiritual dan psikologis yang mendukung kesejahteraan mental serta ketahanan akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Academic Burnout*

##### 1. *Definisi Academic Burnout*

Burnout merupakan istilah psikologis yang menggambarkan keadaan kelelahan kerja yang pertama kali diperkenalkan oleh Bradley pada tahun 1969 dan kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1974 (Wahdini, 2025). Meskipun istilah “*staff burnout*” pertama kali disebutkan oleh Bradley (1969) dalam artikelnya tentang petugas masa percobaan yang bekerja dalam program perawatan berbasis komunitas bagi remaja pelanggar hukum, Herbert Freudenberger (1974) dianggap sebagai bapak pendiri konsep sindrom kelelahan kerja (*burnout syndrome*).

Dalam tulisannya yang berjudul “*Staff Burn-Out*”, Freudenberger memperkenalkan dan mempopulerkan istilah tersebut. Sebagai psikolog asal Amerika Serikat yang bekerja secara sukarela di New York Free Clinic, yaitu sebuah klinik gratis bagi pecandu narkoba yang sebagian besar dijalankan oleh relawan muda dengan semangat idealisme tinggi, ia mengamati bahwa banyak relawan mengalami penurunan energi secara bertahap, kehilangan motivasi, dan menurunnya komitmen terhadap pekerjaan, yang disertai dengan berbagai gejala mental dan fisik. (Schaufeli, 2017).

Burnout dikembangkan lebih lanjut oleh Maslach dan Jackson (1981) melalui penelitian empiris yang menghasilkan instrumen pengukuran *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Keduanya mendefinisikan burnout sebagai sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu

*emotional exhaustion, depersonalization, dan reduced personal accomplishment* (Maslach & Jackson, 1981).

Burnout dapat dimaknai sebagai bentuk stress kerja yang berlangsung lama, yang muncul karena adanya interaksi atau hubungan sulit yang dialami individu dengan lingkungan kerjanya (Ilie & Ionas, 2025). Menurut Herbert Freudenberger, burnout merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kelelahan dan frustrasi akibat pekerjaan, tujuan, gaya hidup, atau hubungan yang tidak memberikan hasil maupun kepuasan seperti yang diharapkan (Arroisi & Afifah, 2022). Sementara itu, Maslach dan Jackson secara konsisten mendefinisikan burnout sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang dapat terjadi pada individu yang bekerja dengan orang lain dalam kapasitas tertentu (Ilie & Ionas, 2025)

Pendidikan tinggi menempatkan mahasiswa pada tuntutan akademik yang kompleks. Schaufeli et al. (2002) memperluas konsep ini menjadi *academic burnout*, merupakan keadaan ketika mahasiswa mengalami kelelahan akibat tekanan akademik yang terus-menerus, disertai munculnya perasaan pesimis, berkurangnya minat terhadap kegiatan belajar, serta pandangan negatif terhadap kemampuan diri dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa. (Purnamasari & Fitriana, 2024). Schaufeli et al. (2002) juga mengadaptasi Maslach Burnout Inventory menjadi versi mahasiswa, yaitu Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), yang mencakup tiga aspek utama, yaitu: *emotional exhaustion, cynicism, dan reduced academic efficacy*.

Zhang, Gan, dan Cham (2007) dalam Budiarti & Appulembang (2021), menyebutkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa merupakan kondisi kelelahan yang muncul akibat tuntutan studi yang berlebihan (*exhaustion*), disertai dengan sikap acuh atau sinis terhadap tugas-tugas akademik (*cynicism*), serta perasaan tidak mampu atau berkurangnya

keyakinan terhadap kompetensi diri dalam menjalani aktivitas perkuliahan (*reduced efficacy*). Sementara itu, Yang (2004) dalam Budiarti & Appulembang (2021) menjelaskan bahwa *academic burnout* merupakan bentuk tekanan psikologis yang dialami peserta didik selama proses belajar, yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap depersonalisasi atau penarikan diri dari aktivitas akademik, serta perasaan rendah diri terhadap kemampuan akademik.

Berdasarkan berbagai pengertian dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Kondisi ini ditandai dengan rasa jenuh, sikap sinis terhadap kegiatan belajar, serta menurunnya kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik.

## 2. Aspek *Academic Burnout*

Schaufeli et al. (2002) mengadaptasi Maslach Burnout Inventory menjadi versi mahasiswa, yaitu MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-Student Survey), yang mencakup tiga aspek utama, yaitu:

- a. Kelelahan (*exhaustion*): yaitu mengacu pada perasaan terkuras secara fisik dan psikologis akibat tuntutan studi yang berlangsung terus menerus (Hu & Schaufeli, 2009). Kondisi ini muncul karena tekanan dalam memenuhi tugas, tanggung jawab akademik, serta ekspektasi terhadap prestasi yang tinggi. Individu yang mengalami kelelahan biasanya merasa kehilangan energi, sulit berkonsentrasi, dan cenderung kehilangan motivasi untuk beraktivitas.
- b. Sikap sinis terhadap studi (*cynicism*): yaitu ditandai dengan sikap acuh atau menjauh dari studi, menunjukkan jarak psikologis terhadap kegiatan belajar (Hu & Schaufeli, 2009). Selain itu, *cynicism* juga dapat berupa menurunnya semangat belajar serta munculnya pandangan negatif terhadap aktivitas akademik maupun kehidupan secara keseluruhan

(Author & Nastiti, 2025). Individu yang mengalami sikap sinis cenderung tidak lagi memaknai aktivitas belajar sebagai sesuatu yang penting, menunjukkan penurunan motivasi akademik, dan bersikap tidak peduli terhadap tugas maupun lingkungan belajarnya, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya keterlibatan dan prestasi akademik.

- c. Penurunan efikasi akademik (*reduced academic efficacy*): yaitu perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa, atau menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik (Hu & Schaufeli, 2009). Rendahnya efikasi diri dapat menyebabkan individu merasa gagal dan tidak mampu dalam memenuhi tugas atau peran yang dijalankan (Maslach et al., 2001). Individu yang mengalami kondisi ini sering merasa kurang mampu, tidak puas dengan dirinya sendiri, dan cenderung kehilangan rasa kebahagiaan, baik dalam aktivitas akademik maupun kehidupan pribadinya.

### 3. Faktor-faktor yang memengaruhi *Academic Burnout*

Menurut Setiyowati et al., (2021) faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout* adalah:

1. Faktor internal. Faktor ini berasal dari diri individu itu sendiri, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan kondisi psikologis, emosional, serta cara individu menghadapi tuntutan akademik. Faktor-faktor tersebut antara lain:
  - a. Rendahnya kontrol diri individu

Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung mudah merasa rentan terhadap tekanan akademik, menunjukkan sikap sinis terhadap kegiatan belajar, dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Kondisi ini membuat individu sulit mempertahankan motivasi belajar dan cenderung mengalami kelelahan emosional. Kurangnya kemampuan mengatur diri, baik dalam hal waktu maupun emosi,

menyebabkan individu tidak mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dengan kebutuhan pribadi

b. Rendahnya keyakinan diri (*self-efficacy*)

Keyakinan diri yang rendah membuat individu merasa tidak mampu mengelola kegiatan belajar maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik secara efektif. Individu juga sering meragukan kemampuannya dalam menghadapi ujian atau situasi menekan, sehingga mudah mengalami stres dan kehilangan motivasi. Hal ini berdampak pada munculnya perasaan tidak berdaya serta penurunan semangat untuk berprestasi.

c. Kualitas tidur yang kurang memadai

Kelelahan akademik juga dapat disebabkan oleh kurangnya waktu istirahat atau tidur yang tidak berkualitas. Faktor ini sering kali muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat, beban tugas yang berlebihan, maupun situasi sosial yang menuntut. Kualitas tidur yang buruk menurunkan kemampuan konsentrasi, mengganggu kestabilan emosi, serta mengurangi energi yang diperlukan untuk menjalankan aktivitas akademik sehari-hari.

d. Faktor demografis

Faktor demografis seperti usia dan jenis kelamin juga berpengaruh terhadap tingkat kelelahan akademik. Misalnya, individu pada usia remaja akhir atau dewasa awal cenderung lebih mudah mengalami stres karena berada pada masa transisi dan pencarian identitas diri. Sementara itu, perbedaan jenis kelamin juga dapat memengaruhi cara seseorang mengekspresikan atau mengatasi tekanan akademik.

2. Faktor eksternal. Faktor ini berasal dari lingkungan sekitar individu, baik lingkungan akademik maupun sosial, yang berperan besar dalam meningkatkan atau menurunkan risiko munculnya *academic burnout*. Faktor-faktor tersebut antara lain:

a. Beban kerja berlebihan

Beban kerja yang tinggi merupakan salah satu pemicu utama kelelahan akademik. Beban ini meliputi intensitas kegiatan belajar yang terlalu padat, lamanya waktu menekuni pelajaran, jumlah jam kegiatan yang terus bertambah seiring jenjang pendidikan, serta banyaknya tugas dengan tenggat waktu yang berdekatan. Selain itu, ketidaksesuaian antara banyaknya tugas dengan kemampuan individu dan perbedaan antara harapan dan kenyataan juga menjadi sumber tekanan yang signifikan.

b. Reward yang tidak mencukupi

Kurangnya penghargaan atau apresiasi dari lingkungan terhadap hasil belajar dan usaha individu dapat menimbulkan rasa tidak puas, kecewa, dan kehilangan makna dalam aktivitas akademik. Individu yang merasa usahanya tidak dihargai cenderung menurunkan kualitas kinerjanya dan mengalami kelelahan mental.

c. Gangguan lingkungan sosial

Lingkungan sosial yang tidak mendukung, misalnya adanya konflik dengan teman atau guru, kurangnya kepedulian dari lingkungan sekitar, atau rasa terisolasi, dapat memperburuk kondisi psikologis individu. Dukungan sosial yang rendah menurunkan rasa memiliki terhadap lingkungan akademik, membuat individu merasa sendirian dalam menghadapi tekanan belajar, dan mempercepat munculnya *academic burnout*.

d. Tidak adanya keadilan

Ketidakadilan dalam perlakuan, sistem penilaian, maupun pembagian tugas membuat individu merasa dirugikan dan kehilangan kepercayaan terhadap institusi atau pihak yang berwenang. Hal ini menimbulkan frustrasi serta menurunkan motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik.

e. Pertentangan nilai

*Academic burnout* juga dapat muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara nilai-nilai pribadi individu dengan nilai atau norma yang berlaku di lingkungan akademik maupun keluarga. Ketika individu merasa terpaksa mengikuti aturan atau harapan yang tidak sejalan dengan prinsipnya, muncul tekanan internal yang dapat menguras energi emosional dan mental.

#### 4. *Academic Burnout* Dalam Perspektif Islam

##### a. *Burnout* dalam Al-Qur'an

*Burnout* pertama kali dideskripsikan oleh Freud dan Berger sebagai kondisi kelelahan yang melanda para profesional di lingkungan kerja bertekanan tinggi. Kemudian dalam perkembangannya dioperasionalisasikan dalam tiga dimensi: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian pribadi. Dalam konteks akademik, *burnout* memanifestasikan diri dalam bentuk kelelahan terhadap tuntutan studi, sikap sinis terhadap pembelajaran, serta menurunnya keyakinan akan kemampuan diri (Schaufeli et al., 2002).

Al-Qur'an sebagai teks yang diyakini umat Islam mengandung petunjuk komprehensif tentang kondisi manusia, termasuk kondisi psikologisnya. Namun kajian psikologi Islam selama ini lebih banyak bergerak dalam pola afirmasi mencari ayat-ayat yang mendukung teori yang sudah ada daripada melakukan rekonstruksi konseptual yang berakar langsung dari teks. Bagian integrasi dalam naskah skripsi ini

mengambil arah yang berbeda: menggunakan analisis linguistik yang ketat sebagai alat untuk menggali konstruk psikologis dari dalam teks Al-Qur'an itu sendiri.

Surah Al-Baqarah:155 dipilih karena tiga alasan metodologis: (1) ia memuat enumerasi stressor yang terstruktur secara linguistik; (2) mengandung mekanisme respons (*sabr*) yang tersusun secara sintaksis sebagai kalimat imperatif; dan (3) ia menutup dengan janji transformasi (*busyra*) yang membentuk gerak psikologis yang utuh. Gabungan ketiga elemen ini menjadikan ayat ini sebagai “unit teks psikologis” yang paling produktif untuk dianalisis.

**b. Peta Analisis Linguistik-Psikologis, Teks Ayat, Terjemahan, Konteks dan Hasil Koding**

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh kami akan menguji kamu dengan sedikit rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Q.S. Al-Baqarah/2:155)

Analisis semantik terhadap unsur leksikal Surah Al-Baqarah ayat 155 menunjukkan bahwa teks ini secara eksplisit memuat konstruk-konstruk yang selaras dengan dimensi *academic burnout*. Kata وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ yang bermakna “sungguh Kami akan menguji kamu” mengindikasikan adanya stressor struktural yang bersifat keniscayaan dalam kehidupan manusia, setara dengan pemahaman bahwa tekanan akademik merupakan bagian tak terelakkan dari proses pendidikan. Frasa (بِشَيْءٍ) yang berarti “dengan sesuatu” menegaskan bahwa ujian tersebut bersifat parsial, sehingga memberikan ruang toleransi

(threshold) bagi individu untuk tidak mengalami kehancuran total-ini sejalan dengan konsep tolerable stress dalam psikologi.

Rangkaian stressor yang disebutkan secara berurutan **الْخَوْف** (ketakutan), **الْجُوع** (kelaparan), **(وَنَقْصٍ)** (kekurangan), **(الْأَمْوَالِ)** (harta), **(الْأَنْفُسِ)** (jiwa), dan **(الْتَّمَرَاتِ)** (buah-buahan) menggambarkan spektrum tekanan yang komprehensif. Dalam perspektif *burnout*, *al-khawf* merepresentasikan kecemasan akan masa depan yang menjadi ciri kelelahan emosional; *al-juu'* mencerminkan deprivasi sumber daya, baik fisik maupun psikologis; sementara *an-naqsh* menunjukkan akumulasi kehilangan secara bertahap yang dapat memicu perasaan tidak berdaya. Lebih lanjut, penyebutan domain finansial (*al-amwal*), identitas diri (*al-anfus*), dan produktivitas (*ats-tsamarat*) secara berurutan merefleksikan tiga dimensi *burnout*: kehilangan kendali atas sumber daya eksternal, krisis identitas akibat tekanan sosial, serta penurunan rasa pencapaian pribadi (*reduced accomplishment*). Struktur ini mengonfirmasi bahwa *burnout* tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal yang saling terkait.

Pada bagian akhir ayat, kata **وَبَشِّرِ** yang bermakna “sampaikan kabar gembira” berfungsi sebagai intervensi aktif, menawarkan mekanisme koping berupa positive reframing terhadap penderitaan. Sementara itu, subjek penerima kabar gembira, yaitu **(الصَّابِرِينَ)** (orang-orang yang sabar), menggarisbawahi bahwa regulasi emosi jangka panjang melalui kesabaran merupakan kunci pemulihan dari *burnout*. Dengan demikian, secara semantik ayat ini tidak hanya mendiagnosis sumber tekanan, tetapi juga memberikan resep psikologis untuk mengatasinya.

### c. Koding Sintaksis Komprehensif

Dari sudut pandang sintaksis, struktur gramatikal ayat ini memperkuat pesan psikologis yang terkandung di dalamnya. Penggunaan huruf (و) pembuka sebagai (حرف استئناف) atau (قسم) (sumpah) memberikan otoritas pernyataan bahwa ujian adalah kepastian, bukan sekadar kemungkinan. Hal ini dipertegas dengan *lam taukid* dan *nun taukid tsaqilah* pada kata (لَنْبَلُونَكُمْ), yang secara bersama-sama menciptakan penekanan ganda (*double emphasis*) bahwa stres adalah fakta mutlak kehidupan. Dalam konteks akademik, pesan ini berfungsi menormalisasi pengalaman *burnout*, sehingga individu tidak mempersepsikannya sebagai kegagalan pribadi semata.

Kata ganti objek (كُمْ) (kalian semua) yang berbentuk jamak menunjukkan bahwa ujian bersifat kolektif, mencakup seluruh umat manusia. Implikasi psikologisnya adalah bahwa *burnout* merupakan pengalaman universal, bukan akibat kelemahan individu. Selanjutnya, frasa (بِشَيْءٍ) yang berkedudukan sebagai *jar majrur* berfungsi membatasi kadar stressor; ketidaktaatan (*tanwin*) pada kata *syai'in* mengindikasikan bahwa tekanan yang diberikan hanyalah sebagian, sehingga masih ada batas toleransi yang tidak melampaui kapasitas manusia. Rangkaian *ma'thufat* (kata-kata yang diathafkan) pada (مِنْ) hingga (وَالْتَمَرَاتِ) menunjukkan akumulasi stressor yang berjenjang, dimulai dari domain emosional, fisiologis, finansial, sosial, hingga produktivitas. Urutan ini mencerminkan proses bertahap menuju *burnout*: kecemasan awal, diikuti deprivasi sumber daya, kemudian kehilangan identitas, dan berakhir pada menurunnya rasa pencapaian.

Peralihan ke jumlah kedua yang berbentuk kalimat imperatif (*jumlah amriyah*) pada (وَيُنِيرِ) menandai perubahan dari deskripsi pasif

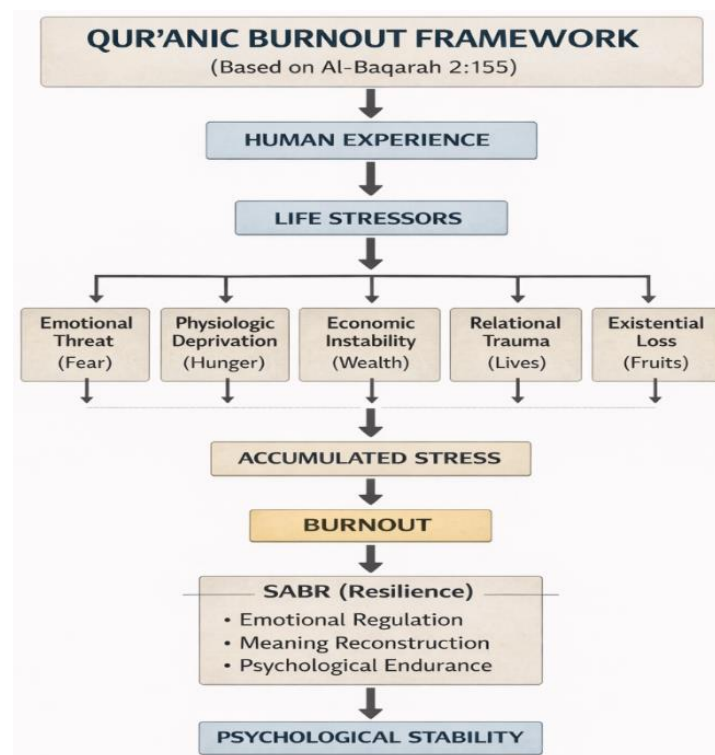
menuju intervensi aktif. Kata kerja perintah ini mengandung makna bahwa respons terhadap *burnout* harus bersifat proaktif, bukan pasif. Subjek tersembunyi (*fa'il mustatir*) pada *fi'il* tersebut yang merujuk pada Nabi, menunjukkan bahwa agen perubahan dapat berasal dari luar diri individu, seperti dosen, konselor, atau sistem pendukung akademik. Dan yang terakhir, objek (الصَّابِرِينَ) yang *dima'rifahkan* dengan *al* (*alif lam*) menunjukkan kelompok yang teridentifikasi secara jelas, yaitu mereka yang memiliki kualitas sabar sebagai strategi regulasi emosi. Hanya kelompok inilah yang layak menerima transformasi positif (kabar gembira), menegaskan bahwa resiliensi aktif merupakan syarat utama untuk keluar dari lingkaran *burnout*.

Secara keseluruhan, ayat ini tersusun atas dua klausa utama yang saling melengkapi dalam membentuk pemahaman psikologis tentang *burnout*. Jumlah pertama (*jumlah fi'liyah*) berfungsi sebagai deskripsi komprehensif mengenai ujian dan stressor. Dengan subjek Ilahi yang tersembunyi, ayat ini menegaskan bahwa sumber tekanan bersifat transendental, melampaui faktor sosial semata, sehingga memberikan perspektif makro dalam memahami *burnout*. Objek kolektif (*kum*) menegaskan universalitas pengalaman, sementara keterangan kadar (*bi syai'in*) dan daftar stressor berjenjang membangun kesadaran bahwa tekanan akademik memiliki struktur yang dapat diidentifikasi dan diukur.

Jumlah kedua (*jumlah amr*) menawarkan solusi aktif melalui perintah menyampaikan kabar gembira. Subjek mengisyaratkan pentingnya peran pihak eksternal sebagai agen support system, sedangkan objek definit (*ash-shabirin*) mengidentifikasi karakteristik individu yang mampu bertransformasi. Dengan demikian, kedua klausa ini membentuk satu kesatuan psikologis yang utuh: pertama,

memberikan diagnosis atas kondisi *burnout* melalui deskripsi stressor yang terstruktur; kedua, memberikan preskripsi intervensi melalui mekanisme kesabaran dan dukungan eksternal. Struktur ini selaras dengan pendekatan psikologi modern yang tidak hanya mengidentifikasi masalah, tetapi juga merumuskan strategi coping dan pemulihan.

#### d. Peta Konsep *Burnout*



**Gambar 2. 1** Peta Konsep *Burnout*

## B. *Self Control*

### 1. Definisi *Self Control*

Konsep *self-control* sebagai salah satu variabel psikologis mulai berkembang sejak tahun 1977, berawal dari gagasan *self-efficacy* yang diperkenalkan oleh Albert Bandura. Pemikiran tersebut kemudian diperluas

oleh Rosenbaum pada tahun 1980 yang memperkenalkan istilah *self-control* secara lebih eksplisit melalui pengembangan alat ukur yang dikenal dengan *Self-Control Schedule* (SCS), yang berfungsi menilai sejauh mana individu mampu mengendalikan perilakunya dalam berbagai situasi. Seiring dengan perkembangan waktu, konsep ini semakin mendapatkan perhatian dalam psikologi kepribadian dan sosial. Pada tahun 1990, Rotter mengaitkan *self-control* dengan teori *Locus of Control*, terutama internal *locus of control*, yang menekankan peran individu dalam mengatur dan menentukan hasil perilakunya sendiri (Mala et al., 2024).

Tangney, Baumeister, dan Boone pada tahun 2004 mengembangkan konsep *self-control* secara lebih komprehensif. Mereka mendefinisikan *self-control* sebagai kemampuan seseorang untuk merubah dan melampaui respon yang terjadi dalam diri serta untuk menghalangi perilaku yang tidak diinginkan muncul sebagai bentuk dari respon terhadap situasi. Dalam pandangan mereka, *self-control* bukan sekadar kemampuan menahan diri dari perilaku impulsif, melainkan juga mencakup kapasitas untuk menjaga konsistensi terhadap komitmen dan tanggung jawab pribadi (Mala et al., 2024).

Berdasarkan pemahaman tersebut, Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyusun Skala Kontrol Diri atau *Self-Control Scale* (SCS) sebagai instrumen untuk mengukur tingkat kontrol diri individu. Skala ini terdiri dari dua format, yakni versi lengkap (*full item*) berjumlah 36 item dan versi singkat (*brief form*) sebanyak 13 item. Skala ini bersifat unidimensional, di mana seluruh item dijumlahkan menjadi satu skor total yang menggambarkan tingkat kontrol diri secara keseluruhan. Melalui serangkaian uji validitas dan reliabilitas, SCS terbukti memiliki konsistensi internal yang tinggi ( $\alpha = 0,89$ ) dan dinilai sebagai alat ukur yang valid serta andal dalam berbagai konteks penelitian psikologis (Arifin & Milla, 2020).

Menurut Calhoun dan Acocella (1990) dalam Zulfah (2021), *self-control* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan proses fisik, psikologis, dan perilakunya. Sejalan dengan itu, Ghufron dan Risnawati (2011) menjelaskan bahwa pengendalian diri meliputi kemampuan untuk merencanakan, mengelola, dan mengarahkan perilaku agar berdampak positif baik dalam diri sendiri maupun dalam interaksi dengan lingkungan sekitar (Zulfah, 2021). Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self control* mencakup kemampuan individu untuk mengelola berbagai aspek dalam diri demi mencapai tujuan dan beradaptasi secara efektif dalam konteks sosial maupun pribadi.

## 2. Aspek *Self Control*

Menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004), aspek-aspek *self control* antara lain sebagai berikut:

### 1. *Self Discipline*

Aspek ini merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjaga kedisiplinan diri dalam menjalankan tugas atau tanggung jawab. Artinya, individu dapat memusatkan perhatian dan tetap fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan tanpa mudah teralihkan oleh hal-hal yang tidak relevan. Aspek ini juga mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan berdasarkan nilai serta etika pribadi yang menjadi pedoman dalam menjalani kegiatan sehari-hari (Lestari et al., 2023).

### 2. *Deliberate atau Non-Impulsive Action*

Aspek ini mengacu pada kecenderungan individu untuk bertindak berdasarkan pertimbangan kognitif yang matang sebelum mengambil keputusan. Mahasiswa yang memiliki tingkat *deliberate action* tinggi cenderung berhati-hati, tidak terburu-buru, serta menimbang setiap langkah dengan seksama sebelum bertindak (Oktarina & Adelina, 2020).

### 3. *Healty Habbits*

Aspek ini menggambarkan kemampuan individu untuk membentuk dan mempertahankan kebiasaan positif yang mendukung kesehatan fisik maupun mental. Seseorang dengan kebiasaan sehat akan mampu menolak perilaku atau aktivitas yang berpotensi merugikan dirinya, meskipun hal tersebut terasa menyenangkan. Sebaliknya, ia akan lebih memilih aktivitas yang memberi dampak baik bagi dirinya, walaupun manfaatnya tidak langsung dirasakan (Oktarina & Adelina, 2020).

### 4. *Work Ethic*

Aspek ini menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengendalikan diri saat melaksanakan tugas-tugas akademik maupun non-akademik. Mahasiswa dengan etos kerja yang baik mampu menyelesaikan tanggung jawab kuliah secara konsisten, meskipun pada saat yang sama harus terlibat dalam berbagai kegiatan yang lain (Lestari et al., 2023).

### 5. *Reliabilty*

Aspek ini berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyusun serta melaksanakan rencana demi mencapai tujuan tertentu. Individu dengan tingkat *reliability* yang tinggi akan secara konsisten mengarahkan tindakannya agar selaras dengan rencana dan tujuan yang telah ditetapkan (Oktarina & Adelina, 2020).

## 3. **Faktor-faktor yang memengaruhi *Self Control***

Menurut Ghufron & Risnawati (2012) dalam (Marsela & Supriatna, 2019), kontrol diri dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yaitu:

### 1. Faktor internal

Meliputi usia dan pengalaman individu. Cara orang tua menegakkan disiplin, merespons kegagalan anak, berkomunikasi, serta

mengekspresikan emosi menjadi dasar anak belajar mengendalikan diri. Seiring bertambahnya usia dan pengalaman sosial, anak belajar merespons kekecewaan, ketidaksukaan, dan kegagalan dengan lebih bijaksana, sehingga kontrol diri berkembang dari dalam dirinya. Selain itu, faktor kognitif juga memegang peranan penting. Baumeister & Boden (1998) menyatakan bahwa kesadaran dan proses berpikir membantu individu menggunakan pengetahuan dan strategi yang telah dipikirkan untuk mengatur perilakunya, sehingga kemampuan intelektual turut memengaruhi tingkat kontrol diri.

## 2. Faktor eksternal

Berasal dari lingkungan dan keluarga. Orang tua berperan dalam membentuk kemampuan kontrol diri melalui penerapan disiplin, yang membantu membentuk kepribadian dan perilaku yang baik. Kedisiplinan ini juga mendorong individu mengembangkan arah tindakan (*self-direction*) dan bertanggung jawab atas semua tindakannya.

Lebih lanjut, menurut Baumeister & Boden (1998) dalam (Zulfah, 2021), faktor-faktor yang memengaruhi pengendalian diri meliputi:

### 1. Orang tua

Hubungan dengan orang tua terbukti memengaruhi kemampuan pengendalian diri anak. Anak-anak yang dibesarkan dengan pola asuh yang keras atau otoriter cenderung kesulitan mengendalikan diri dan kurang peka terhadap situasi yang mereka hadapi. Oleh karena itu, orang tua sebaiknya sejak dini mengajarkan kemandirian dan memberikan kesempatan kepada anak untuk membuat keputusan sendiri. Pendekatan ini dapat membantu anak mengembangkan pengendalian diri yang lebih baik.

### 2. Faktor budaya

Setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan terikat oleh budaya di lingkungan tersebut. Karena setiap lingkungan memiliki budaya yang berbeda-beda, hal ini turut memengaruhi cara individu mengendalikan diri sebagai anggota dari lingkungan tersebut.

#### 4. *Self Control* Dalam Perspektif Islam

Pengendalian diri (*self-control*) telah menjadi salah satu konstruk paling sentral dalam psikologi modern. Secara definisi *self-control* di sebut sebagai kapasitas untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku dalam mengejar tujuan jangka panjang, seringkali melawan impuls jangka pendek (Marsela & Supriatna, 2019). *Self-control* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik, mampu mengendalikan perilaku impulsif, serta menunjukkan fungsi psikologis yang lebih adaptif dalam kehidupan sosial maupun akademik (Permatasari et al., 2021).

Meskipun demikian, teori *self-control* dalam psikologi Barat memiliki keterbatasan epistemologis yang signifikan: ia beroperasi dalam kerangka naturalistik yang mengabaikan dimensi transendental manusia. Pendekatan seperti *ego depletion model* atau *delay of gratification* mereduksi *self-control* menjadi fungsi kognitif-biologis semata, tanpa mempertimbangkan bahwa bagi miliaran manusia beragama, pengendalian diri berkaitan erat dengan kesadaran akan otoritas moral yang melampaui diri sendiri.

Al-Qur'an, sebagai teks yang diyakini umat Islam sebagai petunjuk komprehensif tentang kondisi manusia, memuat konsepsi *self-control* yang berbeda secara fundamental. Surah An-Nazi'at ayat 40 - 41 secara khusus menarik untuk di telaah karena dapat menyajikan mekanisme pengendalian diri dalam struktur kalimat yang padat, terurut secara psikologis, dan mengandung kekayaan makna gramatikal yang akademis. Menggunakan analisis linguistik yang ketat terhadap teks tersebut tidak sekadar "menemukan ayat yang mendukung teori Barat", melainkan dapat

menghasilkan konstruk psikologis yang orisinal dan berdiri sendiri itulah yang dapat disebut dengan *self-control* islami.

**a. Peta Semantik Ayat Dan Konteks Linguistik**

فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

“Dan adapun orang yang takut akan kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sungguh surgalah tempat tinggalnya” (Q.S. An-Nazi’at; 79: 40-41).

Analisis semantik terhadap Q.S. An-Nazi’at: 40-41 berdasarkan koding di atas memberikan pemahaman bahwa Konstruk Psikologis pengendalian diri tidak sekadar sebagai mekanisme psikologis mekanistik, melainkan sebagai konstruk yang berakar pada kesadaran transendental. Kata kunci pertama, (خَافَ / khaafa), tidak diterjemahkan semata sebagai rasa takut psikologis biasa, melainkan sebagai moral *evaluative awareness* suatu kondisi afektif-kognitif yang muncul karena adanya persepsi terhadap otoritas Ilahi. Dalam ranah psikologi Islam, ini dapat dikodekan sebagai fondasi utama dari sistem kontrol diri, di mana rasa takut bukan berasal dari fobia atau kecemasan neurotik, melainkan dari kesadaran akan adanya maqam (kedudukan) Tuhan yang mengawasi. Ini sekaligus membedakan diri dari konsep *fear of punishment* dalam behaviorisme, karena objeknya adalah entitas personal-relasional, yaitu (رَبِّهِ / Tuhannya), yang mengindikasikan hubungan erat antara hamba dan penciptanya.

Lapisan semantik berikutnya memperkuat orisinalitas konstruk ini melalui pemilihan diksi (نَهَى) (nahā). Berbeda dengan istilah kontrol dalam psikologi modern yang seringkali bersifat pasif atau sekadar penundaan kepuasan (*delay of gratification*), kata nahā secara gramatikal adalah fi’il (kata kerja) yang menunjukkan tindakan aktif melarang. Koding psikologisnya adalah *active inhibition* atau *inhibitory control with agency*.

Objek langsung dari larangan ini adalah (النَّفْس) (an-nafs), yang dalam khazanah Islam memiliki spektrum makna luas dari diri yang cenderung pada keburukan (ammārah) hingga yang menyesali diri (lawwāmah). Penggunaan nafs di sini mengindikasikan bahwa medan utama pertempuran pengendalian diri adalah entitas internal, bukan sekadar tekanan eksternal. Proses pencegahan ini diarahkan kepada (الْهَوَى) / (al-hawā), yang dikodekan sebagai *impulsive desire system* sumber dorongan yang jika tidak diregulasi akan membawa pada kehancuran.

Dari pemetaan ini, terlihat bahwa konstruk *self-control* dalam ayat tidak bersifat linear dan sederhana, melainkan multidimensional. Ayat ini membangun sebuah model di mana kesadaran akan transendensi (khauf min maqām rabbih) menjadi prasyarat logis dan psikologis bagi tindakan pengendalian diri (nahy an-nafs anil-hawā). Tanpa dimensi rabbih, upaya menahan hawa nafsu bisa jatuh pada rasionalisme sempit atau sekadar adaptasi sosial. Dengan demikian, peta semantik ini telah berhasil mengidentifikasi adanya komponen *transcendental accountability* dan *active self-inhibition* sebagai inti dari *self-control* Islami, yang tidak ditemukan dalam paradigma psikologi konvensional yang naturalistik.

Analisis relasi makna integratif antar kata dalam ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an menyusun pemahaman psikologis secara sistemik melalui oposisi biner dan sinonimitas yang kaya. Relasi Tadhad (antonim) antara (نَهَى) (melarang) dan (أَمَرَ) / (memerintah) mengonfirmasi bahwa *self-control* adalah tindakan volitional yang sadar. Ini menepis anggapan bahwa pengendalian diri adalah ketiadaan dorongan; sebaliknya, ia adalah kehadiran otoritas internal yang secara aktif melarang diri (nahā an-nafs). Lebih dalam lagi, antonim antara (الْهَوَى) / dan (الرُّشْد) / (rasionalitas matang) mengindikasikan bahwa keberhasilan *self-control* mengarah pada kondisi psikologis yang disebut rusyd, yaitu kematangan

dalam berpikir dan bertindak, yang dalam istilah modern bisa dianalogikan dengan *emotional regulation* yang berhasil mencapai wisdom.

Relasi taraduf (sinonim) antara (خَافَ)/ dan (خَشِيَ)/ memberikan nuansa psikologis yang penting. Para ulama tafsir membedakan khauf sebagai rasa takut yang lahir dari persepsi terhadap ancaman, sementara khasyah adalah rasa takut yang lahir dari pengetahuan agung tentang yang ditakuti. Pemilihan kata khafa dalam ayat ini relevan secara psikologis karena ia adalah pintu masuk yang dapat diakses oleh seluruh lapisan manusia, rasa takut akan konsekuensi (maqām) adalah titik awal yang konkret sebelum seseorang mencapai derajat khasyah yang lebih dalam. Ini menunjukkan bahwa konstruk *self-control* islami bersifat inklusif dan bertingkat.

Sementara itu, fenomena polisemi pada kata (النَّفْسَ)/ membuka jalan bagi pemodelan psikologis yang dinamis. Ayat ini menyebut nafs sebagai entitas yang perlu dilarang, yang mengimplikasikan bahwa nafs pada tahap ini berada pada level ammārah (yang menyuruh pada keburukan). Namun, dengan proses nahy (pelarangan) yang konsisten, nafs tersebut dapat bertransformasi menjadi lawwāmah (yang menyesali kesalahan) dan akhirnya mutma'innah (yang tenang). Dengan demikian, *self-control* bukanlah penindasan permanen terhadap diri, melainkan sebuah proyek transformasi diri menuju ketenangan eksistensial yang direpresentasikan oleh kata (الْمَأْوَى)/ (tempat kembali yang abadi). Penggunaan definit-*ma'rifah* pada al-hawā dan al-ma'wā menunjukkan bahwa kedua kutub ini, sumber masalah dan tujuan akhir adalah realitas yang pasti dan dikenali secara universal dalam perjalanan jiwa manusia.

#### **b. Peta Semantik Ayat Dan Konteks Linguistik**

Kehebatan konstruk psikologis dalam ayat ini tidak hanya terletak pada kosakata, tetapi juga pada struktur sintaksisnya yang membentuk alur psikologis yang prosedural. Klausa pertama diawali dengan (وَأَمَّا مَنْ) yang berfungsi sebagai kategorisasi tegas, membagi manusia berdasarkan pilihan moralnya. Dalam kerangka psikologi kognitif, ini adalah framing awal yang membangun mindset bahwa pengendalian diri adalah hasil dari pilihan sadar, bukan determinisme biologis atau sosial. Struktur ini menciptakan kondisi psikologis di mana individu ditempatkan sebagai subjek yang bertanggung jawab.

Urutan sintaksis berikutnya adalah kunci dari proses regulasi diri: didahulukannya (خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ) sebelum (وَنَهَى النَّفْسَ). Secara psikologis, ini menunjukkan bahwa kesadaran moral (*moral awareness*) harus mendahului tindakan pengendalian. Kesadaran ini berfungsi sebagai primer mover atau energi motivasional yang membuat tindakan naahy menjadi mungkin, terutama ketika impuls (hawa) sedang kuat. Ini membedakan *self-control* islami dari teknik-teknik manajemen diri sekuler yang seringkali hanya mengandalkan kemauan internal (*willpower*) yang terbatas. Dalam model ini, transcendental awareness menjadi sumber daya psikologis yang tak terbatas karena terhubung dengan otoritas absolut.

Selanjutnya, ketika memasuki klausa konsekuensi yang diawali dengan (فَإِنَّ), struktur sintaksis berubah menjadi penegasan kausalitas yang pasti. Huruf fa at-ta'qīb menunjukkan bahwa reward bukanlah sesuatu yang mungkin terjadi, melainkan konsekuensi langsung dan pasti. Penggunaan inna berfungsi sebagai *certainty reinforcement*, menghilangkan keraguan psikologis tentang hasil dari proses pengendalian diri yang berat. Dan puncaknya adalah struktur (الْجَنَّةُ هِيَ الْمَأْوَى) dengan dhamir fashl (kata ganti pemisah) (هِيَ) yang menegaskan eksklusivitas. Struktur ini secara psikologis berfungsi sebagai *long-range motivation anchoring*, di mana

tujuan akhir (surga) tidak hanya menjadi reward, tetapi menjadi identitas itu sendiri dari konsekuensi *self-control*. Individu yang berhasil tidak sekadar "masuk surga," melainkan surga adalah "satu-satunya tempat kembali yang identik dengan dirinya".

**c. Konstruk *Self-Control* Islami: Sinergi Antara Kesadaran, Tindakan, dan Motivasi**

Sintesis dari seluruh analisis linguistik dan semantik di atas melahirkan sebuah konstruk baru yang dapat disebut sebagai *Integrative Islamic Self-Control (IISC)*. Model ini memiliki lima tahap regulasi diri yang saling terkait. Pertama, *Transcendental Awareness*: fondasi utama yang berasal dari (خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ), yaitu kemampuan metakognitif untuk menyadari bahwa ada otoritas tertinggi yang menjadi saksi atas seluruh proses psikologis internal. Kedua, *Self-as-Object Monitoring*: kemampuan untuk menjadikan (النَّفْسِ) sebagai objek amatan, sehingga individu mampu mengidentifikasi dorongan-dorongan yang muncul dari dalam dirinya secara objektif.

Ketiga, *Active Inhibitory Control*: tindakan volitional (تَوَّعَى) yang merupakan inti dari perjuangan psikologis. Ini bukan sekadar menahan diri, melainkan secara aktif melarang ego untuk menuruti keinginan jangka pendek. Keempat, *Drive Differentiation*: kemampuan untuk memisahkan antara (الْهَوَى) / (impuls emosional yang tak terkendali) dan kehendak rasional yang selaras dengan nilai transendental. Tahap ini penting untuk menghindari represi yang buta, dan memastikan bahwa kontrol dilakukan dengan kesadaran penuh terhadap apa yang dikontrol. Kelima, *Existential Reward Anchoring*: motivasi jangka panjang yang bersumber dari keyakinan pasti akan (الْجَنَّةُ هِيَ الْمَأْوَى). Keyakinan ini menjadi penstabil psikologis ketika individu menghadapi godaan, karena ia berlabuh pada konsekuensi eksistensial yang abadi, bukan sekadar keuntungan duniawi yang temporer.

Dengan demikian, konstruk *self-control* yang ditemukan dari ayat ini menawarkan alternatif paradigmatik bagi psikologi modern. Ia menunjukkan bahwa pengendalian diri yang paling kokoh tidak hanya bergantung pada kekuatan kognitif atau biologis semata (ego depletion), melainkan pada kekuatan spiritual yang lahir dari relasi vertikal. Model ini bersifat holistik, mencakup ranah afektif (khauf), kognitif (maqām, nafs sebagai objek), konatif (nahy), dan spiritual (jannah sebagai ma'wā). Ini membuktikan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berbicara tentang norma, tetapi menyediakan pemetaan psikologis yang akurat dan aplikatif untuk membangun manusia yang berdaya tahan tinggi dalam menghadapi gejolak hawa nafsu.

#### d. Peta Konsep *Self Control*



**Gambar 2. 2 Peta Konsep *Self Control***

### C. Dzikir

#### 1. Definisi Dzikir

Secara etimologis, kata dzikir berasal dari Bahasa Arab “*dzakara-yadzuru-dzikran*” yang berarti sesuatu yang diungkapkan oleh lisan dan hati tentang Allah. Menurut KBBI Daring (2024), dzikir adalah puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang. Syihabuddin al-Sayyid al-Alusi memandang dzikir sebagai aktivitas menyeluruh yang melibatkan lisan, hati, dan anggota tubuh, tidak sekadar menyebut nama Allah secara lisan, tetapi juga merenungkan keagungan-Nya dalam hati dan menunjukkannya melalui perbuatan taat. Sejalan dengan itu, Al-Qurthubi menekankan bahwa dzikir harus dilandasi ketulusan hati, kesadaran penuh, dan keikhlasan dalam setiap ucapan dan tindakan. (Sahrul & Mahmud, 2025).

Ash-Shiddieqy (2010) menjelaskan bahwa dzikir mencakup mengucapkan lafaz-lafaz dzikir dan terus-menerus mengingat Allah, kapan pun dan di mana pun. Dzikir juga melibatkan perasaan takut (*khauf*) dan berharap (*roja'*) hanya kepada Allah, disertai keyakinan bahwa seluruh urusan dan kehendak manusia berada di bawah kekuasaan Allah (Anwar, 2018). Hal ini sejalan dengan Sahrul & Mahmud (2025) yang menegaskan bahwa dzikir bukan sekadar pengucapan nama Allah, tetapi juga melibatkan pemikiran, perenungan dalam hati, dan penyerahan diri sepenuhnya kepada-Nya. Dengan melakukan dzikir, seseorang akan memperoleh ketenangan sehingga tidak mudah merasa takut atau gentar menghadapi berbagai cobaan dan tantangan.

Dengan melakukan dzikir secara konsisten, seseorang tidak hanya memperoleh ketenangan batin, tetapi juga memperkuat pengendalian diri serta menjadi lebih sabar dan teguh menghadapi berbagai cobaan dan tantangan hidup. Dengan demikian, dzikir bukan hanya ibadah verbal, tetapi juga sarana pembentukan karakter spiritual dan penguatan mental. Dzikir memiliki beragam manfaat, baik dari segi spiritual, yaitu mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan ketakwaan, dan

memperkokoh keimanan, maupun dari segi psikologis, yang berperan dalam menenangkan hati, meredakan kecemasan, dan membawa kedamaian dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

## 2. Aspek Dzikir

Menurut Ash-Shiddieqy dalam Anwar (2018), aspek-aspek dzikir antara lain sebagai berikut:

1. Niat, yaitu adanya kemauan dan dorongan yang kuat dalam diri seseorang untuk senantiasa berdzikir. Niat menjadi dasar kesungguhan hati dalam mengingat Allah SWT di berbagai keadaan dan waktu.
2. *Taqarrub*, yaitu perasaan sangat dekat dengan Allah SWT ketika berdzikir. Individu yang mencapai taqarrub akan merasakan kehadiran Allah begitu nyata, bahkan lebih dekat dari urat lehernya sendiri.
3. *Ihsan*, yaitu perasaan seakan-akan melihat Allah SWT atau keyakinan bahwa Allah selalu melihatnya saat ia berdzikir. Aspek ini menumbuhkan keikhlasan, pengawasan diri, dan ketulusan hati dalam beribadah.
4. *Tadarru'*, yaitu sikap tenang, tunduk, dan rendah hati di hadapan Allah SWT, yang mencerminkan penyerahan total kepada kehendak-Nya.
5. *Khauf*, yaitu rasa takut terhadap kekuasaan dan kebesaran Allah SWT, sehingga seseorang berusaha menjauhi larangan-Nya dan memperbanyak amal saleh.
6. *Tawaddu'*, yaitu sikap rendah hati di hadapan sesama manusia dan menjauhkan diri dari kesombongan.

## 3. Manfaat Dzikir

Menurut Assobar (2018), dzikir memiliki sejumlah manfaat, antara lain:

- a) Sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah.
- b) Sebagai metode untuk mengenal Allah (*ma'rifatullah*); semakin seseorang mengenal dan dekat dengan-Nya, semakin jiwa mereka terhubung dengan Allah dalam setiap waktu.

- c) Menjadi sebab turunnya ketenangan batin (*sakinah*), kasih sayang (*mawaddah*), dan rahmat Allah.
- d) Membantu menjaga lisan, hati, dan pikiran agar terhindar dari perbuatan buruk yang dapat merusak kesucian hati.
- e) Membuka pintu kemudahan dan keberkahan dalam kehidupan.
- f) Meredakan rasa gelisah, gundah, dan kegelisahan hati.
- g) Melembutkan hati.
- h) Menguatkan kondisi rohani dan jasmani seseorang.
- i) Membuat hati menjadi lapang dan tenteram.

Dengan demikian, dzikir memiliki keutamaan utama, yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT, menghadirkan ketenangan batin, kasih sayang, dan rahmat-Nya, menjaga lisan, hati, serta pikiran dari pengaruh negatif, membuka pintu keberkahan, sekaligus menguatkan rohani dan jasmani. Maka dari itu, dzikir tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga mendukung penguatan psikologis dan mental, sehingga dapat menjadi salah satu strategi untuk mencegah atau mengurangi risiko *academic burnout* pada mahasiswa.

#### **D. Pengaruh *Self Control* dan Dzikir terhadap *Academic Burnout***

*Academic burnout* adalah kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang terus-menerus dan berkepanjangan. Kondisi ini ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sikap sinis atau menjauh dari studi), dan *reduced academic efficacy* (perasaan rendah diri terhadap kemampuan akademik). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* cenderung kehilangan motivasi, merasa kewalahan, dan mengalami penurunan semangat untuk melanjutkan aktivitas akademik yang mereka jalani. Hal ini tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga dapat

memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

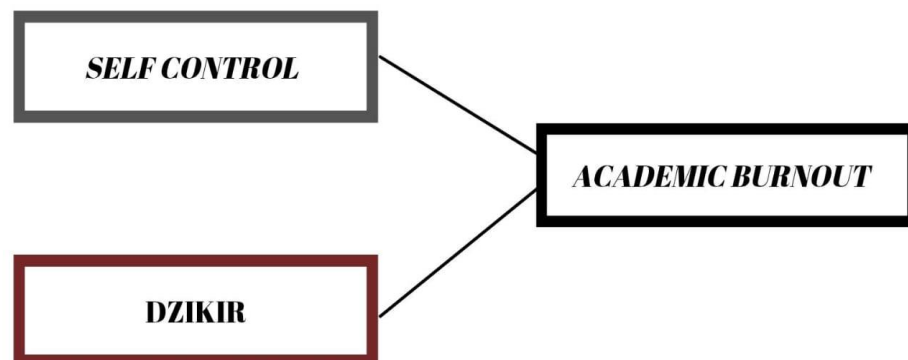
Upaya mengatasi *academic burnout*, dua faktor penting yang dapat memainkan peran signifikan adalah *self-control* (kontrol diri) dan dzikir sebagai bentuk praktik spiritual. *Self-control* merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku, emosi, dan pikiran agar tetap sejalan dengan tujuan jangka panjangnya. Mahasiswa dengan *self-control* yang baik cenderung mampu mengelola stres akademik, menyusun prioritas, serta mengevaluasi pilihan dan konsekuensi dengan lebih matang. Dengan demikian, mereka lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik dan cenderung lebih sedikit mengalami *burnout*. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *self-control* dapat memengaruhi tingkat *academic burnout* secara signifikan, dengan kontrol diri yang rendah berpotensi meningkatkan risiko kelelahan akademik (Merinda & Arisandy, 2023; Prabandi, 2025).

Faktor spiritual seperti dzikir juga berpotensi membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dzikir yang merupakan aktivitas berulang dalam mengingat Allah SWT melalui ucapan maupun hati, terbukti memiliki efek menenangkan secara emosional dan psikologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dzikir dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan ketenangan batin (Nadiaskara et al., 2022; Anggia Putri et al., 2025).

Hubungan antara *self-control* dan dzikir terhadap *academic burnout* belum banyak diteliti secara empiris, teori dan temuan penelitian sebelumnya memberikan indikasi bahwa kedua faktor ini memiliki potensi sebagai bentuk proteksi terhadap *academic burnout*. *Self-control* berperan dalam mengelola tekanan akademik secara psikologis, sedangkan dzikir memberikan ketenangan spiritual yang membantu mengurangi tekanan mental. Integrasi antara kemampuan pengendalian diri dan praktik dzikir diharapkan dapat memperkuat resiliensi pada individu.

## E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian teoritis dan temuan penelitian sebelumnya, *self-control* dan dzikir memiliki kontribusi penting dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. *Self control* berperan sebagai kemampuan regulasi diri yang membantu mahasiswa mengelola emosi, mengontrol dorongan, serta mempertahankan fokus dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga dapat menurunkan kemungkinan munculnya kelelahan akademik. Sementara itu, dzikir berfungsi sebagai bentuk  *coping* spiritual yang mampu menenangkan pikiran, menurunkan tingkat stres, dan menghadirkan perasaan nyaman secara emosional melalui aktivitas mengingat Allah. Dengan demikian, *self-control* bekerja pada ranah psikologis-regulatif, sedangkan dzikir memberikan penguatan pada ranah spiritual-afektif. Kombinasi keduanya diyakini mampu menurunkan risiko *academic burnout*, karena mahasiswa tidak hanya memiliki kemampuan mengelola diri secara mental, tetapi juga memperoleh dukungan ketenangan batin melalui pendekatan religius.



Gambar 2. 3 Kerangka Berpikir

## F. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terkait permasalahan penelitian yang dirumuskan untuk membimbing proses pengumpulan data serta

menentukan metode penelitian dan teknik analisis yang tepat. Penyusunan hipotesis penting karena berfungsi sebagai pedoman penelitian sekaligus acuan untuk menguji kebenaran dugaan tersebut. Berdasarkan latar belakang dan kerangka berfikir yang telah dijelaskan, peneliti menyusun hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Mayor

Terdapat pengaruh *self control* dan dzikir terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

2. Hipotesis Minor

- a. Terdapat pengaruh *self control* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
- b. Terdapat pengaruh dzikir terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) dalam (Syahroni, 2022), metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang berfokus pada pengujian hipotesis melalui pengumpulan data dari populasi atau sampel tertentu, dengan menggunakan instrumen penelitian serta analisis data yang bersifat numerik atau statistik. Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk menemukan hubungan yang bersifat sebab-akibat antara variabel yang diteliti secara objektif dan terukur.

Penelitian ini tergolong dalam penelitian kuantitatif non-eksperimental karena peneliti tidak memberikan perlakuan langsung terhadap subjek, melainkan hanya mengamati hubungan antara variabel yang sudah ada secara alami. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda dengan tujuan mengetahui pengaruh variabel *self control* dan dzikir terhadap *academic burnout*. Proses analisis statistik dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics* versi 27, yang digunakan untuk menguji validitas, reliabilitas, serta mengolah data hingga memperoleh hasil regresi yang akurat dan terukur.

#### B. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 3 variabel yang menjadi fokus kajian. Variabel-variabel tersebut terdiri atas:

1. Variabel x1 : *Self Control*
2. Variabel x2 : Dzikir

### 3. Variabel y : *Academic Burnout*

## C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

### 1. *Academic burnout*

*Academic burnout* dalam penelitian ini diartikan sebagai tingkat kelelahan akademik yang dialami oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menjalankan peran ganda, yaitu sebagai mahasiswa yang harus memenuhi tuntutan akademik dan sebagai penghafal Al-Qur'an yang memiliki tanggung jawab spiritual. Kondisi ini ditandai dengan perasaan jenuh, lelah, kehilangan motivasi, serta munculnya sikap negatif terhadap kegiatan belajar maupun proses menghafal Al-Qur'an. *Academic burnout* diukur melalui kuesioner yang mencakup 3 aspek utama, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*.

### 2. *Self control*

*Self control* merupakan kemampuan mahasiswa penghafal Al-Qur'an untuk mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku agar tetap fokus menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan penghafal Al-Qur'an, serta mampu menyesuaikan diri dengan tekanan akademik maupun spiritual tanpa kehilangan konsistensi terhadap komitmen hafalan dan tanggung jawab akademik. *Self control* diukur melalui kuesioner yang mencakup 5 aspek utama, yaitu *self discipline*, *deliberate atau non-impulsive action*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*.

### 3. Dzikir

Dzikir merupakan aktivitas mengingat Allah SWT yang dilakukan oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an, baik melalui ucapan lafadz-lafadz dzikir maupun kesadaran hati yang senantiasa hadir dalam setiap keadaan. Aktivitas ini mencerminkan kedekatan spiritual kepada Allah SWT yang membantu untuk menjaga ketenangan batin serta konsistensi dalam menjalankan peran akademik dan hafalan. Dzikir diukur melalui kuesioner

yang mencakup 6 aspek utama, yaitu: niat, *taqarrub*, *ihsan*, *tadarru'*, *khauf*, dan *tawaddu'*.

#### **D. Subjek Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan kelompok atau unsur yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan fokus penelitian. Populasi dapat mencakup individu, objek, kejadian, maupun hal lain yang dianggap relevan dengan penelitian yang dilakukan (Asrulla et al., 2023). Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa menghafal Al-Quran yang berjumlah 55 Mahasiswa Tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Barokah Malang.

##### **2. Sampel**

Menurut Arikunto (2017) dalam (Muhammad & Anshori, 2024), sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Arikunto juga menjelaskan bahwa apabila jumlah subjek penelitian kurang dari 100-150 orang, maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel penelitian. Namun, jika jumlah subjek melebihi 100, maka dapat mengambil sebagian, yaitu sekitar 10–15% atau 25–30% dari populasi. Karena populasi dalam penelitian ini berjumlah kurang dari 100 orang yaitu 55 orang, maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Barokah Malang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh atau total sampling, yaitu teknik di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian secara keseluruhan.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, yaitu instrumen penelitian yang berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden untuk memperoleh data sesuai dengan variabel yang diteliti (Arikunto, 2019). Kuesioner ini diberikan kepada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Al-Barokah Malang. Bentuk kuesioner yang digunakan adalah skala Likert, karena skala ini lazim digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat responden terhadap pernyataan tertentu (Azwar, 2017). Skala Likert dalam penelitian ini dimodifikasi menjadi empat kategori jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Modifikasi ini dilakukan dengan menghilangkan pilihan netral guna mendorong responden memberikan jawaban yang lebih tegas serta menghindari ambiguitas makna dalam interpretasi data. Pendekatan *forced-choice scale* seperti ini juga dijelaskan oleh Chyung et al. (2017), yang menunjukkan bahwa penghapusan opsi netral dapat meningkatkan kejelasan respons dan kualitas data yang diperoleh.

**Tabel 3. 1 Penentuan Nilai Skala**

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

## **F. Instrumen Penelitian**

### 1. Skala *Academic Burnout*

Skala *Academic Burnout* dalam penelitian ini, disusun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Schaufeli dkk, (2002) dengan 3 aspek yaitu kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), perasaan tidak berkompeten dalam pendidikan (*reduced academic efficacy*). Skala ini terdiri dari total 20 item, yang terbagi menjadi 14 item favorable dan 6 item unfavorable.

Adapun *blueprint* skala *academic burnout* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala *Academic Burnout* Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Exhaustion</i>	Psikologis	1,13,19	2	4
	Fisik	3, 14	4	3
<i>Cynicism</i>	Menarik diri/kehilangan minat	5, 15	6	3
	Pandangan negatif terhadap studi atau hafalan	7, 16	8	3
<i>Reduced academic efficacy</i>	Kurang percaya diri terhadap kemampuan	9, 17	10	3
	Hilangnya semangat/motivasi	11, 18, 20	12	4
<b>Total</b>				<b>20</b>

## 2. Skala *Self Control*

Skala *Self Control* dalam penelitian ini, disusun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister & Boone (2004), dengan 5 aspek yaitu *self discipline, deliberate / non-impulsive action, healty habits, work ethic, reliability*. Skala ini terdiri dari total 30 item, yang terbagi menjadi 20 item favorable dan 10 item unfavorable. Adapun *blueprint* skala *self control* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 3. 3 *Blueprint Skala Self Control Sebelum Uji Coba*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Self Discipline</i>	Kemampuan menjaga fokus terhadap tanggung jawab	1,21	2	3
	Konsistensi menjalankan aktivitas meskipun ada hambatan	3, 22	4	3
<i>Deliberate / Non Impulsive Action</i>	Mempertimbangkan keputusan sebelum bertindak	5, 23	6	3
	Tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan	7, 24	8	3
<i>Healthy Habits</i>	Kemampuan menjaga keseimbangan aktivitas dan istirahat	9, 25	10	3
	Upaya menjaga keseimbangan fisik dan mental	11, 26	12	3
<i>Work Ethic</i>	Tekun & Konsisten Akademik	13, 27	14	3
	Tekun & Konsisten Hafalan	15, 28	16	3
<i>Reliability</i>	Konsistensi terhadap rencana dan tujuan	17, 29	18	3
	Tanggung jawab terhadap tujuan pribadi	19, 30	20	3
<b>Total</b>				<b>30</b>

### 3. Skala Dzikir

Skala dzikir dalam penelitian ini, peneliti susun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Ash-Shiddieqy (2010), dengan 6 aspek yaitu niat, *taqarrub*, *ihsan*, *tadarru'*, *khauf*, *tawaddu'*. Skala ini terdiri dari total 18 item, yang terbagi menjadi 12 item favorable dan 6 item unfavorable. Adapun *blueprint* skala dzikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

**Tabel 3. 4 Blueprint Skala Dzikir Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Niat	Kemauan tulus untuk berdzikir dan mengingat Allah secara sadar dalam setiap aktivitas	1, 13	2	3
Taqarrub	Perasaan kedeataan dengan Allah	3, 14	4	3
Ihsan	Kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi setiap perbuatan	5,15	6	3
Tadarru'	Sikap tunduk, tenang dan rendah hati kepada Allah	7, 16	8	3
Khauf	Rasa takut kepada Allah yang mendorong ketaatan	9, 17	10	3
Tawaddu'	Rendah hati dan menjauh dari kesombongan	11, 18	12	3
<b>Total</b>				<b>18</b>

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Menurut Nursalam (2003) dalam (Syaifudin, 2020), validitas merupakan suatu ukuran yang menggambarkan sejauh mana sebuah instrumen memiliki tingkat ketepatan atau kesahihan. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap aitem dalam instrumen mampu

mengukur apa yang seharusnya diukur, sehingga data yang dihasilkan benar-benar mencerminkan kondisi atau fenomena yang diteliti. Validitas dalam penelitian ini meliputi validitas isi dan validitas konstruk.

Menurut Azwar (2012) dalam (Maulana, 2022) validitas isi digunakan untuk menguji sejauh mana butir-butir aitem mencerminkan keseluruhan aspek dalam variabel yang hendak diukur. Instrumen dalam penelitian ini dianalisis validitasnya menggunakan koefisien validitas Aiken's. Aiken (1985) merumuskan formula Aiken's V untuk menghitung *content-validity coefficient* berdasarkan penilaian panel ahli terhadap sejauh mana suatu item mewakili konstruk yang hendak diukur. Pada tahap ini, para ahli diminta memberikan penilaian terhadap setiap aitem menggunakan skala kategori, yakni 1 (tidak relevan), 2 (kurang relevan), dan 3 (relevan) (Maulana, 2022)

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

Keterangan:

$$s = r - lo$$

lo = angka penilaian terendah

C = angka penilaian tertinggi

r = angka yang diberikan oleh penilai

Setelah validitas isi dipastikan, tahap selanjutnya adalah melakukan uji validitas konstruk. Pengujian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden di luar subjek penelitian utama, namun memiliki karakteristik yang sama dengan sampel penelitian, sehingga tetap merepresentasikan populasi yang dituju. Tujuan dari langkah ini adalah memastikan bahwa setiap aitem dapat mengukur konstruk yang dimaksud secara konsisten dan sesuai teori. Data hasil uji coba tersebut kemudian

dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 27 *for windows* untuk menguji validitas konstruk melalui teknik statistik yang relevan. Dengan menggunakan kedua tahapan validitas tersebut, instrumen penelitian diharapkan memiliki tingkat ketepatan dan konsistensi yang baik, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya serta mendukung temuan penelitian secara akurat dan relevan.

**Tabel 3. 5 Daftar Nama Ahli Aiken's V**

No	Nama Penilai	Pelaksanaan	Pengambilan
1	Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog	13 November 2025	13 November 2025
2	Ali Syahidin Mubarak, M.Si	20 November 2025	20 November 2025
3	Muh. Anwar Fu'ady, MA	20 November 2025	20 November 2025

a. Skala *Academic Burnout*

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode Aiken's V. Sebanyak tiga orang ahli dilibatkan sebagai panel penilai untuk mengevaluasi skala *academic burnout* yang disusun. Berdasarkan hasil perhitungan Aiken's V, diperoleh *blueprint* skala *academic burnout* yang digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 6 Blueprint Skala *Academic Burnout* setelah Aiken's V**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Exhaustion</i>	Psikologis	1,13,19	2	4
	Fisik	3, 14	4	3
<i>Cynicism</i>	Menarik diri/kehilangan minat	5, 15	6	3
	Pandangan negatif terhadap studi atau hafalan	7, 16	8	3
	Kurang percaya diri terhadap kemampuan	9, 17	10	3

<i>Reduced academic efficacy</i>	Hilangnya semangat/motivasi	11, 18, 20	12	4
<b>Total</b>				<b>20</b>

Setelah proses penilaian oleh para ahli, peneliti menerima masukan untuk melakukan penyesuaian pada beberapa item yang dianggap kurang tepat dalam pemilihan kata atau penyusunan kalimat. Terdapat empat item dalam skala *academic burnout* yang disarankan untuk diperbaiki dalam hal kejelasan dan ketepatan formulasi. Meskipun demikian, para ahli tetap menilai bahwa item-item tersebut tetap layak untuk digunakan.

Penelitian dilanjutkan dengan melakukan uji validitas instrumen menggunakan 30 subjek mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang bermukim di pondok yang merupakan di luar subjek utama penelitian. Proses uji validitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 27.0 *for windows*. Berikut ini disajikan hasil pengujian validitas dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 7 Validitas Skala *Academic Burnout***

Item	Pearson Correlation	r-Tabel	Sig	Keterangan
1	0,817	0,361	0,001	Valid
2	0,313	0,361	0,092	Tidak Valid
3	0,652	0,361	0,001	Valid
4	0,251	0,361	0,182	Tidak Valid
5	0,780	0,361	0,001	Valid
6	0,265	0,361	0,156	Tidak Valid
7	0,724	0,361	0,001	Valid
8	0,483	0,361	0,007	Valid
9	0,463	0,361	0,010	Valid
10	0,109	0,361	0,568	Tidak Valid
11	0,682	0,361	0,001	Valid
12	0,406	0,361	0,026	Valid
13	0,555	0,361	0,001	Valid
14	0,539	0,361	0,002	Valid
15	0,765	0,361	0,001	Valid
16	0,691	0,361	0,001	Valid

17	0,540	0,361	0,002	Valid
18	0,694	0,361	0,001	Valid
19	0,255	0,361	0,173	Tidak Valid
20	0,663	0,361	0,001	Valid

Skala *academic burnout* yang dikembangkan awalnya memuat dua puluh aitem, yang terdiri atas 15 aitem favorable dan 5 aitem unfavorable. Berdasarkan hasil uji validitas, lima aitem tidak memenuhi kriteria validitas sehingga dieliminasi. Dengan demikian, jumlah aitem yang digunakan menjadi lima belas. Berikut disajikan *blueprint* skala *academic burnout* setelah melalui proses uji validitas.

**Tabel 3. 8 *Blueprint* Skala *Academic Burnout* setelah Uji Validitas**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Exhaustion</i>	Psikologis	1, 9	-	2
	Fisik	2, 10	-	2
<i>Cynicism</i>	Menarik diri/kehilangan minat	3, 11	-	2
	Pandangan negatif terhadap studi atau hafalan	4, 12	5	3
<i>Reduced academic efficacy</i>	Kurang percaya diri terhadap kemampuan	6, 13	-	2
	Hilangnya semangat/motivasi	7, 14, 15	8	4
<b>Total</b>				<b>15</b>

b. Skala *Self Control*

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode Aiken's V. Sebanyak tiga orang ahli dilibatkan sebagai panel penilai untuk mengevaluasi skala *self control* yang disusun. Berdasarkan hasil perhitungan Aiken's V, diperoleh *blueprint* skala *self control* yang digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 9 Blueprint Skala Self Control setelah Aikens's V**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Self Discipline</i>	Kemampuan menjaga fokus terhadap tanggung jawab	1,21	2	3
	Konsistensi menjalankan aktivitas meskipun ada hambatan	3, 22	4	3
<i>Deliberate / Non Impulsive Action</i>	Mempertimbangkan keputusan sebelum bertindak	5, 23	6	3
	Tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan	7, 24	8	3
<i>Healthy Habits</i>	Kemampuan menjaga keseimbangan aktivitas dan istirahat	9, 25	10	3
	Upaya menjaga keseimbangan fisik dan mental	11, 26	12	3
<i>Work Ethic</i>	Tekun & Konsisten Akademik	13, 27	14	3
	Tekun & Konsisten Hafalan	15, 28	16	3
<i>Reliability</i>	Konsistensi terhadap rencana dan tujuan	17, 29	18	3
	Tanggung jawab terhadap tujuan pribadi	19, 30	20	3
<b>Total</b>				<b>30</b>

Setelah proses penilaian oleh para ahli, peneliti menerima masukan untuk melakukan penyesuaian pada beberapa item yang dianggap kurang tepat dalam pemilihan kata atau penyusunan kalimat. Terdapat delapan item dalam skala *self control* yang disarankan untuk diperbaiki dalam hal kejelasan dan ketepatan formulasi. Meskipun demikian, para ahli tetap menilai bahwa item-item tersebut tetap layak untuk digunakan.

Penelitian dilanjutkan dengan melakukan uji validitas instrumen menggunakan 30 subjek mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang bermukim di pondok yang merupakan di luar subjek utama penelitian. Proses uji validitas

dilakukan dengan menggunakan program SPSS 27.0 *for windows*. Berikut ini disajikan hasil pengujian validitas dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 10 Validitas Skala *Self Control***

<b>Item</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>r-Tabel</b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
1	0,509	0,361	0,004	Valid
2	0,240	0,361	0,202	Tidak Valid
3	0,787	0,361	0,001	Valid
4	0,223	0,361	0,237	Tidak Valid
5	0,597	0,361	0,001	Valid
6	0,678	0,361	0,001	Valid
7	0,216	0,361	0,251	Tidak Valid
8	0,593	0,361	0,001	Valid
9	0,238	0,361	0,205	Tidak Valid
10	0,248	0,361	0,187	Tidak Valid
11	0,370	0,361	0,044	Valid
12	0,389	0,361	0,034	Valid
13	0,526	0,361	0,003	Valid
14	0,328	0,361	0,077	Tidak Valid
15	0,503	0,361	0,005	Valid
16	0,554	0,361	0,001	Valid
17	0,578	0,361	0,001	Valid
18	0,521	0,361	0,003	Valid
19	0,789	0,361	0,001	Valid
20	0,485	0,361	0,007	Valid
21	0,180	0,361	0,340	Tidak Valid
22	0,834	0,361	0,001	Valid
23	0,661	0,361	0,001	Valid
24	0,216	0,361	0,251	Tidak Valid
25	0,641	0,361	0,001	Valid
26	0,531	0,361	0,003	Valid
27	0,583	0,361	0,001	Valid
28	0,659	0,361	0,001	Valid
29	0,623	0,361	0,001	Valid
30	0,436	0,361	0,016	Valid

Skala *self control* yang dikembangkan awalnya memuat tiga puluh aitem, terdiri atas 20 aitem favorable dan 10 aitem unfavorable. Berdasarkan hasil uji validitas, delapan aitem tidak memenuhi kriteria validitas sehingga dieliminasi. Dengan demikian, jumlah aitem yang digunakan menjadi dua puluh dua. Berikut disajikan *blueprint* skala *self control* setelah melalui proses uji validitas.

**Tabel 3. 11 *Blueprint* Skala *Self Control* setelah Uji Validitas**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	U F	
<i>Self Discipline</i>	Kemampuan menjaga fokus terhadap tanggung jawab	1	-	1
	Konsistensi menjalankan aktivitas meskipun ada hambatan	2, 15	-	2
<i>Deliberate / Non Impulsive Action</i>	Mempertimbangkan keputusan sebelum bertindak	3, 16	4	3
	Tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan	-	5	1
<i>Healthy Habits</i>	Kemampuan menjaga keseimbangan aktivitas dan istirahat	17	-	1
	Upaya menjaga keseimbangan fisik dan mental	6, 18	7	3
<i>Work Ethic</i>	Tekun & Konsisten Akademik	8, 19	-	2
	Tekun & Konsisten Hafalan	9, 20	10	3
<i>Reliability</i>	Konsistensi terhadap rencana dan tujuan	11, 21	12	3
	Tanggung jawab terhadap tujuan pribadi	13, 22	14	3
<b>Total</b>				<b>22</b>

c. Skala Dzikir

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode Aiken's V. Sebanyak tiga orang ahli dilibatkan sebagai panel penilai untuk mengevaluasi skala dzikir yang disusun. Berdasarkan hasil perhitungan Aiken's V, diperoleh *blueprint* skala dzikir yang digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 12 *Blueprint* Skala Dzikir setelah Aiken's V**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Niat	Kemauan tulus untuk berdzikir dan mengingat Allah secara sadar dalam setiap aktivitas	1, 13	2	3
Taqarrub	Perasaan kedeataan dengan Allah	3, 14	4	3
Ihsan	Kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi setiap perbuatan	5, 15	6	3
Tadarru'	Sikap tunduk, tenang dan rendah hati kepada Allah	7, 16	8	3
Khauf	Rasa takut kepada Allah yang mendorong ketaatan	9, 17	10	3
Tawaddu'	Rendah hati dan menjauh dari kesombongan	11, 18	12	3
<b>Total</b>				<b>18</b>

Setelah proses penilaian oleh para ahli, peneliti menerima masukan untuk melakukan penyesuaian pada beberapa item yang dianggap kurang tepat dalam pemilihan kata atau penyusunan kalimat. Terdapat satu item dalam skala dzikir yang disarankan untuk diperbaiki dalam hal kejelasan dan ketepatan formulasi. Meskipun demikian, para ahli tetap menilai bahwa item-item tersebut tetap layak untuk digunakan.

Penelitian dilanjutkan dengan melakukan uji validitas instrumen menggunakan 30 subjek mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang bermukim di pondok yang merupakan di luar subjek utama penelitian. Proses uji validitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 27.0 for windows. Berikut ini disajikan hasil pengujian validitas dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 13 Validitas Skala Dzikir**

<b>Item</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>r-Tabel</b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
1	0,400	0,361	0,029	Valid
2	0,622	0,361	0,001	Valid
3	0,422	0,361	0,02	Valid
4	0,473	0,361	0,008	Valid
5	0,447	0,361	0,013	Valid
6	0,479	0,361	0,007	Valid
7	0,538	0,361	0,002	Valid
8	0,486	0,361	0,006	Valid
9	0,455	0,361	0,011	Valid
10	0,446	0,361	0,013	Valid
11	0,011	0,361	0,954	Tidak Valid
12	0,222	0,361	0,239	Tidak Valid
13	0,558	0,361	0,001	Valid
14	0,702	0,361	0,001	Valid
15	0,397	0,361	0,03	Valid
16	0,118	0,361	0,534	Tidak Valid
17	0,565	0,361	0,001	Valid
18	0,549	0,361	0,002	Valid

Skala dzikir yang dikembangkan awalnya memuat delapan belas aitem, terdiri atas 12 aitem favorable dan 8 aitem unfavorable. Berdasarkan hasil uji validitas, tiga aitem tidak memenuhi kriteria validitas sehingga dieliminasi. Dengan demikian, jumlah aitem yang digunakan menjadi lima belas. Berikut disajikan *blueprint* skala dzikir setelah melalui proses uji validitas.

**Tabel 3. 14 *Blueprint* Skala Dzikir Setelah Uji Validitas**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Niat	Kemauan tulus untuk berdzikir dan mengingat Allah secara sadar dalam setiap aktivitas	1, 11	2	3
Taqarrub	Perasaan kedeataan dengan Allah	3, 12	4	3
Ihsan	Kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi setiap perbuatan	5,13	6	3
Tadarru'	Sikap tunduk, tenang dan rendah hati kepada Allah	7	8	2
Khauf	Rasa takut kepada Allah yang mendorong ketaatan	9, 14	10	3
Tawaddu'	Rendah hati dan menjauh dari kesombongan	15	-	1
<b>Total</b>				<b>15</b>

## 2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2017) dalam (Sintia Isma et al., 2023), uji reliabilitas berfungsi untuk menilai tingkat konsistensi suatu kuesioner sebagai indikator dari variabel atau konstruk yang diteliti. Kuesioner dikatakan reliabel apabila respons responden terhadap butir pernyataan menunjukkan pola yang stabil dan konsisten dari waktu ke waktu. Suatu instrumen penelitian dinyatakan memiliki reliabilitas yang memadai apabila nilai *Cronbach's Alpha* mencapai 0,60 atau lebih. Adapun hasil uji reliabilitas pada penelitian ini sebagai berikut.

**Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Nilai Cronbach's Alpha</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Academic Burnout</i>	0,901	Reliabel
<i>Self Control</i>	0,905	Reliabel
Dzikir	0,771	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas, skala *academic burnout*, *self control*, dan dzikir dapat dinyatakan memiliki tingkat keandalan yang memadai sehingga layak digunakan sebagai instrumen pengukuran dalam penelitian ini.

## H. Teknik Analisis Data

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku secara umum atau melakukan generalisasi. Data yang diperoleh dari hasil penelitian kemudian ditabulasikan dan dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai tingkat masing-masing variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan kategorisasi berdasarkan perhitungan mean hipotetik ( $M$ ) dan standar deviasi ( $SD$ ), dengan pedoman sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 3. 16 Tabel Kategorisasi Data**

<b>Norma</b>	<b>Kategori</b>
$X < (M - 1SD)$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	Sedang
$(M + 1SD) \leq X$	Tinggi

### 2. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Analisis regresi berganda sebagai salah satu metode statistik parametrik hanya dapat diterapkan jika data sampel yang digunakan berdistribusi normal. Jika data tidak normal, maka penggunaan statistik parametrik sebaiknya dihindari. Normalitas data bisa diuji menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit*, dengan aturan jika nilai signifikansi lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  (taraf kesalahan 5%), maka data dianggap berdistribusi normal (Indartini & Mutmainah, 2024).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengecek apakah hubungan antara dua variabel atau lebih bersifat linier secara signifikan. Uji ini menjadi salah satu prasyarat dalam analisis regresi atau korelasi linier. Keputusan pengujian ditentukan dari nilai signifikansi: jika  $> 0,05$ , hubungan dianggap linier; jika  $< 0,05$ , hubungan dianggap tidak linier (Ghozali, 2016).

c. Uji Multikolinearitas

Model regresi linier yang baik adalah harus bebas dari multikolinearitas. Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi linier yang terlalu tinggi antara beberapa variabel independen dalam model regresi. Jika variabel-variabel tersebut saling berkorelasi kuat, sulit untuk menilai pengaruh masing-masing variabel secara akurat dan memperoleh estimasi koefisien regresi yang baik. Gejala multikolinearitas dapat dilihat melalui *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*. Secara umum, variabel dianggap mengalami multikolinearitas jika  $VIF \geq 10$  atau  $Tolerance \leq 0,10$  (Indartini & Mutmainah, 2024).

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk memastikan tidak adanya korelasi antara variabel pengganggu atau sisa dengan variabel independen. Untuk mengeceknya, dapat digunakan grafik *scatterplot* antara nilai prediksi variabel dependen dan variabel bebas.

Menurut Ghozali (2013) dalam (Indartini & Mutmainah, 2024):

- a. Jika titik-titik pada scatterplot membentuk pola tertentu, misalnya bergelombang atau melebar lalu menyempit, hal ini menandakan terjadi heteroskedastisitas.
- b. Jika titik-titik tersebar acak di sekitar sumbu nol tanpa pola jelas, berarti tidak terjadi heteroskedastisitas.

### 3. Uji Hipotesis

#### a. Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk melihat hubungan linear antara dua atau lebih variabel bebas ( $X_1, X_2, \dots, X_n$ ) dengan variabel terikat ( $Y$ ). Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan (positif atau negatif) serta besarnya pengaruh yang ditimbulkan oleh perubahan variabel bebas terhadap variabel terikat. Selain itu, regresi linear berganda juga digunakan untuk memprediksi nilai variabel terikat ( $Y$ ) apabila terjadi perubahan pada variabel bebas ( $X$ ). Data yang digunakan biasanya berskala interval atau rasio (Indartini & Mutmainah, 2024). Dalam penelitian ini, analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh *self-control* ( $X_1$ ) dan dzikir ( $X_2$ ) terhadap *academic burnout* ( $Y$ ). Adapun persamaan regresi linier berganda adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_nX_n$$

Keterangan:

Y: variabel terikat

X: variabel bebas

a: konstanta (nilai Y apabila  $X=0$ )

b: koefisien regresi (nilai peningkatan atau penurunan)

b. Uji Koefisien Determinasi

*R-square* ( $R^2$ ) atau koefisien determinasi menunjukkan sejauh mana variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen. Nilai ini mengindikasikan seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap perubahan variabel terikat. Dalam regresi linier berganda, yang digunakan adalah *Adjusted R-Square* karena  $R^2$  dipengaruhi jumlah variabel independen. Semakin banyak variabel,  $R^2$  cenderung meningkat. *Adjusted R-Square* memberikan koreksi agar dapat melihat kontribusi variabel secara lebih akurat dan mengurangi bias akibat penambahan variabel. Nilai ini juga digunakan untuk menilai kelayakan model regresi linier berganda.

c. Uji Parsial (Uji t)

Menurut Sugiyono (2018), uji t digunakan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel independen memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen secara individu. Nilai t dihitung berdasarkan koefisien korelasi dan jumlah data:

Kriteria pengambilan keputusan:

1.  $H_0$  ditolak jika  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  ( $\alpha = 0,05$ )  $\rightarrow$  variabel independen berpengaruh signifikan
2.  $H_0$  diterima jika  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$   $\rightarrow$  variabel independen tidak berpengaruh signifikan

Dengan demikian, uji t membantu peneliti untuk mengetahui secara jelas pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, sehingga mempermudah pengambilan keputusan berdasarkan data penelitian.

d. Uji Simultan (Uji F)

Menurut Sugiyono (2018), uji F digunakan untuk menilai apakah semua variabel independen secara bersamaan memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Rumus uji F adalah:

Kriteria pengambilan keputusan:

1. H1 diterima jika  $F_{hitung} > F_{tabel} (\alpha = 0,05) \rightarrow$  semua variabel independen berpengaruh signifikan secara bersama-sama
2. H1 ditolak jika  $F_{hitung} < F_{tabel} \rightarrow$  pengaruh variabel independen tidak signifikan

Dengan demikian, uji F membantu peneliti untuk mengetahui pengaruh gabungan dari seluruh variabel independen terhadap variabel dependen, sehingga memudahkan peneliti dalam menarik kesimpulan penelitian secara menyeluruh.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang berdomisili di Pondok Pesantren Al-Barokah Malang. Subjek penelitian berjumlah 55 mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang sedang aktif menjalani perkuliahan dan memiliki status sebagai santri penghafal Al-Qur'an. Hal ini dikarenakan tidak seluruh santri di Pondok Pesantren Al-Barokah Malang merupakan penghafal Al-Qur'an, sehingga penelitian ini secara khusus memfokuskan pada santri yang memenuhi kriteria tersebut. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an dipilih sebagai subjek penelitian karena selain memiliki tuntutan akademik sebagai mahasiswa, mereka juga memiliki tanggung jawab dalam menjaga dan menambah hafalan Al-Qur'an, yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan akademik mereka.

#### **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada 4–12 Desember 2025 secara daring (online). Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik sampling jenuh, dengan menyebarkan kuesioner Google Form melalui platform WhatsApp. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui pengurus Pondok Pesantren Al-Barokah Malang yang kemudian diteruskan kepada seluruh mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang menjadi subjek penelitian.

#### **C. Hasil Penelitian**

##### **1. Analisis Deskriptif**

Uji deskriptif digunakan untuk menganalisis dan menyajikan data penelitian secara sistematis sehingga mudah dipahami. Statistik seperti mean, standar deviasi dan pengelompokan data digunakan untuk menggambarkan karakteristik sampel atau populasi dalam penelitian.

a. Skor Hipotetik

**Tabel 4. 1 Skor Hipotetik**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Control	55	35	82	65,85	8,727
Dzikir	55	30	60	49,18	7,100
Academic Burnout	55	25	51	38,09	5,911
Valid N	55				

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa skor hipotetik pada variabel *self control* (X1), *dzikir* (X2), dan *academic burnout* (Y). Skor hipotetik tersebut digunakan sebagai dasar dalam melakukan kategorisasi data, sehingga dapat memberikan gambaran lebih lanjut mengenai tingkat masing-masing variabel penelitian.

b. Kategorisasi Data

1) *Self Control*

**Tabel 4. 2 Kategorisasi Data *Self Control***

<b>Norma</b>	<b>Kategori</b>	<b>Hasil</b>
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 57,12$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$57,12 \leq X < 74,58$
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$	$X \geq 74,58$

Berdasarkan hasil kategorisasi data *self control* yang ditentukan melalui perhitungan nilai rata-rata ( $M = 65,85$ ) dan standar deviasi ( $SD = 8,727$ ), responden dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah ditetapkan pada skor di bawah 57,12, kategori sedang berada pada rentang 57,12

hingga kurang dari 74,58, sedangkan kategori tinggi ditetapkan pada skor 74,58 ke atas. Kategorisasi ini menggambarkan tingkat kemampuan mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku saat menghadapi tuntutan akademik dan tanggung jawab hafalan secara bersamaan.

Responden yang termasuk dalam kategori rendah menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang masih kurang optimal, sehingga berpotensi mengalami kesulitan dalam menjaga disiplin belajar, mengelola emosi, serta mempertahankan konsistensi hafalan. Responden pada kategori sedang menunjukkan kemampuan kontrol diri yang cukup baik, ditandai dengan kemampuan menahan impuls dan menjalankan tanggung jawab akademik serta spiritual, meskipun dalam situasi tertentu masih dapat menghadapi kendala. Sementara itu, responden dengan kategori tinggi mencerminkan kemampuan kontrol diri yang lebih matang, yang terlihat dari kemampuan mengatur perilaku, menjaga kedisiplinan, serta menyesuaikan diri dengan tekanan akademik dan spiritual secara efektif.

**Tabel 4. 3 Tingkat Kategori *Self Control***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	12,7	12,7	12,7
	Sedang	40	72,7	72,7	85,5
	Tinggi	8	14,5	14,5	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil analisis pada tabel tersebut, diketahui bahwa dari 55 responden, sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 40 responden (72,7%). Selanjutnya, 7 responden (12,7%) termasuk dalam kategori rendah, sedangkan 8 responden (14,5%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini

menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kontrol diri pada kategori sedang, meskipun masih terdapat sebagian partisipan yang berada pada kategori rendah maupun tinggi.

## 2) Dzikir

**Tabel 4. 4 Kategorisasi Data Dzikir**

<b>Norma</b>	<b>Kategori</b>	<b>Hasil</b>
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 42,08$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$42,08 \leq X < 56,28$
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$	$X \geq 56,28$

Berdasarkan perhitungan nilai rata-rata ( $M = 49,18$ ) dan standar deviasi ( $SD = 7,100$ ), tingkat dzikir responden diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah ditetapkan pada skor di bawah 42,08, kategori sedang berada pada rentang 42,08 hingga kurang dari 56,28, sedangkan kategori tinggi ditetapkan pada skor 56,28 ke atas. Kategorisasi ini mencerminkan tingkat keterlibatan spiritual mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam aktivitas mengingat Allah SWT, baik melalui ucapan lafadz dzikir maupun kesadaran hati dalam kehidupan sehari-hari.

Responden dengan tingkat dzikir rendah menunjukkan intensitas kedekatan spiritual yang masih terbatas, sehingga ketenangan batin dan kesadaran terhadap kehadiran Allah SWT belum sepenuhnya optimal dalam mendukung aktivitas akademik dan hafalan. Pada kategori sedang, responden telah menunjukkan praktik dzikir yang cukup konsisten, yang membantu menjaga ketenangan batin dan kestabilan emosi, meskipun belum sepenuhnya stabil dalam setiap situasi. Adapun responden dengan

tingkat dzikir tinggi menunjukkan kedekatan spiritual yang kuat, yang tercermin dari konsistensi niat, kesadaran ihsan, sikap tawaddu', serta kemampuan menjaga ketenangan dan fokus dalam menjalankan peran akademik dan hafalan Al-Qur'an.

**Tabel 4. 5 Tingkat Kategori Dzikir**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	14,5	14,5	14,5
	Sedang	38	69,1	69,1	83,6
	Tinggi	9	16,4	16,4	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil analisis pada tabel tersebut, diketahui bahwa dari 55 responden, sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 38 responden (69,1%). Selanjutnya, 8 responden (14,5%) termasuk dalam kategori rendah, sedangkan 9 responden (16,4%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat dzikir pada kategori sedang, meskipun masih terdapat sebagian partisipan yang berada pada kategori rendah maupun tinggi.

### 3) *Academic Burnout*

**Tabel 4. 6 Kategorisasi Data *Academic Burnout***

Norma	Kategori	Hasil
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 32,18$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$32,18 \leq X < 44$
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$	$X \geq 44$

Berdasarkan nilai rata-rata ( $M = 38,09$ ) dan standar deviasi ( $SD = 5,911$ ), responden diklasifikasikan ke dalam tiga kategori tingkat *academic burnout*, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah ditetapkan pada skor di bawah 32,18, kategori sedang

berada pada rentang 32,18 hingga kurang dari 44, sedangkan kategori tinggi ditetapkan pada skor 44 ke atas. Kategorisasi ini memberikan gambaran mengenai tingkat kelelahan akademik yang dialami mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menjalankan peran ganda.

Responden dengan tingkat *academic burnout* rendah menunjukkan kondisi psikologis yang relatif stabil, ditandai dengan minimnya kelelahan emosional, motivasi belajar yang masih terjaga, serta sikap yang relatif positif terhadap kegiatan akademik dan proses menghafal Al-Qur'an. Pada kategori sedang, responden mulai merasakan kejenuhan dan kelelahan akademik, namun masih mampu menjalankan tanggung jawab akademik dan hafalan meskipun membutuhkan usaha yang lebih besar. Sementara itu, responden dengan tingkat *academic burnout* tinggi mencerminkan kondisi kelelahan akademik yang lebih serius, yang ditandai dengan perasaan lelah berkepanjangan, menurunnya motivasi belajar, munculnya sikap negatif terhadap kegiatan akademik, serta berkurangnya keyakinan terhadap kemampuan akademik dan hafalan.

**Tabel 4. 7 Tingkat Kategori *Academic Burnout***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	16,4	16,4	16,4
	Sedang	34	61,8	61,8	78,2
	Tinggi	12	21,8	21,8	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil analisis pada tabel tersebut, diketahui bahwa dari 55 responden, sebagian besar berada pada kategori

sedang, yaitu sebanyak 34 responden (61,8 %). Selanjutnya, 9 responden (16,4%) termasuk dalam kategori rendah, sedangkan 12 responden (21,8%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori sedang, meskipun masih terdapat sebagian partisipan yang berada pada kategori rendah maupun tinggi.

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov yang dianalisis dengan program SPSS versi 27 for Windows. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		55
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.75381713
Most Extreme Differences	Absolute	.112
	Positive	.112
	Negative	-.111
Test Statistic		.112
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.082

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan pada tabel di atas, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,082. Secara umum, data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai p-value (Sig.) lebih besar

dari 0,05, sedangkan apabila nilai p-value kurang dari 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dalam penelitian ini sebesar 0,082, yang berada di atas batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas, yaitu kontrol diri dan dzikir, memiliki hubungan yang bersifat linear dengan variabel terikat, yakni *academic burnout*. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 27 for Windows. Hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sedangkan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hubungan tersebut dinyatakan tidak linear. Adapun hasil uji linearitas disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4. 9 Hasil Linearitas X Terhadap Y**

<i>Deviation from Linearity</i>			
<b>Variabel</b>	<b>Populasi</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Academic Burnout*Self Control</i>	55	.357	Linier
<i>Academic Burnout*Dzikir</i>	55	.266	Linier

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa hubungan antara *academic burnout* dan *self-control* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,357 ( $> 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear. Selanjutnya, hubungan antara *academic burnout* dan dzikir menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,266 ( $> 0,05$ ), yang berarti bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut juga bersifat linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Adapun kriteria dalam pengambilan keputusan pada uji ini adalah sebagai berikut:

1. Apabila nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas. Sebaliknya, jika nilai *tolerance* kurang dari atau sama dengan 0,10, maka menunjukkan adanya multikolinearitas.
2. Apabila nilai VIF kurang dari 10,00, maka tidak terjadi multikolinearitas, sedangkan nilai VIF yang lebih besar atau sama dengan 10,00 mengindikasikan terjadinya multikolinearitas.

Hasil uji multikolinearitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas**

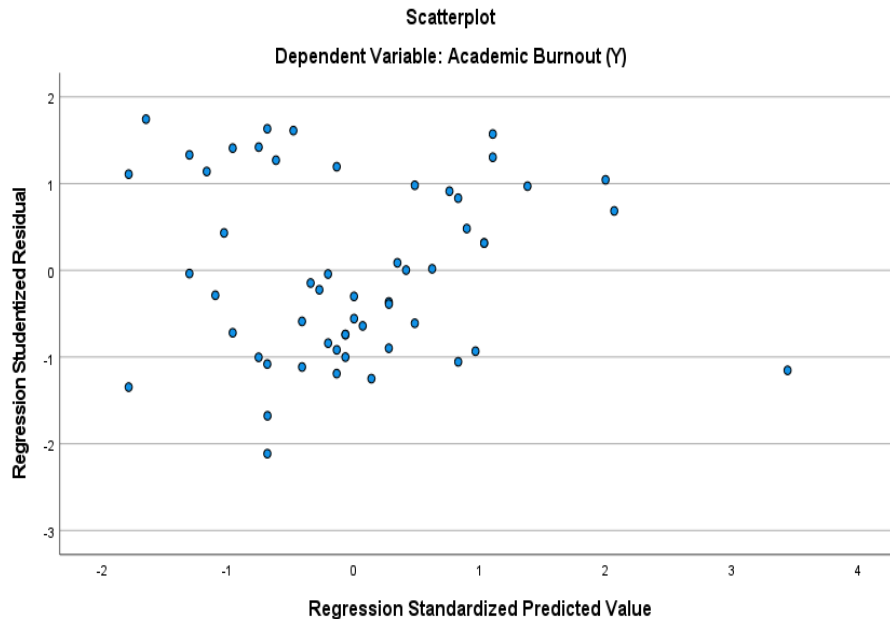
<i>Collinearity Statistics</i>				
<b>Variabel</b>	<b>Populasi</b>	<b>Tolerance</b>	<b>VIF</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Self</i>	55	.535	.1.870	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Control</i>				
Dzikir	55	.535	.1.870	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai *tolerance* pada variabel *self-control* dan dzikir sebesar 0,535, yang lebih besar dari 0,10, serta nilai VIF sebesar 1.870 yang berada di bawah 10,00. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini tidak menunjukkan adanya gejala multikolinearitas, sehingga model regresi layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas pada penelitian ini menggunakan software SPSS 27 *for Windows*. Adapun kriteria pengambilannya adalah dengan melihat grafik scatterplot jika titik-titik menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu maka tidak terjadi

heteroskedastisitas. Hasil heteroskedastisitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut.



**Gambar 4. 1 Hasil Uji Heteroskedastisitas**

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas dengan menggunakan grafik scatterplot, terlihat bahwa titik-titik residual menyebar secara acak di atas dan di bawah sumbu nol serta tidak membentuk pola tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Dengan demikian, model regresi pada penelitian ini memenuhi asumsi heteroskedastisitas dan layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

### 3. Uji Hipotesis

#### a. Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis uji regresi linear berganda dilakukan dengan menggunakan SPSS 27 for windows untuk mengetahui pengaruh *self control* (X1) dan

dzikir (X<sub>2</sub>) terhadap *academic burnout* (Y) yang dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Analisis Linier Berganda**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	74,238	4,159			17,848	,000
Self Control (X <sub>1</sub> )	-,314	,082	-,464		-3,849	,000
Dzikir (X <sub>2</sub> )	-,315	,100	-,378		-3,137	,003

a. Dependent Variable: Academic Burnout (Y)

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 74,238 - 0,314X_1 - 0,315X_2$$

1. Nilai konstanta sebesar 74,238 menunjukkan bahwa apabila variabel *self-control* (X<sub>1</sub>) dan dzikir (X<sub>2</sub>) bernilai nol, maka tingkat *academic burnout* (Y) berada pada angka 74,238. Hal ini menggambarkan tingkat *academic burnout* yang terjadi tanpa adanya pengaruh dari kedua variabel independen tersebut.
2. Koefisien regresi untuk variabel *self-control* (X<sub>1</sub>) sebesar -0,314 dengan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *self-control* akan menurunkan tingkat *academic burnout* sebesar 0,314, dengan asumsi variabel dzikir tetap konstan. Nilai koefisien yang negatif menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-control* dan *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi *self-control*, maka semakin rendah tingkat *academic burnout*.
3. Koefisien regresi untuk variabel dzikir (X<sub>2</sub>) sebesar -0,315 dengan nilai signifikansi 0,003 (< 0,05). Artinya, setiap peningkatan satu

satuan dzikir akan menurunkan tingkat *academic burnout* sebesar 0,315, dengan asumsi variabel *self-control* tetap konstan. Koefisien negatif ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*, sehingga semakin tinggi intensitas dzikir, maka semakin rendah tingkat *academic burnout*.

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

Uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen secara keseluruhan. Semakin tinggi nilai  $R^2$ , maka semakin baik pula kemampuan model penelitian dalam menjelaskan hubungan antarvariabel yang diteliti. Nilai  $R^2$  berada pada rentang antara 0 hingga 1. Nilai  $R^2$  yang mendekati 0 menunjukkan bahwa kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen relatif kecil, sedangkan nilai  $R^2$  yang mendekati 1 menunjukkan bahwa variabel independen memberikan kontribusi yang besar dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Adapun hasil uji koefisien determinasi dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Koefisien Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,772 <sup>a</sup>	,597	,581	3,825

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai sebesar 0,597 atau 59,7%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-control* ( $X_1$ ) dan dzikir ( $X_2$ ) secara bersama-sama mampu menjelaskan 59,7% variasi pada *academic burnout* ( $Y$ ). Sementara itu, sisa sebesar 40,3% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

**Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Determinasi X1**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,721 <sup>a</sup>	,520	,511	4,13211

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai sebesar 0,520 yang menunjukkan bahwa variabel *self-control* mampu menjelaskan sekitar 52,0% variasi dalam *academic burnout*. Dengan kata lain, *self-control* memiliki kontribusi sebesar 52,0% dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Sementara itu, sisa sebesar 48,0% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

**Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi X2**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,694 <sup>a</sup>	,482	,472	4,29502

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai sebesar 0,482 yang menunjukkan bahwa variabel dzikir mampu menjelaskan sekitar 48,2% variasi dalam *academic burnout*. Dengan kata lain, dzikir memiliki kontribusi sebesar 48,2% dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Sementara itu, sisa sebesar 51,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

c. Uji t (Parsial)

Uji t bertujuan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel independen (X) memiliki pengaruh secara parsial terhadap

variabel dependen (Y). Adapun hasil uji t dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4. 15 Hasil Uji-t (Parsial)**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	74,238	4,159			17,848	,000
Self Control (X1)	-,314	,082	-,464		-3,849	,000
Dzikir (X2)	-,315	,100	-,378		-3,137	,003

a. Dependent Variable: Academic Burnout (Y)

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *self-control* ( $X_1$ ) sebesar 0,000 dan variabel dzikir ( $X_2$ ) sebesar 0,003. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa *self-control* dan dzikir memiliki pengaruh secara parsial terhadap *academic burnout*. Dengan demikian, masing-masing variabel independen secara terpisah mampu memengaruhi tingkat *academic burnout*.

**Tabel 4. 16 Hasil Uji Tiap Aspek *Self Control***

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	66,559	4,530		14,692	,000
	Self Discipline	-,108	,625	-,027	-,173	,863
	Non Impulsive Action	-,475	,471	-,150	-1,009	,318
	Healthy Habbits	,572	,423	,165	1,352	,183
	Work Ethic	-1,153	,522	-,482	-2,209	,032
	Reliability	-,588	,346	-,272	-1,701	,095

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Berdasarkan tabel hasil uji regresi aspek *self-control*, diperoleh bahwa dari lima aspek *self-control* yang diuji, hanya aspek *work ethic* yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Aspek *work ethic* memiliki koefisien regresi sebesar -1,153 dengan nilai signifikansi 0,032, yang berarti bahwa semakin tinggi *work ethic* yang dimiliki mahasiswa penghafal Al-Qur'an, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa etos kerja yang kuat, seperti ketekunan, kedisiplinan dalam mengatur waktu antara hafalan dan akademik, serta tanggung jawab dalam menyelesaikan tuntutan perkuliahan, berperan penting dalam membantu mahasiswa penghafal Al-Qur'an menghadapi beban akademik tanpa mengalami burnout yang berlebihan.

Sementara itu, aspek *self discipline* memiliki koefisien regresi sebesar -0,108 dengan nilai signifikansi 0,863, aspek *non impulsive action* memiliki koefisien regresi sebesar -0,475 dengan nilai signifikansi 0,318, aspek *healthy habits* menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,572 dengan nilai signifikansi 0,183, serta aspek *reliability* memiliki koefisien regresi sebesar -0,588 dengan nilai signifikansi 0,095. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa keempat aspek tersebut tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

**Tabel 4. 17 Hasil Uji Tiap Aspek Dzikir**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	66,997	4,277		15,664	,000
Niat	,095	,595	,025	,160	,874
Taqarrub	,234	,769	,064	,304	,762
Ihsan	-,114	,581	-,034	-,197	,845
Tadarru'	-3,180	,959	-,654	-3,315	,002
Khauf	-,373	,598	-,099	-,624	,536
Tawaddhu'	-1,851	1,390	-,176	-1,332	,189

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Berdasarkan hasil uji regresi terhadap aspek-aspek dzikir, diperoleh bahwa dari enam aspek yang diuji, hanya aspek *tadarru'* yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Aspek *tadarru'* menunjukkan koefisien regresi sebesar -3,180 dengan nilai signifikansi 0,002 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *tadarru'* yang

dimiliki mahasiswa penghafal Al-Qur'an, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami.

Temuan ini mengindikasikan bahwa sikap kerendahan hati, kepasrahan, serta ketundukan diri kepada Allah dalam menjalani proses akademik dan hafalan Al-Qur'an berperan penting dalam menurunkan tingkat kelelahan akademik. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang mampu menumbuhkan sikap *tadarru'*, yaitu menyadari keterbatasan diri dan berserah diri kepada Allah dalam menghadapi tuntutan akademik dan target hafalan, cenderung lebih mampu mengelola tekanan, mengurangi beban psikologis, serta menjaga keseimbangan antara kewajiban akademik dan aktivitas menghafal Al-Qur'an.

Sementara itu, aspek niat, taqarrub, ihsan, khauf, dan tawaddhu' menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelima aspek tersebut tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam penelitian ini.

#### d. Uji F (Simultan)

Uji F bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen, yaitu kontrol diri dan dzikir, secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap variabel dependen, yaitu *academic burnout*. Penentuan hasil uji F dilakukan dengan memperhatikan nilai signifikansi dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Apabila nilai signifikansi F kurang dari 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini

menunjukkan bahwa seluruh variabel independen secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

- Sebaliknya, apabila nilai signifikansi F lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak, yang berarti bahwa variabel independen secara bersama-sama tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Adapun hasil uji F pada penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4. 18 Hasil Uji F (Simultan)**

ANOVA <sup>a</sup>						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1125,624	2	562,812	38,462	,000 <sup>b</sup>
	Residual	760,922	52	14,633		
	Total	1886,545	54			

a. Dependent Variable: Academic Burnout (Y)

b. Predictors: (Constant), Dzikir (X2), Self Control (X1)

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi F sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara simultan variabel *self control* ( $X_1$ ) dan dzikir ( $X_2$ ) berpengaruh signifikan terhadap variabel *academic burnout* (Y).

#### D. Pembahasan

- Tingkat *Academic Burnout* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan

bahwa mahasiswa mengalami kelelahan emosional dan kejenuhan akademik dalam tingkat yang cukup, namun masih mampu menjalankan aktivitas perkuliahan dan kewajiban hafalan Al-Qur'an. Temuan ini sejalan dengan teori burnout yang dikemukakan oleh Schaufeli (2002) yang menyatakan bahwa burnout akademik berkembang secara bertahap, dimulai dari kelelahan emosional, diikuti oleh sikap sinis terhadap studi, dan penurunan efikasi akademik. Pada kategori sedang, individu umumnya masih berada pada tahap adaptif, meskipun telah mulai merasakan tekanan psikologis akibat tuntutan akademik yang berkelanjutan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Permatasari et al. (2021) yang menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat memicu academic burnout pada mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, tekanan akademik tersebut diperberat oleh kewajiban menjaga dan menambah hafalan, sehingga meningkatkan potensi kelelahan apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan diri yang efektif. Selain itu, sebagian mahasiswa berada pada kategori academic burnout tinggi, yang ditandai dengan penurunan motivasi belajar dan kelelahan emosional yang lebih intens. Hal ini menunjukkan adanya variasi tingkat burnout di antara mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi tuntutan akademik dan religius.

## 2. Tingkat *Self Control* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *self control* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup dalam mengatur perilaku, emosi, serta tanggung jawab akademik dan hafalan, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal dan konsisten. *Self control* dalam kategori sedang mengindikasikan bahwa mahasiswa mampu

mengendalikan perilaku dan mengarahkan diri pada tujuan tertentu, tetapi masih mengalami fluktuasi ketika dihadapkan pada tekanan akademik yang meningkat. Hal ini sejalan dengan pendapat Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang menyatakan bahwa *self control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur dorongan, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang. Pada tingkat sedang, individu belum sepenuhnya stabil dalam mempertahankan kontrol diri secara konsisten dalam berbagai situasi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Cholili et al. (2024) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *self control* yang belum optimal cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur prioritas, mengelola stres, serta mengambil keputusan secara efektif ketika menghadapi tuntutan yang tinggi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mempertahankan keseimbangan antara tuntutan yang harus dipenuhi. Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, tingkat *self control* yang sedang dapat dipahami sebagai konsekuensi dari tuntutan ganda yang dihadapi, yaitu tuntutan akademik dan kewajiban menjaga hafalan. Ketika kemampuan pengendalian diri belum sepenuhnya kuat, mahasiswa berpotensi mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan energi, terutama pada periode dengan beban akademik yang padat. Oleh karena itu, penguatan *self control* menjadi aspek penting agar mahasiswa mampu menjalani peran akademik dan religius secara lebih adaptif.

### 3. Tingkat Dzikir pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil analisis data, tingkat dzikir pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah melakukan praktik dzikir dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui pengucapan lafaz dzikir maupun kesadaran

hati, namun belum sepenuhnya dilakukan secara optimal dan berkelanjutan. Dzikir menurut Ash-Shiddieqy (2010) merupakan aktivitas mengingat Allah SWT yang diwujudkan melalui ucapan lafaz-lafaz dzikir dan kesadaran hati yang terus-menerus hadir dalam setiap waktu dan tempat. Dzikir juga mengandung unsur takut (*khauf*) dan harap (*raja'*) hanya kepada Allah, disertai keyakinan bahwa segala urusan manusia sepenuhnya berada di bawah kehendak-Nya. Dengan demikian, dzikir dipahami sebagai aktivitas spiritual yang tidak hanya bersifat lisan, tetapi juga melibatkan kesadaran batin individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dalauleng et al. (2025) yang menunjukkan bahwa kualitas dzikir berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan kualitas dzikir yang lebih baik cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah karena dzikir membantu individu menenangkan pikiran, mengelola emosi, serta menghadapi tekanan akademik dengan sikap yang lebih adaptif. Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, tingkat dzikir yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa praktik dzikir telah menjadi bagian dari kehidupan religius mahasiswa, namun kualitas kesadaran dan kontinuitasnya masih perlu ditingkatkan. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik secara optimal. Mengingat stres merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout*, maka penguatan kualitas dzikir menjadi penting sebagai upaya preventif dalam menekan risiko *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

#### 4. Pengaruh *Self Control* Terhadap *Academic Burnout*

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, *self control* terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Koefisien regresi variabel *self control* bernilai

-0,314 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *self control* akan menurunkan tingkat *academic burnout* sebesar 0,314, dengan asumsi variabel dzikir berada dalam kondisi konstan. Arah koefisien yang negatif mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri, semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang mereka alami.

Temuan ini sejalan dengan landasan teoretis yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang menyatakan bahwa *self control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur dorongan, emosi, serta perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang. Dalam konteks akademik, kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa untuk mengelola tuntutan belajar secara lebih adaptif, mengatur waktu secara efektif, serta menahan dorongan untuk menunda tugas. Oleh karena itu, mahasiswa dengan tingkat *self control* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Merinda dan Arisandy (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami *academic burnout* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan kontrol diri tinggi. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Prabandi (2025) yang menyatakan bahwa semakin tinggi *self control* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris mengenai peran penting *self control* sebagai faktor protektif terhadap *academic burnout*.

Analisis lebih lanjut terhadap aspek-aspek *self control* menunjukkan bahwa dari lima aspek yang diuji, hanya aspek *work ethic* yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic burnout* dengan koefisien regresi -

1,153 dan nilai signifikansi 0,032 ( $p < 0,05$ ). Aspek *work ethic* mencerminkan kemampuan mahasiswa untuk bekerja secara tekun, konsisten, dan bertanggung jawab dalam menjalankan tugas akademik maupun kewajiban hafalan. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki etos kerja yang baik cenderung lebih mampu mengelola beban akademik dan religius secara seimbang, sehingga risiko mengalami burnout menjadi lebih rendah.

Sebaliknya, aspek *self discipline*, *non-impulsive action*, *healthy habits*, dan *reliability* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap *academic burnout*. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun aspek-aspek tersebut penting dalam pengendalian diri, dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, *work ethic* menjadi faktor yang paling menentukan dalam menekan kelelahan akademik. Mahasiswa dengan *work ethic* yang kuat cenderung mampu mempertahankan konsistensi belajar dan hafalan meskipun berada dalam kondisi tekanan tinggi.

##### 5. Pengaruh Dzikir Terhadap *Academic Burnout*

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa dzikir memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Koefisien regresi dzikir sebesar -0,315 dengan nilai signifikansi 0,003 ( $p < 0,05$ ). Artinya, setiap peningkatan satu satuan dalam praktik dzikir akan menurunkan tingkat *academic burnout* sebesar 0,315, dengan asumsi variabel self control tetap konstan.

Analisis lebih lanjut terhadap aspek-aspek dzikir menunjukkan bahwa aspek *tadarru'* merupakan aspek yang paling dominan berkontribusi terhadap penurunan *academic burnout*. Aspek *tadarru'* mencerminkan sikap kerendahan hati, kepasrahan, dan kesungguhan individu dalam memohon pertolongan kepada Allah SWT ketika menghadapi tekanan dan kesulitan. Mahasiswa yang

memiliki tingkat *tadarru'* yang baik cenderung lebih mampu menerima keterbatasan diri, mengelola tekanan akademik dengan sikap pasrah yang aktif, serta tidak mudah larut dalam kelelahan emosional. Sikap ini membantu mahasiswa memperoleh ketenangan batin dan kekuatan psikologis, sehingga risiko mengalami *academic burnout* menjadi lebih rendah.

Temuan ini didukung oleh penelitian Dalauleng et al. (2025) yang menunjukkan bahwa kualitas dzikir berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Penelitian Nadiaskara et al. (2022) juga menunjukkan bahwa praktik dzikir dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih baik. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik tinggi.

#### 6. Pengaruh *Self Control* dan Dzikir Terhadap *Academic Burnout*

Berdasarkan hasil uji F simultan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa *self control* dan dzikir secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,597 menunjukkan bahwa *self control* dan dzikir secara simultan mampu menjelaskan 59,7% variasi *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Sementara itu, sebesar 40,3% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian, seperti lingkungan akademik, strategi coping individu, dan kondisi psikologis lainnya.

Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi antara kemampuan pengendalian diri dan kekuatan spiritual melalui dzikir merupakan faktor protektif yang kuat dalam menekan *academic burnout*. *Self control* berperan dalam membantu mahasiswa mengatur perilaku, waktu, dan tanggung jawab

akademik secara rasional, sedangkan dzikir memberikan ketenangan batin dan penguatan spiritual yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan dengan sikap yang lebih adaptif.

Temuan ini sejalan dengan kerangka berpikir penelitian yang telah dipaparkan pada Bab II, yang menyatakan bahwa *self control* bekerja pada ranah psikologis-regulatif, sedangkan dzikir berperan pada ranah spiritual-afektif. Kombinasi keduanya memungkinkan mahasiswa untuk tidak hanya mampu mengelola tuntutan akademik secara teknis, tetapi juga memiliki ketahanan mental dan spiritual dalam menghadapi tekanan yang berkelanjutan.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan aspek psikologis dan spiritual. Institusi pendidikan dan pondok tahfidz diharapkan dapat menyediakan program pengembangan *self control*, seperti pelatihan manajemen waktu dan pengelolaan emosi, serta memperkuat pembiasaan dzikir yang berkualitas dan berkesinambungan. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kewajiban religius, sehingga risiko *academic burnout* dapat diminimalkan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh *self control* dan dzikir terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah mengalami kelelahan akademik dalam tingkat yang cukup, namun masih berada pada tahap adaptif dalam menjalankan tuntutan akademik dan kewajiban hafalan Al-Qur'an. Namun demikian, terdapat sebagian mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan adanya variasi tingkat *academic burnout* di antara responden.
2. Tingkat *self control* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup dalam mengatur perilaku, emosi, dan tanggung jawab akademik, meskipun belum sepenuhnya optimal dan konsisten.
3. Tingkat dzikir pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an juga berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa praktik dzikir telah menjadi bagian dari kehidupan religius mahasiswa, namun kualitas kesadaran dan kontinuitasnya masih perlu ditingkatkan agar manfaat psikologisnya dapat dirasakan secara optimal.
4. *Self control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Hasil uji t menunjukkan nilai

signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien regresi sebesar -0,314, yang berarti setiap peningkatan satu satuan *self control* akan menurunkan tingkat *academic burnout* sebesar 0,314. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,520 menunjukkan bahwa *self control* mampu menjelaskan 52,0% variasi *academic burnout*. Analisis aspek menunjukkan bahwa dari lima aspek *self control*, hanya aspek *work ethic* yang berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*.

5. Dzikir berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien regresi sebesar -0,315, yang berarti setiap peningkatan satu satuan dzikir akan menurunkan tingkat *academic burnout* sebesar 0,315. Nilai R Square sebesar 0,482 menunjukkan bahwa dzikir memberikan kontribusi sebesar 48,2% dalam menjelaskan variasi *academic burnout*. Analisis aspek menunjukkan bahwa aspek *tadarru'* merupakan aspek dzikir yang paling dominan berkontribusi dalam menurunkan *academic burnout*.
6. Secara simultan, *self control* dan dzikir berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,597, yang berarti bahwa *self control* dan dzikir secara bersama-sama mampu menjelaskan 59,7% variasi *academic burnout*. Sementara itu, 40,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti tuntutan lingkungan akademik, strategi coping individu, dan kondisi psikologis lainnya.

## **B. Saran**

1. Bagi Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an disarankan untuk meningkatkan *self-control* dalam mengelola waktu, emosi, dan prioritas antara tuntutan akademik dan kewajiban menjaga hafalan Al-Qur'an. Pengendalian diri yang baik diharapkan dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif sehingga risiko *academic burnout* dapat diminimalkan. Selain itu, mahasiswa dianjurkan untuk membiasakan praktik dzikir yang menekankan kualitas penghayatan dan kesadaran hati, bukan sekadar rutinitas lisan, sebagai sarana menenangkan batin dan mengelola stres, sehingga ketahanan diri dalam menghadapi beban akademik dan religius dapat meningkat.

## 2. Bagi Lembaga Pendidikan dan Pondok

Lembaga pendidikan tinggi dan pondok diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penghafal Al-Qur'an melalui program pendampingan akademik dan psikologis, seperti pelatihan manajemen waktu, penguatan *self-control*, serta konseling berbasis nilai-nilai Islam. Selain itu, lembaga disarankan mengembangkan pembinaan spiritual melalui sesi muhasabah terjadwal sebagai kegiatan refleksi diri terpandu untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, memperkuat ketenangan batin melalui dzikir, serta mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan religius.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *academic burnout*, seperti dukungan sosial, resiliensi, atau *self-efficacy*, serta menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods* agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Selain itu, perluasan subjek penelitian pada konteks lembaga atau wilayah yang berbeda juga disarankan untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggia Putri, D., Mawaddah, R., Amalia Putri, D., Putri Amelinda, R., & Indah Putri, A. (2025). Psikoterapi Zikir Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 21–30.
- Anwar, F. (2018). *Hubungan Intensitas Dzikir Dan Kebahagiaan Mahasiswa Universitas Islam Di Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(02), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revi). Rineka Cipta.
- Arroisi, J., & Afifah, H. (2022). Sindrom Burnout Perspektif Hebbert J. Freudenberger. *Cakrawala*, 05(2).
- Asrulla, Risnita, Jailani, S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling ( Kuantitatif ), Serta Pemilihan Informan Kunci ( Kualitatif ) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 26320–26332.
- Assobar, I. (2018). *Shalawat, Zikir, dan Doa dengan Makna yang Sesuai Tuntunan dari Alquran dan Hadis*. Pustaka Arrahman.
- Author, A., & Nastiti, D. (2025). Pengaruh Self Esteem Dan Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Siswa SMK Ma'arif NU Ngaban. *Proceedings of Symposium*, 3, 318–333.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi Revi). Pustaka Pelajar.
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online. *Psychology Journal of Mental Health*,

3(1), 82–95.

Cholili, A. H., Dewi, L. A. T., Prastowo, A. C., Kamilahi, W., Rahmania, I. A., & Mahbubi, M. (2024). The Effectiveness of Religious Coping Training in Reducing Academic Stress in New Students. *Fenomena*, 23(2), 237–248. <https://doi.org/10.35719/fenomena.v23i2.607>

Cholili, A. H., Nurill, D., Amirul, M., Isnaeni, R., Elfa, A., & Widayarsi, E. (2024). Studi Literatur: Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir Dalam Mengurangi Tingkat Keeceemasan Remaja. *Jurnal Resilience*, 1(1), 41–53.

Chyung, S. Y., Roberts, K., Swanson, I., & Hankinson, A. (2017). Evidence-Based Survey Design: The Use of a Midpoint on the Likert Scale. *Performance Improvement*, 56, 15–23.

Dalauleng, A., Natesya, I., Mayang, P. A. G., & Nashori, H. F. (2025). The influence of dhikr quality on the level of academic stress among muslim university students. *International Students Conference on Islamic Psychology (ISCIP)*, 1(1). <https://doi.org/10.20885/iscip.vol1.art11>

Fadela, L. N. U. R. (2025). *Pengaruh Self Control dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 UIN MALANG*. Universitas Islam Negegeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. UNDIP.

Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The Factorial Validity Of The Maslach Burnout Inventory-Student Survey In China. *Psychological Reports*, 190, 394–407. <https://doi.org/10.2466/PR0.105.2.394-408>

Ilie, C., & Ionas, C. M. (2025). *Mapping Occupational Stress and Burnout in the Probation System : A Quantitative Approach*. 1–34.

Indartini, M., & Mutmainah. (2024). *Analisis Data Kuantitatif* (Hartirini

Warnaningtyas (ed.)). Penerbit Lakeisha.

Isnaeni, H., & Mustofa, A. (2024). Academic Burnout among University Students in East Java, Indonesia. *International Journal of Humanities Social Science and Management (IJHSSM)*, 4(4), 950–954. [www.ijhssm.org](http://www.ijhssm.org)

Kusumawardhani, I. A., Kurnianingrum, W., & Soetikno, N. (2018). Art Therapy Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Anak Didik Lapas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 135–143. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1751>

Lestari, S. E., Gunawan, R., & Nugroho, A. R. (2023). Peran Kontrol Diri Remaja Terhadap Obsesi Selebriti Masa Kini di SMA Negeri 42 Jakarta ( Studi Kasus Pada Remaja yang Terobsesi Artis Korea Selatan ) English Title : The Role of Adolescent Self-Control in The Current Celebrity Obsession at SMA Negeri 42 J. *Jurnal Komunikasi Dan Media Pendidikan*, 1(2), 13–20.

Mala, C. S., Bellani, E., Zubair, A. G. H., & Prwasetiawatik, T. F. (2024). Self-Control dan Emotion Regulation Sebagai Prediktor Terhadap Decision Making Trader Self-Control and Emotion Regulation as Predictors of Decision Making at Trader. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 52–58. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3405>

Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.

Maulana, A. (2022). Analisis Validitas , Reliabilitas , dan Kelayakan Instrumen

- Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 3(3), 133–139.
- Merinda, S., & Arisandy, D. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa-Bekerja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 516. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7408>
- Muhammad, S. A. N., & Anshori, M. I. (2024). Pengaruh Kepemimpinan Kolaboratif dan Perilaku Kreatif Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Motivasi Intrinsik Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada BPJS Ketenagakerjaan Di Madura). *Jurnal Kajian Ilmu Manajemen*, 4(3), 404–415.
- Nadiaskara, S. N., Myh, E., Asri, E., & Murni, A. W. (2022). Pengaruh Zikir terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Ketiga Pendidikan Dokter Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 3(2).
- Oktarina, D. C., & Adelina, I. (2020). Pengaruh Self-Control terhadap Grit pada Mahasiswa yang Menjadi Panitia Kegiatan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 15–26. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2258>
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7418>
- Prabandi, S. A. (2025). *Hubungan Self Control Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Bekerja Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Di Universitas X Jakarta Barat*. Universitas Mercu Buana Jakarta.
- Purnamasari, D., & Fitriana, S. (2024). Faktor Penyebab Akademik Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang*, 1(3), 8316377.
- Sabda, N. H., Novitasari, A., & Arfiyanti, M. P. (2024). Hubungan Locus of Control dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tahap Akhir Studi S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang The Relationship between Locus of

- Control and Academic Burnout among Final-Year Undergraduate Medical Students at Muhammadiyah. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 12(2), 0–4.
- Sahrul, L., & Mahmud, B. (2025). Tafsir Al-Qurthubi Terhadap Ayat-Ayat Dzikir; Analisis Tematik Dalam Perspektif Tafsir Klasik. *Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir*, 10(1), 1–18.
- Schaufeli, W. B. (2017). Burnout: A short socio-cultural history. In G. Neckel, S.; Schaffner, A. K.; Wagner (Ed.), *Burnout, fatigue, exhaustion: An interdisciplinary perspective on a modern affliction* (pp. 105–127). Palgrave Macmillan/Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8_5)
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students - A cross-national study. In *Journal Of Cross-Cultural Psychology* (Vol. 33, Issue 5, pp. 464–481). SAGE Publications.
- Setiyowati, A., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2021). *Academic Burnout*. Media Nusa Creative.
- Sintia Isma, Teti Sobari, W. Y. (2023). Uji Validitas Dan Reliabilitas Angket Kemandirian Belajar. 6(6), 509–516. <https://doi.org/10.22460/fokusv6i6.11561>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahroni, M. I. (2022). *Prosedur Penelitian Kuantitatif*. 2(3), 43–56.
- Syaifudin. (2020). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penilaian Pada Mata Pelajaran Bahasa Arab. *Jurnal Kajian Perbatasan Antarnegara*, 3(2), 106–118.
- Wahdini, A. I. (2025). *Burnout dan Strategi Koping pada Mahasiswa Kedokteran*. 3(1), 142–155. <https://doi.org/10.20885/bikkm.vol3.iss1.art14>
- Zulfah. (2021). Karakter : Pengendalian Diri. *IQRA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 28–33.

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

### Lampiran 1 Skala Uji Coba

#### Skala *Academic Burnout*

Nama :  
 Universitas :  
 Fakultas :  
 Program Studi :  
 Semester :  
 Pondok :

#### Petunjuk Pengisian

STS : Sangat Tidak Setuju                      S : Setuju  
 TS : Tidak Setuju                                SS : Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa stres saat harus membagi waktu antara kuliah dan hafalan				
2	Saya tetap tenang meskipun menghadapi banyak tugas kuliah dengan deadline yang berdekatan				
3	Badan saya terasa lelah karena banyaknya tugas kuliah dan setoran hafalan				
4	Tubuh saya tetap terasa segar meskipun mengikuti kuliah dan hafalan sepanjang hari				
5	Saya ingin menghindari kuliah karena merasa terbebani				
6	Saya selalu hadir setoran hafalan tanpa melewatkan satu pun				
7	Saya merasa kegiatan perkuliahan tidak lagi penting bagi saya				
8	Tugas kuliah bagi saya merupakan hal yang bermanfaat				
9	Saya merasa tidak mampu memenuhi target hafalan dengan baik				
10	Saya yakin dengan kemampuan diri untuk menyelesaikan kuliah dengan baik				

11	Saya sering kehilangan motivasi untuk menambah hafalan ketika beban akademik tinggi				
12	Saya selalu bersemangat menambah hafalan meskipun banyak tekanan				
13	Saya sulit berkonsentrasi karena merasa kewalahan dengan hafalan dan tugas kuliah				
14	Saya merasa tidur tidak nyenyak karena padatnya kegiatan kuliah dan hafalan				
15	Saya merasa kurang tertarik melanjutkan hafalan ketika tugas kuliah menumpuk				
16	Saya merasa setoran hafalan bukan hal yang bermanfaat bagi saya				
17	Saya merasa tertinggal dibandingkan teman lain dalam hafalan				
18	Saya merasa malas mengerjakan tugas dan hafalan ketika keduanya datang bersamaan				
19	Saya sering merasa jenuh menghadapi tugas kuliah yang menumpuk				
20	Saya tidak memiliki target yang jelas dalam perkuliahan				

**Skala Self Control**

Nama :  
 Universitas :  
 Fakultas :  
 Program Studi :  
 Semester :  
 Pondok :

**Petunjuk Pengisian**

STS : Sangat Tidak Setuju                      S : Setuju  
 TS : Tidak Setuju                                      SS : Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya tetap fokus menyelesaikan tugas kuliah meskipun ada gangguan seperti notifikasi HP atau ajakan teman				
2	Saya sulit mempertahankan fokus ketika sedang menyelesaikan setoran hafalan yang menjadi tanggung jawab saya				
3	Saya tetap menjalankan rutinitas hafalan meskipun sedang lelah				
4	Saya menunda setoran hafalan ketika merasa tidak semangat				
5	Saya mempertimbangkan apa yang harus saya lakukan terlebih dahulu sebelum bertindak				
6	Saya sering langsung bertindak tanpa memikirkan akibatnya				
7	Saya berusaha tidak membuat keputusan ketika sedang emosi				
8	Saya sering terburu-buru memutuskan sesuatu tanpa berpikir panjang				
9	Saya mampu membagi waktu dengan baik antara kuliah, hafalan dan istirahat				
10	Saya jarang meluangkan waktu istirahat karena terlalu banyak aktivitas				
11	Ketika merasa lelah, saya memilih beristirahat sejenak agar kondisi fisik dan pikiran kembali pulih				

12	Saya sering mengorbankan tidur demi menyelesaikan semua tugas kuliah				
13	Saya menyelesaikan tugas kuliah dengan tekun hingga tuntas				
14	Saya sering mengabaikan kualitas tugas kuliah karena terburu-buru				
15	Saya berusaha maksimal dalam menyelesaikan hafalan setiap hari				
16	Saya hanya melakukan setoran hafalan ketika suasana hati saya sedang baik				
17	Saya tetap berusaha mengikuti rencana belajar dan hafalan yang telah saya buat				
18	Saya sering melenceng dari rencana belajar kuliah yang sudah saya tetapkan				
19	Saya berusaha mengejar target hafalan sesuai dengan tujuan saya				
20	Ketika akademik dan hafalan terasa sulit, saya sering merasa kehilangan arah				
21	Saya mampu menolak hal-hal seperti bermain HP yang bisa mengganggu waktu belajar dan hafalan				
22	Saya menyelesaikan tugas kuliah sesuai jadwal meskipun banyak kegiatan lain				
23	Saya mempertimbangkan resiko dahulu sebelum mengambil keputusan				
24	Saat dihadapkan pada pilihan penting, saya lebih memilih menenangkan diri dulu				
25	Saya tetap mengatur waktu mengerjakan tugas dan hafalan agar tidak kelelahan				
26	Saya menjaga pola tidur agar tetap bugar dalam mengikuti kuliah dan setoran hafalan				
27	Saya berusaha memberikan hasil terbaik dalam akademik				
28	Saya tetap berusaha meningkatkan kualitas hafalan meskipun banyak tugas kuliah				
29	Saya berusaha konsisten menjalankan jadwal kuliah dan hafalan setiap hari				
30	Saya berusaha mempertahankan tujuan pribadi saya dalam akademik meskipun menghadapi kesulitan				

**Skala Dzikir**

Nama :  
 Universitas :  
 Fakultas :  
 Program Studi :  
 Semester :  
 Pondok :

**Petunjuk Pengisian**

STS : Sangat Tidak Setuju                      S : Setuju  
 TS : Tidak Setuju                                SS : Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya memiliki dorongan yang tulus dalam diri untuk senantiasa ingat kepada Allah				
2	Saya berdzikir hanya karena mengikuti kebiasaan teman bukan niat dari diri sendiri				
3	Saya merasakan kehadiran Allah dalam jiwa ketika melafalkan asma-asma Allah				
4	Saya tetap merasa jauh dari Allah meskipun sering berdzikir				
5	Saya merasakan bahwa Allah selalu melihat saya setiap kali melakukan ibadah				
6	Saya masih ragu apakah ibadah dzikir yang saya lakukan dilihat oleh Allah				
7	Saya merasakan ketenangan hati ketika saya fokus kepada-Nya				
8	Saya tetap merasa gelisah meskipun telah melakukan dzikir sebanyak-banyaknya				
9	Saat berdzikir kepada Allah, saya merasa takut akan kekuasaan-Nya				
10	Rasa takut terhadap kekuasaan Allah belum sepenuhnya muncul dalam diri saya				
11	Ketika berdzikir, saya merasa diri saya tidak lebih baik dari orang lain				
12	Saya merasa lebih baik dari orang lain meskipun sering berdzikir				

13	Dalam kondisi sesibuk apa pun, saya tetap berkeinginan untuk berdzikir				
14	Saya merasa dekat dengan Allah ketika melantunkan kalimat-kalimat tayyibah				
15	Saat berdzikir, saya merasa Allah selalu mengawasi setiap gerak perbuatan saya				
16	Berdzikir kepada Allah membuat beban masalah yang saya rasakan menjadi lebih ringan				
17	Berdzikir membuat saya lebih berhati-hati dalam bertindak agar tidak melanggar perintah Allah				
18	Melafalkan asma-asma Allah membuat saya merasa lebih rendah hati				

## Lampiran 2 Skala Setelah Uji Coba

### Skala *Academic Burnout*

Nama :

Universitas :

Fakultas :

Program Studi :

Semester :

Pondok :

### Petunjuk Pengisian

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa stres saat harus membagi waktu antara kuliah dan hafalan				
2	Badan saya terasa lelah karena banyaknya tugas kuliah dan setoran hafalan				
3	Saya ingin menghindari kuliah karena merasa terbebani				
4	Saya merasa kegiatan perkuliahan tidak lagi penting bagi saya				
5	Tugas kuliah bagi saya merupakan hal yang bermanfaat				
6	Saya merasa tidak mampu memenuhi target hafalan dengan baik				
7	Saya sering kehilangan motivasi untuk menambah hafalan ketika beban akademik tinggi				
8	Saya selalu bersemangat menambah hafalan meskipun banyak tekanan				
9	Saya sulit berkonsentrasi karena merasa kewalahan dengan hafalan dan tugas kuliah				
10	Saya merasa tidur tidak nyenyak karena padatnya kegiatan kuliah dan hafalan				

11	Saya merasa kurang tertarik melanjutkan hafalan ketika tugas kuliah menumpuk				
12	Saya merasa setoran hafalan bukan hal yang bermanfaat bagi saya				
13	Saya merasa tertinggal dibandingkan teman lain dalam hafalan				
14	Saya merasa malas mengerjakan tugas dan hafalan ketika keduanya datang bersamaan				
15	Saya tidak memiliki target yang jelas dalam perkuliahan				

**Skala Self Control**

Nama :  
 Universitas :  
 Fakultas :  
 Program Studi :  
 Semester :  
 Pondok :

**Petunjuk Pengisian**

STS : Sangat Tidak Setuju                      S : Setuju  
 TS : Tidak Setuju                                      SS : Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya tetap fokus menyelesaikan tugas kuliah meskipun ada gangguan seperti notifikasi HP atau ajakan teman				
2	Saya tetap menjalankan rutinitas hafalan meskipun sedang lelah				
3	Saya mempertimbangkan apa yang harus saya lakukan terlebih dahulu sebelum bertindak				
4	Saya sering langsung bertindak tanpa memikirkan akibatnya				
5	Saya sering terburu-buru memutuskan sesuatu tanpa berpikir panjang				
6	Ketika merasa lelah, saya memilih beristirahat sejenak agar kondisi fisik dan pikiran kembali pulih				
7	Saya sering mengorbankan tidur demi menyelesaikan semua tugas kuliah				
8	Saya menyelesaikan tugas kuliah dengan tekun hingga tuntas				
9	Saya berusaha maksimal dalam menyelesaikan hafalan setiap hari				
10	Saya hanya melakukan setoran hafalan ketika suasana hati saya sedang baik				
11	Saya tetap berusaha mengikuti rencana belajar dan hafalan yang telah saya buat				
12	Saya sering melenceng dari rencana belajar kuliah yang sudah saya tetapkan				

13	Saya berusaha mengejar target hafalan sesuai dengan tujuan saya				
14	Ketika akademik dan hafalan terasa sulit, saya sering merasa kehilangan arah				
15	Saya menyelesaikan tugas kuliah sesuai jadwal meskipun banyak kegiatan lain				
16	Saya mempertimbangkan resiko dahulu sebelum mengambil keputusan				
17	Saya tetap mengatur waktu mengerjakan tugas dan hafalan agar tidak kelelahan				
18	Saya menjaga pola tidur agar tetap bugar dalam mengikuti kuliah dan setoran hafalan				
19	Saya berusaha memberikan hasil terbaik dalam akademik				
20	Saya tetap berusaha meningkatkan kualitas hafalan meskipun banyak tugas kuliah				
21	Saya berusaha konsisten menjalankan jadwal kuliah dan hafalan setiap hari				
22	Saya berusaha mempertahankan tujuan pribadi saya dalam akademik meskipun menghadapi kesulitan				

**Skala Dzikir**

Nama :  
 Universitas :  
 Fakultas :  
 Program Studi :  
 Semester :  
 Pondok :

**Petunjuk Pengisian**

STS : Sangat Tidak Setuju                      S : Setuju  
 TS : Tidak Setuju                                      SS : Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya memiliki dorongan yang tulus dalam diri untuk senantiasa ingat kepada Allah				
2	Saya berdzikir hanya karena mengikuti kebiasaan teman bukan niat dari diri sendiri				
3	Saya merasakan kehadiran Allah dalam jiwa ketika melafalkan asma-asma Allah				
4	Saya tetap merasa jauh dari Allah meskipun sering berdzikir				
5	Saya merasakan bahwa Allah selalu melihat saya setiap kali melakukan ibadah				
6	Saya masih ragu apakah ibadah dzikir yang saya lakukan dilihat oleh Allah				
7	Saya merasakan ketenangan hati ketika saya fokus kepada-Nya				
8	Saya tetap merasa gelisah meskipun telah melakukan dzikir sebanyak-banyaknya				
9	Saat berdzikir kepada Allah, saya merasa takut akan kekuasaan-Nya				
10	Rasa takut terhadap kekuasaan Allah belum sepenuhnya muncul dalam diri saya				
11	Dalam kondisi sesibuk apa pun, saya tetap berkeinginan untuk berdzikir				
12	Saya merasa dekat dengan Allah ketika melantunkan kalimat-kalimat tayyibah				

13	Saat berdzikir, saya merasa Allah selalu mengawasi setiap gerak perbuatan saya				
14	Berdzikir membuat saya lebih berhati-hati dalam bertindak agar tidak melanggar perintah Allah				
15	Melafalkan asma-asma Allah membuat saya merasa lebih rendah hati				

### Lampiran 3 Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur

#### Panelis 1

**Surat Pernyataan Penulisan Alat Ukur**

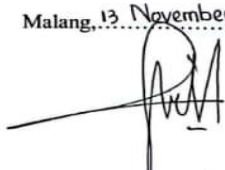
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Abdul Hamid Cholili, M. Psi., Psikolog  
Instansi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat dalam alat ukur berikut:

Nama Alat Ukur : *Academic Burnout Scale, Self Control Scale, Dzikir Scale*  
Tujuan Pengukuran : Mengetahui Pengaruh *Self Control* dan Dzikir terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an  
Tujuan Penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul Pengaruh Pengaruh *Self Control* dan Dzikir terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Malang, 13 November 2025

  
(Abdul Hamid Cholili, M. Psi., Psikolog)  
NIP. 1989060220232111026

CS Dipindai dengan CamScanner

**Panelis 2****Surat Pernyataan Penulisan Alat Ukur**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ali Syahidin Mubarak, M. Si  
Instansi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat dalam alat ukur berikut:

Nama Alat Ukur : *Academic Burnout Scale, Self Control Scale, Dzikir Scale*  
Tujuan Pengukuran : Mengetahui Pengaruh *Self Control* dan Dzikir terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an  
Tujuan Penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul Pengaruh Pengaruh *Self Control* dan Dzikir terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Malang, 20 November 2025..



(Ali Syahidin Mubarak, M.Si.)

NIP. 199005262023211019

**Panelis 3****Surat Pernyataan Penulisan Alat Ukur**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muh. Anwar Fuady, M.A.  
Instansi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat dalam alat ukur berikut:

Nama Alat Ukur : *Academic Burnout Scale, Self Control Scale, Dzikir Scale*  
Tujuan Pengukuran : Mengetahui Pengaruh *Self Control* dan Dzikir terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an  
Tujuan Penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul Pengaruh Pengaruh *Self Control* dan Dzikir terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Malang, 20 September 2025

(Muh. Anwar Fuady, M.A.)  
NIP. 19850110201608011037

### Lampiran 4 Hasil Penilaian Ahli Panel

#### Skala *Academic Burnout*

Aspek	Indikator	Aitem		Keterangan
		F	UF	
<i>Exhaustion</i>	Psikologis	1, 13, 19	2	Item berwarna biru mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
	Fisik	3, 14	4	
<i>Cynicism</i>	Menarik diri/kehilangan minat	5, 15	6	
	Pandangan negatif terhadap studi atau hafalan	7, 16	8	
<i>Reduced academic efficacy</i>	Kurang percaya diri terhadap kemampuan	9, 17	10	
	Hilangnya semangat/motivasi	11, 18, 20	12	

### Skala Self Control

Aspek	Indikator	Aitem		Keterangan
		F	UF	
<i>Self Discipline</i>	Kemampuan menjaga fokus terhadap tanggung jawab	1, 21	2	Item berwarna biru mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
	Konsistensi menjalankan aktivitas meskipun ada hambatan	3, 22	4	
<i>Deliberate / Non Impulsive Action</i>	Mempertimbangkan keputusan sebelum bertindak	5, 23	6	
	Tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan	7, 24	8	
<i>Healthy Habits</i>	Kemampuan menjaga keseimbangan aktivitas dan istirahat	9, 25	10	
	Upaya menjaga keseimbangan fisik dan mental	11, 26	12	
<i>Work Ethic</i>	Tekun & Konsisten Akademik	13, 27	14	
	Tekun & Konsisten Hafalan	15, 28	16	
<i>Reliability</i>	Konsistensi terhadap rencana dan tujuan	17, 29	18	
	Tanggung jawab terhadap tujuan pribadi	19, 30	20	

### Skala Dzikir

Aspek	Indikator	Aitem		Keterangan
		F	UF	
Niat	Kemauan tulus untuk berdzikir dan mengingat Allah secara sadar dalam setiap aktivitas	1, 13	2	Item berwarna biru mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
Taqarrub	Perasaan kedekatan dengan Allah	3, 14	4	
Ihsan	Kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi setiap perbuatan	5, 15	6	
Tadarru'	Sikap tunduk, tenang, dan rendah hati kepada Allah	7, 16	8	
Khauf	Rasa takut kepada Allah yang mendorong ketaatan	9, 17	10	
Tawaddu'	Rendah hati dan menjauh dari kesombongan	11, 18	12	

### Lampiran 5 Hasil Aiken's V

#### Skala Academic Burnout

Aitem	Penilai			s1	s2	s3	$\Sigma s$	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III							
1	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
2	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
3	3	3	2	2	2	1	5	6	0,83333	Valid
4	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
5	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
6	3	2	3	2	1	2	5	6	0,83333	Valid
7	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
8	2	3	3	1	2	2	5	6	0,83333	Valid
9	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
10	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
11	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
12	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
13	3	2	3	2	1	2	5	6	0,83333	Valid
14	3	2	3	2	1	2	5	6	0,83333	Valid
15	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
16	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
17	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
18	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
19	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
20	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid

**Skala Self Control**

Aitem	Penilai			s1	s2	s3	$\Sigma s$	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III							
1	3	2	3	2	1	2	5	6	0,83333	Valid
2	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
3	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
4	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
5	3	2	3	2	1	2	5	6	0,83333	Valid
6	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
7	3	2	3	2	1	2	5	6	0,83333	Valid
8	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
9	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
10	3	2	3	2	1	2	5	6	0,83333	Valid
11	2	3	3	1	2	2	5	6	0,83333	Valid
12	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
13	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
14	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
15	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
16	2	3	3	1	2	2	5	6	0,83333	Valid
17	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
18	3	3	2	2	2	1	5	6	0,83333	Valid
19	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
20	3	3	2	2	2	1	5	6	0,83333	Valid
21	3	2	3	2	1	2	5	6	0,83333	Valid
22	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
23	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
24	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
25	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
26	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
27	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
28	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
29	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
30	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid

**Skala Dzikir**

Aitem	Penilai			s1	s2	s3	$\Sigma s$	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III							
<b>1</b>	3	2	3	2	1	2	5	6	0,83333	Valid
<b>2</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>3</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>4</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>5</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>6</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>7</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>8</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>9</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>10</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>11</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>12</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>13</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>14</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>15</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>16</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>17</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>18</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid

## Lampiran 6 Uji Validitas

### Skala Academic Burnout

		Correlations																				TOTAL
		AITEM01	AITEM02	AITEM03	AITEM04	AITEM05	AITEM06	AITEM07	AITEM08	AITEM09	AITEM10	AITEM11	AITEM12	AITEM13	AITEM14	AITEM15	AITEM16	AITEM17	AITEM18	AITEM19	AITEM20	
AITEM01	Pearson Correlation	1	,117	,660**	,131	,697**	,176	,629**	,199	,383*	-,124	,692**	,201	,350	,492**	,701**	,449*	,442*	,599**	,359	,496**	,817**
	Sig. (2-tailed)		,536	<.001	,489	<.001	,352	<.001	,291	,037	,513	<.001	,286	,058	,006	<.001	,013	,015	<.001	,052	,005	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM02	Pearson Correlation	,117	1	,029	,237	,050	,423*	-,009	,449*	,010	,334	,125	,462*	-,051	-,086	,067	-,010	,097	-,052	,202	,014	,313
	Sig. (2-tailed)	,536		,879	,207	,791	,020	,964	,013	,960	,071	,509	,010	,789	,652	,723	,958	,608	,785	,284	,942	,092
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM03	Pearson Correlation	,660**	,029	1	,397*	,405*	-,136	,302	-,079	,486**	-,267	,619**	,126	,394*	,362*	,485**	,415*	,575**	,671**	,101	,429*	,652**
	Sig. (2-tailed)	<.001	,879		,030	,026	,473	,104	,680	,006	,154	<.001	,508	,031	,050	,007	,023	<.001	<.001	,597	,018	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM04	Pearson Correlation	,131	,237	,397*	1	,117	,067	,000	,103	,019	-,042	,198	,132	-,050	-,107	,114	,099	,091	,203	,213	-,045	,251
	Sig. (2-tailed)	,489	,207	,030		,540	,726	1,000	,588	,921	,825	,294	,488	,793	,574	,547	,602	,632	,282	,258	,812	,182
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM05	Pearson Correlation	,697**	,050	,405*	,117	1	,028	,851**	,429*	,281	,095	,387*	,050	,330	,569**	,651**	,738**	,322	,601**	,016	,650**	,780**
	Sig. (2-tailed)	<.001	,791	,026	,540		,883	<.001	,018	,132	,616	,034	,791	,075	,001	<.001	<.001	,083	<.001	,934	<.001	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM06	Pearson Correlation	,176	,423*	-,136	,067	,028	1	-,083	,464**	-,253	,475**	,113	,569**	-,037	-,090	,106	-,007	,047	-,037	,118	-,032	,265
	Sig. (2-tailed)	,352	,020	,473	,726	,883		,663	,010	,177	,008	,553	,001	,847	,635	,578	,969	,803	,844	,535	,868	,156
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM07	Pearson Correlation	,629**	-,009	,302	,000	,851**	-,083	1	,522**	,282	,112	,368*	-,009	,355	,584**	,725**	,615**	,233	,541**	,020	,561**	,724**
	Sig. (2-tailed)	<.001	,964	,104	1,000	<.001	,663		,003	,131	,555	,045	,964	,054	<.001	<.001	<.001	,215	,002	,918	,001	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM08	Pearson Correlation	,199	,449*	-,079	,103	,429*	,464**	,522**	1	-,055	,668**	-,023	,490**	,023	,150	,332	,241	-,098	,109	,014	,241	,483**
	Sig. (2-tailed)	,291	,013	,680	,588	,018	,010	,003		,773	<.001	,903	,006	,904	,428	,073	,200	,606	,565	,941	,200	,007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM09	Pearson Correlation	,383*	,010	,486**	,019	,281	-,253	,282	-,055	1	-,204	,335	,058	,373*	-,019	,305	,463*	,629**	,537**	,144	,224	,463**
	Sig. (2-tailed)	,037	,960	,006	,921	,132	,177	,131	,773		,280	,070	,762	,042	,919	,101	,010	<.001	,002	,447	,233	,010
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM10	Pearson Correlation	-,124	,334	-,267	-,042	,095	,475**	,112	,668**	-,204	1	-,207	,334	-,347	-,209	-,036	,154	-,210	-,208	-,212	,196	,109
	Sig. (2-tailed)	,513	,071	,154	,825	,616	,008	,555	<.001	,280		,271	,071	,060	,267	,850	,416	,265	,271	,262	,299	,568
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM11	Pearson Correlation	,692**	,125	,619**	,198	,387*	,113	,368*	-,023	,335	-,207	1	,125	,484**	,397*	,372*	,378*	,437*	,437*	,482**	,491**	,682**
	Sig. (2-tailed)	<.001	,509	<.001	,294	,034	,553	,045	,903	,070	,271		,509	,007	,030	,043	,039	,016	,016	,007	,006	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM12	Pearson Correlation	,201	,462*	,126	,132	,050	,569**	-,009	,490**	,058	,334	,125	1	,247	,070	,157	,142	,055	,104	-,005	,060	,406*
	Sig. (2-tailed)	,286	,010	,508	,488	,791	,001	,964	,006	,762	,071	,509		,189	,712	,406	,455	,772	,585	,978	,752	,026
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM13	Pearson Correlation	,350	-,051	,394*	-,050	,330	-,037	,355	,023	,373*	-,347	,484**	,247	1	,400*	,427*	,327	,434*	,590**	,167	,386*	,555**
	Sig. (2-tailed)	,058	,789	,031	,793	,075	,847	,054	,904	,042	,060	,007	,189		,029	,019	,078	,017	<.001	,378	,035	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM14	Pearson Correlation	,492**	-,086	,362*	-,107	,569**	-,090	,584**	,150	-,019	-,209	,397*	,070	,400*	1	,613**	,417*	,189	,331	-,027	,461*	,539**
	Sig. (2-tailed)	,006	,652	,050	,574	,001	,635	<.001	,428	,919	,267	,030	,712	,029		<.001	,022	,317	,074	,887	,010	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM15	Pearson Correlation	,701**	,067	,485**	,114	,651**	,106	,725**	,332	,305	-,036	,372*	,157	,427*	,613**	1	,593**	,333	,642**	,078	,425*	,765**
	Sig. (2-tailed)	<.001	,723	,007	,547	<.001	,578	<.001	,073	,101	,850	,043	,406	,019	<.001		<.001	,072	<.001	,682	,019	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM16	Pearson Correlation	,449*	-,010	,415*	,099	,738**	-,007	,615**	,241	,463*	,154	,378*	,142	,327	,417*	,593**	1	,342	,547**	-,094	,599**	,691**
	Sig. (2-tailed)	,013	,958	,023	,602	<.001	,969	<.001	,200	,010	,416	,039	,455	,078	,022	<.001		,065	,002	,622	<.001	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM17	Pearson Correlation	,442*	,097	,575**	,091	,322	,047	,233	-,098	,629**	-,210	,437*	,055	,434*	,189	,333	,342	1	,425*	-,005	,377*	,540**
	Sig. (2-tailed)	,015	,608	<.001	,632	,083	,803	,215	,606	<.001	,265	,016	,772	,017	,317	,072	,065		,019	,980	,040	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM18	Pearson Correlation	,599**	-,052	,671**	-,203	,601**	-,037	,541**	,109	,537**	-,208	,437*	,104	,590**	,331	,642**	,547**	,425*	1	,060	,339	,694**
	Sig. (2-tailed)	<.001	,785	<.001	,282	<.001	,844	,002	,565	,002	,271	,016	,585	<.001	,074	<.001	,002	,019		,753	,067	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM19	Pearson Correlation	,359	,202	,101	,213	,016	,118	,020	,014	,144	-,212	,482**	-,005	,167	-,027	,078	-,094	-,005	,060	1	,155	,255
	Sig. (2-tailed)	,052	,284	,597	,258	,934	,535	,918	,941	,447	,262	,007	,978	,378	,887	,682	,622	,980	,753		,414	,173
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM20	Pearson Correlation	,496**	,014	,429*	-,045	,650**	-,032	,561**	,241	,224	,196	,491**	,060									

# Skala Self Control

		Correlations																														TOTAL	
		AITEM1	AITEM2	AITEM3	AITEM4	AITEM5	AITEM6	AITEM7	AITEM8	AITEM9	AITEM10	AITEM11	AITEM12	AITEM13	AITEM14	AITEM15	AITEM16	AITEM17	AITEM18	AITEM19	AITEM20	AITEM21	AITEM22	AITEM23	AITEM24	AITEM25	AITEM26	AITEM27	AITEM28	AITEM29	AITEM30		
AITEM1	Pearson Correlation	1	.091	.589**	-.023	.362	.157	.328	.154	.308	-.059	.088	-.123	.282	-.377*	.182	.124	.366	.196	.415	.273	.487**	.614**	.419	.209	.425*	.242	.024	.253	.340	.392*	.599**	
	Sig. (2-tailed)		.634	<.001	.904	.049	.406	.077	.416	.098	.759	.643	.517	.131	.040	.335	.514	.047	.299	.023	.145	.006	<.001	.021	.268	.019	.198	.902	.178	.068	.032	.004	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM2	Pearson Correlation	.091	1	.170	.474**	-.170	.140	-.247	.429*	-.470**	.439*	.179	.271	.003	.204	-.232	.291	-.086	.212	.132	.546**	.011	-.015	.017	-.137	-.213	-.210	-.117	-.005	-.033	-.154	.240	
	Sig. (2-tailed)			.634	.369	.008	.370	.459	.189	.018	.009	.015	.343	.147	.988	.261	.218	.119	.650	.261	.487	.002	.952	.937	.927	.471	.259	.265	.536	.981	.861	.416	.202
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM3	Pearson Correlation	.589**	.170	1	.094	.337	.253	.265	.292	.475**	.148	.229	.326	.615**	.150	.385	.407	.624**	.308	.852**	.274	.381**	.761**	.081	.530**	.536**	.263	.425*	.294*	.166	.787**		
	Sig. (2-tailed)				.622	.069	.117	.157	.118	.008	.436	.224	.078	<.001	.430	.035	.026	<.001	.098	<.001	.142	.038	<.001	.002	.751	.003	.002	.161	.018	.031	.282	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM4	Pearson Correlation	-.023	.474**	.094	1	-.209	.244	-.106	.331	-.379*	.333	-.031	.322	-.129	.180	-.107	.445*	.138	.105	.148	.428*	-.320	-.084	-.049	.045	-.110	-.054	-.071	-.052	-.093	-.198	.222	
	Sig. (2-tailed)					.267	.195	.576	.074	.039	.072	.869	.083	.497	.341	.575	.014	.466	.582	.438	.018	.084	.658	.798	.813	.564	.776	.709	.786	.624	.265	.237	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM5	Pearson Correlation	.362*	-.170	.337	-.209	1	.509**	.237	.294	.171	-.207	.311	-.142	.219	.152	.545**	.192	.399*	.209	.648**	.089	.163	.604**	.540**	.593**	.492**	.272	.521**	.544**	.431*	.448*	.597**	
	Sig. (2-tailed)						.004	.207	.114	.386	.273	.094	.455	.244	.422	.002	.310	.029	.267	<.001	.840	.390	<.001	.002	<.001	.006	.146	.003	.002	.017	.013	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM6	Pearson Correlation	.157	.140	.253	.244	.509**	1	.051	.708**	-.058	.122	.040	.368*	.049	.466**	.234	.615**	.318	.532**	.489**	.426*	-.051	.388*	.294	.122	.363**	.251	.386*	.477**	.326	.308	.678**	
	Sig. (2-tailed)							.951	.001	.763	.520	.835	.047	.799	.009	.213	<.001	.087	.003	.009	.019	.790	.034	.115	.522	.049	.180	.035	.008	.079	.098	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM7	Pearson Correlation	.328	-.247	.265	-.106	.237	.051	1	.212	.376*	-.085	.048	-.056	-.008	-.030	.117	.125	.596**	-.130	.225	-.175	-.163	.300	.198	.008	.048	-.021	-.027	.013	.190	.073	.216	
	Sig. (2-tailed)								.077	.189	.157	.576	.207	.791	.262	.041	.657	.802	.768	.966	.873	.537	.511	<.001	.494	.232	.356	.391	.108	.294	.988	.802	.914
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM8	Pearson Correlation	.154	.429	.292	.331	.294	.708**	.212	1	-.244	.501**	.154	.502**	.040	.527**	.087	.744*	.194	.282	.415	.425*	-.180	.237	.240	-.063	-.039	-.114	.162	.209	.230	-.038	.593**	
	Sig. (2-tailed)							.001		.005	.615	.005	.835	.003	.646	-.001	.303	.131	.023	.019	.341	.207	.201	.739	.840	.548	.391	.267	.222	.842	<.001		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM9	Pearson Correlation	.308	-.470**	.475**	-.378*	.171	-.058	.376*	-.244	1	-.230	-.184	-.098	.389*	-.176	.317	-.098	.390*	.063	.233	-.210	.333	.476**	.374*	.010	.418	.431*	.124	.252	.169	.097	.238	
	Sig. (2-tailed)							.763	.041	.194	.221	.330	.607	.034	.352	.088	.607	.033	.741	.214	.266	.072	.008	.041	.957	.022	.017	.512	.180	.373	.609	.205	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM10	Pearson Correlation	-.059	.439	.148	.333	-.207	.122	-.085	.501**	-.230	1	.108	.682**	.154	.197	-.138	.447*	-.165	-.021	.044	.283	-.076	.025	-.087	-.323	-.150	-.157	.005	-.073	.056	-.193	.248	
	Sig. (2-tailed)							.527																									
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM11	Pearson Correlation	.088	.179	.229	-.031	.311	.040	.048	.154	-.184	.108	1	-.145	.528**	.108	.088	-.042	.155	-.047	.332	-.075	.029	.303	.351	.284	.225	.237	.591**	.372*	.420*	.533**		
	Sig. (2-tailed)																																
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM12	Pearson Correlation	-.123	.271	.326	.322	-.142	.366*	-.056	.502**	-.098	.682**	-.145	1	.067	.355	.033	.576**	.010	.282	.085	.327	-.065	.158	-.014	-.345	.172	.228	.018	.004	.027	-.264	.389*	
	Sig. (2-tailed)																																
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM13	Pearson Correlation	.282	.003	.615**	-.129	.219	.049	-.008	.040	.389*	.154	.528**	.067	1	.152	.299	.111	.207	.129	.341	.017	.429*	.487**	.540**	.073	.492**	.553**	.396*	.275	.302	.324	.526**	
	Sig. (2-tailed)																																
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM14	Pearson Correlation	-.377*	.204	.150	.180	.152	.466**	-.030	.527**	-.176	.197	.108	.355	.152	1	.199	.533**	.202	.420*	.203	.224	-.319	-.015	-.084	-.194	-.108	-.035	.199	.156	.064	-.185	.328	
	Sig. (2-tailed)																																
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
AITEM15	Pearson Correlation	.182	-.232	.385*	-.107	.545**	.234	.117	.087	.317	-.138	.088	.033	.299	.199	1	.289	.405*	.195	.639**	-.082	-.082	.494**	.447*	.218	.487**	.238	.536**	.508**	.666**	.302	.503**	
	Sig. (2																																

## Skala Dzikir

		Correlations																		
		AITEM01	AITEM02	AITEM03	AITEM04	AITEM05	AITEM06	AITEM07	AITEM08	AITEM09	AITEM10	AITEM11	AITEM12	AITEM13	AITEM14	AITEM15	AITEM16	AITEM17	AITEM18	TOTAL
AITEM01	Pearson Correlation	1	,234	,418*	,106	,098	,030	,176	,000	,366*	-,046	-,073	-,139	,324	,418*	,060	,200	,365*	,391*	,400*
	Sig. (2-tailed)		,213	,021	,576	,608	,875	,352	1,000	,046	,809	,700	,465	,081	,021	,754	,289	,047	,033	,029
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM02	Pearson Correlation	,234	1	,020	,370*	,033	,107	,165	,532**	,086	,400*	-,190	,600**	,466**	,245	-,130	,056	,061	,116	,622**
	Sig. (2-tailed)	,213		,917	,044	,864	,572	,384	,003	,652	,028	,315	<,001	,010	,192	,494	,770	,749	,543	<,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM03	Pearson Correlation	,418*	,020	1	-,032	,321	-,116	,358	,015	,597**	-,055	,104	-,367*	,174	,598**	,464**	,000	,464**	,530**	,422*
	Sig. (2-tailed)	,021	,917		,868	,084	,541	,052	,936	<,001	,773	,584	,046	,357	<,001	,010	1,000	,010	,003	,020
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM04	Pearson Correlation	,106	,370*	-,032	1	-,052	,365*	,259	,498**	-,053	,639**	-,386*	,254	-,064	-,032	,104	-,126	-,028	-,167	,473**
	Sig. (2-tailed)	,576	,044	,868		,786	,047	,166	,005	,782	<,001	,035	,175	,737	,868	,583	,506	,884	,379	,008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM05	Pearson Correlation	,098	,033	,321	-,052	1	,248	,327	,150	,572**	-,127	,125	-,164	,284	,321	,467**	-,054	,386*	,279	,447*
	Sig. (2-tailed)	,608	,864	,084	,786		,187	,078	,428	<,001	,503	,510	,385	,128	,084	,009	,776	,035	,136	,013
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM06	Pearson Correlation	,030	,107	-,116	,365*	,248	1	-,011	,552**	,036	,289	-,047	,181	-,068	,152	,085	-,050	,123	,036	,479**
	Sig. (2-tailed)	,875	,572	,541	,047	,187		,956	,002	,852	,121	,807	,339	,722	,423	,656	,794	,518	,850	,007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM07	Pearson Correlation	,176	,165	,358	,259	,327	-,011	1	,036	,181	,154	-,013	-,045	,354	,516**	,358	,411*	,450*	,323	,538**
	Sig. (2-tailed)	,352	,384	,052	,166	,078	,956		,850	,339	,416	,946	,812	,055	,004	,052	,024	,012	,081	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM08	Pearson Correlation	,000	,532**	,015	,498**	,150	,552**	,036	1	,019	,425*	-,310	,397*	,011	,015	-,215	-,228	-,187	-,123	,486**
	Sig. (2-tailed)	1,000	,003	,936	,005	,428	,002	,850		,921	,019	,095	,030	,954	,936	,255	,226	,322	,516	,006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM09	Pearson Correlation	,366*	,086	,597**	-,053	,572**	,036	,181	,019	1	-,067	-,007	-,323	,332	,432*	,432*	-,061	,318	,540**	,455*
	Sig. (2-tailed)	,046	,652	<,001	,782	<,001	,852	,339	,921		,723	,972	,082	,073	,017	,017	,749	,087	,002	,011
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM10	Pearson Correlation	-,046	,400*	-,055	,639**	-,127	,289	,154	,425*	-,067	1	-,321	,288	,035	,014	,014	-,230	-,028	-,007	,446*
	Sig. (2-tailed)	,809	,028	,773	<,001	,503	,121	,416	,019	,723		,084	,123	,855	,942	,942	,221	,883	,971	,013
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM11	Pearson Correlation	-,073	-,190	,104	-,386*	,125	-,047	-,013	-,310	-,007	-,321	1	-,160	,095	,186	,104	-,122	,401*	,292	,011
	Sig. (2-tailed)	,700	,315	,584	,035	,510	,807	,946	,095	,972	,084		,399	,618	,325	,584	,520	,028	,117	,954
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM12	Pearson Correlation	-,139	,600**	-,367*	,254	-,164	,181	-,045	,397*	-,323	,288	-,160	1	-,019	-,190	-,367*	-,033	-,217	-,069	,222
	Sig. (2-tailed)	,465	<,001	,046	,175	,385	,339	,812	,030	,082	,123	,399		,920	,316	,046	,862	,249	,719	,239
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM13	Pearson Correlation	,324	,466**	,174	-,064	,284	-,068	,354	,011	,332	,035	,095	-,019	1	,658**	,271	,180	,532**	,497**	,558**
	Sig. (2-tailed)	,081	,010	,357	,737	,128	,722	,055	,954	,073	,855	,618	,920		<,001	,148	,341	,002	,005	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM14	Pearson Correlation	,418*	,245	,598**	-,032	,321	,152	,516**	,015	,432*	,014	,186	-,190	,658**	1	,598**	,299	,736**	,665**	,702**
	Sig. (2-tailed)	,021	,192	<,001	,868	,084	,423	,004	,936	,017	,942	,325	,316	<,001		<,001	,109	<,001	<,001	<,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM15	Pearson Correlation	,060	-,130	,464**	,104	,467**	,085	,358	-,215	,432*	,014	,104	-,367*	,271	,598**	1	,000	,464**	,396*	,397*
	Sig. (2-tailed)	,754	,494	,010	,583	,009	,656	,052	,255	,017	,942	,584	,046	,148	<,001		1,000	,010	,031	,030
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM16	Pearson Correlation	,200	,056	,000	-,126	-,054	-,050	,411*	-,228	-,061	-,230	-,122	-,033	,180	,299	,000	1	,203	,150	,118
	Sig. (2-tailed)	,289	,770	1,000	,506	,776	,794	,024	,226	,749	,221	,520	,862	,341	,109	1,000		,282	,428	,534
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM17	Pearson Correlation	,365*	,061	,464**	-,028	,386*	,123	,450*	-,187	,318	-,028	,401*	-,217	,532**	,736**	,464**	,203	1	,522**	,565**
	Sig. (2-tailed)	,047	,749	,010	,884	,035	,518	,012	,322	,087	,883	,028	,249	,002	<,001	,010	,282		,003	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
AITEM18	Pearson Correlation	,391*	,116	,530**	-,167	,279	,036	,323	-,123	,540**	-,007	,292	-,069	,497**	,665**	,396*	,150	,522**	1	,549**
	Sig. (2-tailed)	,033	,543	,003	,379	,136	,850	,081	,516	,002	,971	,117	,719	,005	<,001	,031	,428	,003		,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	,400*	,622**	,422*	,473**	,447*	,479**	,538**	,486**	,455*	,446*	,011	,222	,558**	,702**	,397*	,118	,565**	,549**	1
	Sig. (2-tailed)	,029	<,001	,020	,008	,013	,007	,002	,006	,011	,013	,954	,239	,001	<,001	,030	,534	,001	,002	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

**Lampiran 7 Uji Reliabilitas****Skala Academic Burnout****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,901	15

**Skala Self Control****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,905	22

**Skala Dzikir****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,771	15

## Lampiran 8 Surat Izin Penelitian



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

Jalan Gajayana 50 Telepon 0341-558916 Malang 65144  
Laman : psikologi.uin-malang.ac.id Pos-el : fpsi@uin-malang.ac.id

Nomor : 3156/FPsi.1/PP.00.9/12/2025

03 Desember 2025

Hal : Izin Penelitian Skripsi

Kepada:

Yth. Kepala Pondok Pesantren Al Barokah Malang  
Jl.Kanjuruhan VI No 16 Kec Lowokwaru, Tlogomas  
Kota Malang  
di tempat.

*Assalamu'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.*

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

Nama / NIM	: Dianah Shovich / 220401110249
Tempat Penelitian	: Pondok Pesantren Al Barokah Malang
Judul Skripsi	: Pengaruh Self Control dan Dzikir Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an
Dosen Pembimbing	: Abd.Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog
Tanggal Penelitian	: 04 s/d 12 Desember 2025
Model Kegiatan	: Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.*



a. D. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik,

M. Liliyah

Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Para Ketua Prodi;
4. Kabag. Tata Usaha.

## Lampiran 9 Hasil Pengisian Skala

### *Skala Academic Burnout*

AB 1	AB 2	AB 3	AB 4	AB 5	AB 6	AB 7	AB 8	AB 9	AB 10	AB 11	AB 12	AB 13	AB 14	AB 15	TOTAL
4	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	36
4	4	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	34
4	4	2	3	2	3	4	3	2	3	4	2	4	3	1	44
2	3	1	4	2	2	1	2	3	1	2	1	3	3	1	31
3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	1	3	3	2	40
4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	39
2	3	1	1	1	3	4	2	3	2	2	1	3	2	2	32
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	3	3	2	38
3	3	1	3	1	2	3	3	2	1	2	1	2	2	2	31
3	3	4	1	2	3	3	2	3	2	1	1	4	3	1	36
3	4	1	1	2	3	3	4	3	3	3	1	3	2	2	38
3	3	2	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	50
3	2	1	1	1	1	3	2	3	1	3	1	2	2	1	27
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	44
2	2	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	25
3	3	1	1	1	3	2	2	3	2	1	1	3	2	4	32
3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	1	1	3	2	1	34
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	40
4	4	3	1	1	3	4	1	4	1	1	1	2	4	1	35
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	34
3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	41
2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	1	3	2	4	36
3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	4	32
4	4	2	2	2	4	4	3	4	4	4	1	1	4	2	45
1	1	1	1	4	4	4	3	3	2	1	1	3	1	1	31
2	2	2	1	2	1	2	1	2	4	2	1	3	3	1	29
3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	37
4	2	1	1	1	3	4	3	4	2	4	1	4	3	1	38
2	3	1	1	1	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2	37
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	41
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	40
3	3	3	1	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	49
3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	1	1	2	3	3	39
3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	42
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	42
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	1	37
4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	1	1	1	1	37
3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	1	34
3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
3	2	3	1	4	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	35
3	3	2	1	2	4	4	3	4	3	4	1	4	4	2	44
1	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	33
2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	34
3	3	2	1	2	4	4	3	2	2	3	3	4	2	2	40
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	45
3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	38
2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	3	3	3	34
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	36
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	1	37
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	35
3	3	1	1	1	3	3	3	2	4	3	1	4	3	1	36
3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	50
3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	51
3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	48
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	48



### Skala Dzikir

D 1	D 3	D 3	D 1	D 5	D 6	D 7	D 8	D 9	D 40	D 11	D 12	D 13	D 14	D 15	TOTAL
4	4	4	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	4	53
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	48
4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	43
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	59
4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	2	50
3	2	4	1	3	1	4	2	4	2	3	4	4	3	3	43
4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	54
3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	39
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
3	3	3	2	4	2	4	2	3	2	4	3	3	3	3	44
3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	44
1	3	1	3	3	2	1	2	3	2	3	1	1	1	3	30
4	4	4	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	55
3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	42
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	59
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	57
3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	50
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	57
4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	53
4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	48
3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	43
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	58
3	2	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	52
4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	42
4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	55
4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	46
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	54
3	1	4	1	3	1	3	3	3	2	2	4	3	3	3	39
4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	55
4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	58
4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	53
4	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	44
4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	4	55
4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	52
3	4	3	2	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	51
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	54
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	59
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	44
3	3	3	4	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	47
3	3	3	2	3	4	3	3	3	1	2	4	4	3	3	44
4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	53
4	1	4	2	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	49
3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	48
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	54
4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	51
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	53
4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	52
3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	51
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	33
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	34
4	3	3	2	2	1	2	2	4	1	4	4	4	4	4	44
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	40

## Lampiran 10 Uji Analisis Deskriptif

### Skor Hipotetik

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Control	55	35	82	65,85	8,727
Dzikir	55	30	60	49,18	7,100
Academic Burnout	55	25	51	38,09	5,911
Valid N (listwise)	55				

### Kategorisasi Data *Academic Burnout*

#### Kategorisasi Academic Burnout

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	16.4	16.4	16.4
	Sedang	34	61.8	61.8	78.2
	Tinggi	12	21.8	21.8	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

### Kategorisasi Data *Self Control*

#### Kategorisasi Self Control

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	12.7	12.7	12.7
	Sedang	40	72.7	72.7	85.5
	Tinggi	8	14.5	14.5	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

**Kategorisasi Data Dzikir**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	14.5	14.5	14.5
	Sedang	38	69.1	69.1	83.6
	Tinggi	9	16.4	16.4	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

## Lampiran 11 Uji Asumsi

### Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		55	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	3.75381713	
Most Extreme Differences	Absolute	.112	
	Positive	.112	
	Negative	-.111	
Test Statistic		.112	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.082	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	.082	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.075
		Upper Bound	.089

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

### Uji Linieritas

#### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout (Y) * Self Control (X1)	Between Groups	(Combined)	1405.117	24	58.547	3.648	<.001
		Linearity	981.604	1	981.604	61.168	<.001
		Deviation from Linearity	423.513	23	18.414	1.147	.357
	Within Groups		481.429	30	16.048		
Total		1886.545	54				

#### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout (Y) * Dzikir (X2)	Between Groups	(Combined)	1353.079	22	61.504	3.689	<.001
		Linearity	908.846	1	908.846	54.517	<.001
		Deviation from Linearity	444.233	21	21.154	1.269	.266
	Within Groups		533.467	32	16.671		
Total		1886.545	54				

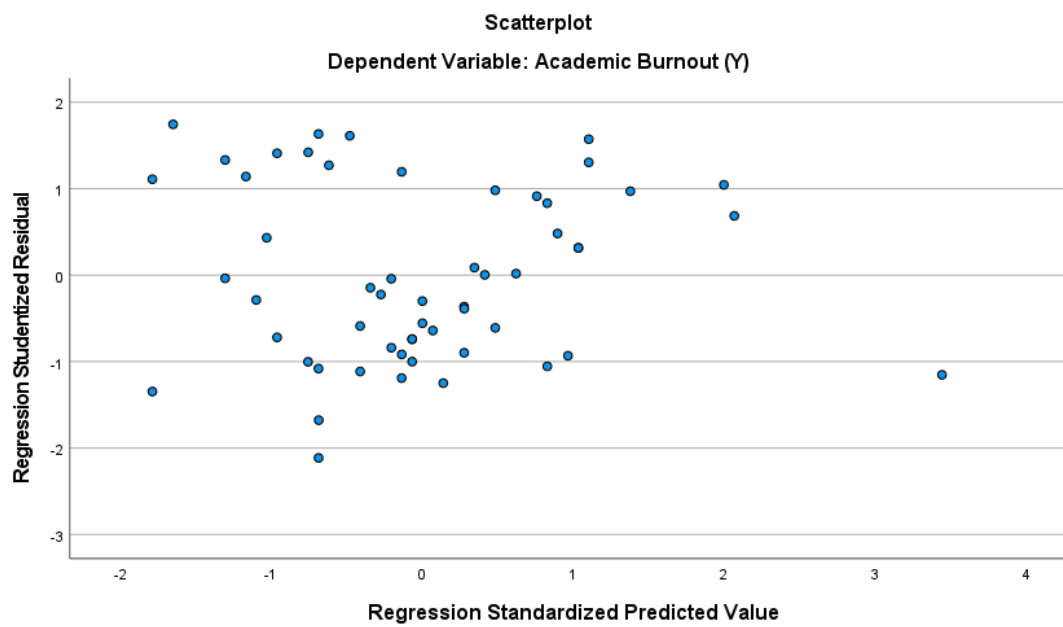
## Uji Multikolinearitas

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Self Control (X1)	.535	1.870
	Dzikir (X2)	.535	1.870

a. Dependent Variable: Academic Burnout (Y)

## Uji Heteroskedastisitas



## Lampiran 12 Uji Hipotetis

### Analisis Regresi Linier Berganda

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	74,238	4,159		17,848	<,001
	Self Control (X1)	-,314	,082	-,464	-3,849	<,001
	Dzikir (X2)	-,315	,100	-,378	-3,137	,003

a. Dependent Variable: Academic Burnout (Y)

### Koefisien Determinasi

#### *Self Control dan Dzikir terhadap Academic Burnout*

##### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,772 <sup>a</sup>	,597	,581	3,825

a. Predictors: (Constant), Dzikir (X2), Self Control (X1)

#### *Self Control terhadap Academic Burnout*

##### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,721 <sup>a</sup>	,520	,511	4,13211

a. Predictors: (Constant), Self Control

#### *Dzikir terhadap Academic Burnout*

##### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,694 <sup>a</sup>	,482	,472	4,29502

a. Predictors: (Constant), Dzikir

### Uji t (Parsial)

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	74,238	4,159		17,848	<,001
	Self Control (X1)	-,314	,082	-,464	-3,849	<,001
	Dzikir (X2)	-,315	,100	-,378	-3,137	,003

a. Dependent Variable: Academic Burnout (Y)

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	66,559	4,530		14,692	<,001
	Self Discipline	-,108	,625	-,027	-,173	,863
	Non Impulsive Action	-,475	,471	-,150	-1,009	,318
	Healthy Habbits	,572	,423	,165	1,352	,183
	Work Ethic	-1,153	,522	-,482	-2,209	,032
	Reliability	-,588	,346	-,272	-1,701	,095

a. Dependent Variable: Academic Burnout

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	66,997	4,277		15,664	<,001
	Niat	,095	,595	,025	,160	,874
	Taqarrub	,234	,769	,064	,304	,762
	Ihsan	-,114	,581	-,034	-,197	,845
	Tadarru'	-3,180	,959	-,654	-3,315	,002
	Khauf	-,373	,598	-,099	-,624	,536
	Tawaddhu'	-1,851	1,390	-,176	-1,332	,189

a. Dependent Variable: Academic Burnout

**Uji F (Simultan)****ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1125,624	2	562,812	38,462	<,001 <sup>b</sup>
	Residual	760,922	52	14,633		
	Total	1886,545	54			

a. Dependent Variable: Academic Burnout (Y)

b. Predictors: (Constant), Dzikir (X2), Self Control (X1)

### Lampiran 13 Koding Semantik Komprehensif *Burnout*

Kata Arab	Makna Leksikal	Semantik Kontekstual	Tema Psikologis	Dimensi Burnout
وَتَبْلُوْنَكُمْ	Menguji kualitas	Ujian eksistensial yg pasti terjadi	Paparan stres yang tidak dapat dihindari	Sumber tekanan struktural
بِشْءٍ	Sesuatu, sebagian	Stres parsial - tidak total	Batas toleransi stres	Ambang batas stres
مِنْ تَبْعِيضِيَّة:	Dari, sebagian dari	Fragmentasi pengalaman stres	Variasi sumber stres	Paparan dari berbagai aspek kehidupan
الْخَوْفِ	Ketakutan, ancaman	Kecemasan terhadap masa depan	Kecemasan terhadap masa depan	<i>Emotional exhaustion</i>
وَالْجُوعِ	Lapar, kekurangan	Deprivasi sumber daya dasar	Stres karena kekurangan	Kehabisan sumber daya
وَالنَّفْصِ	Defisit, berkurang	Kehilangan kapasitas bertahap	Kehilangan sumber daya secara bertahap	Kehilangan yang menumpuk
الْأَمْوَالِ	Harta, kepemilikan	Ketidakstabilan ekonomi	Tekanan ekonomi	<i>Loss of control</i>
وَالْأَنْفُسِ	Jiwa/diri/identitas	Kehilangan diri & relasi	Krisis konsep diri	Kehilangan peran sosial dan identitas diri
وَالثَّمَرَاتِ	Buah, hasil usaha	Kegagalan produktivitas	Kejenuhan dalam produktivitas	Penurunan rasa pencapaian
وَبَشْرٍ	Memberi kabar gembira	Respons intervensi aktif	Melihat sesuatu dari sisi positif	<i>Coping reward</i>
الصَّبْرِينَ	Sabar, menahan diri	Regulasi emosi jangka panjang	Kemampuan bangkit secara aktif dari kesulitan	Mekanisme pemulihan

Lampiran 14 Koding Sintaksis Komprehensif *Burnout*

Unsur	Istilah I'rab	Kedudukan Gramatikal	Fungsi Sintaksis	Implikasi Psikologis
وَ (pembuka)	حرف استئناف	Huruf <i>isti'naf</i> atau sumpah	Membuka kalimat dengan otoritas	Pernyataan otoritatif - bukan saran
لَ (lam) (taukid)	لام التوكيد	Masuk pada <i>fi'il mudhari'</i>	Menguatkan kepastian predikat	Stres adalah keniscayaan, bukan kemungkinan
نَبَلُوْ	فعل مضارع مبني على حذف النون	<i>Fi'il mudhari'</i> - lampiran <i>nun taukid tsaqilah</i>	Predikat utama ( <i>khobar</i> )	Tindakan pengujian bersifat aktif dan berlangsung terus
نَ (nun) (taukid) (tsaqilah)	نون التوكيد الثقيلة	<i>Mabni</i> , menempel pada <i>fi'il</i>	Penekanan ganda atas kepastian	<i>Double emphasis</i> : stres adalah fakta mutlak kehidupan
كُم	ضمير متصل مفعول به	<i>Maf'ul bih</i> (objek)	Penerima ujian = manusia secara kolektif	<i>Burnout</i> bersifat universal - bukan <i>personal failure</i>
بِشْيءٍ	جار ومجرور - نكرة	Sifat/keterangan ujian	Pembatasan kadar stressor	Stres tidak total - ada batas toleransi (parsialitas)
مِنَ الْخَوْفِ	من التبعيضية + مجرور	<i>Bayan / takhsis</i> dari شَيْءٍ	Spesifikasi jenis stressor pertama	Kecemasan sebagai domain pertama <i>burnout</i>
وَالْجُوعِ	حرف عطف + معطوف	<i>Ma'thuf</i> pada الخوف	Penambahan stressor ke-2	Akumulasi: stres fisiologis menyusul emosional
وَنَقْصِ	حرف عطف + معطوف منصوب	<i>Ma'thuf</i> - tanwin <i>kasrah (nakirah)</i>	Stressor ke-3: defisit sumber daya	<i>Naqsh</i> (tanwin) = belum terbatas - <i>burnout</i> dalam proses
مِنَ الْأَمْوَالِ	من التبعيضية + مجرور	<i>Mudhaf ilayh / bayan</i> dari نقص	Spesifikasi domain finansial	Kehilangan finansial sebagai sub-domain <i>burnout</i>

Unsur	Istilah I'rab	Kedudukan Gramatikal	Fungsi Sintaksis	Implikasi Psikologis
وَالْأَنْفُسِ	حرف عطف + معطوف مجرور	<i>Ma'thuf</i> pada الأموال	Stressor ke-4: kehilangan diri/relasi	Krisis identitas dan kehilangan sosial
وَالشَّمْرَاتِ	حرف عطف + معطوف مجرور	<i>Ma'thuf</i> pada الأموال	Stressor ke-5: kegagalan hasil	<i>Reduced accomplishment</i> - ujung akumulasi <i>burnout</i>
وَيُبَشِّرِ	حرف عطف + فعل أمر	Kalimat baru: perintah	Peralihan dari deskripsi ke intervensi	Respons aktif - bukan pembiaran terhadap <i>burnout</i>
الصَّابِرِينَ	مفعول به - جمع مذكر سالم	<i>Maf'ul bih</i> (penerima kabar gembira)	Subjek resiliensi = penerima transformasi	Hanya yang sabar (regulasi aktif) yang bertransformasi

Lampiran 15 Peta Ayat Dan Konteks Linguistik *Burnout*

Komponen	Istilah Arab	Fungsi Gramatikal	Makna Psikologis
<b>JUMLAH PERTAMA - Jumlah Fi'liyah: Deskripsi Ujian dan Stressor</b>			
تَنْبِئُونَكُمْ	فعل + لام تأكيد + نون ثقيلة	Predikat dengan penanda kepastian ganda	Stres adalah realitas pasti - <i>normalizing burnout</i>
نا (fa'il)	ضمير فاعل	Subjek Ilahi tersembunyi	Sumber stressor bersifat transenden - bukan sekadar sosial
كُمْ (maf'ul bih)	ضمير جمع متصل	Objek kolektif (manusia semua)	<i>Burnout</i> adalah pengalaman universal umat manusia
بِشْيءٍ	جار ومجرور + نكرة	Keterangan kadar: sebagian/parsial	Ambang batas stres - tidak melampaui kapasitas manusia
مِنَ الْخَوْفِ...	سلسلة معطوفات	Daftar enumeratif 5 stressor	Lima domain burnout yang terstruktur dan berjenjang
<b>JUMLAH KEDUA - Jumlah Amriyah: Respons dan Transformasi</b>			
وَبَشِّرِ	فعل أمر	Perintah - modal imperatif	Intervensi aktif: kabar gembira sebagai strategi terapeutik
(fa'il Amr)	ضمير	Subjek tersembunyi = Nabi	Agen perubahan ada di luar diri individu - support system
الصَّابِرِينَ	مفعول به - معرفة بال	Penerima definit - ada ال	Kelompok yang bersabr teridentifikasi jelas - bisa diobservasi

**Lampiran 16 Koding Semantik Komprehensif *Self Control***

No	Mufradat	Makna Leksikal	Semantik Kontekstual	Relasi Makna	Koding Psikologis
1	وَأَمَّا	Partikel pembuka pembagian	Klasifikasi kategori moral manusia	Penanda kontras dua tipe perilaku	Kategorisasi moral subjek
2	مَنْ	Kata subjek relatif (siapa)	Merujuk individu yang memenuhi syarat moral	Generalisasi subjek: semua manusia	Subjek moral universal
3	خَافَ	Takut, merasakan ancaman	Ketakutan moral terhadap konsekuensi akhlak	Sinonim: خشي (lebih dalam); Antonim: أمن	Kesadaran takut moral
4	مَقَامَ	Kedudukan, posisi berdiri, titik otoritas	Makna metaforis: posisi pengadilan Ilahi	Relasi dengan hisab, miqat, qiyamah	Kesadaran pertanggungjawaban
5	رَبِّهِ	Tuhan, penguasa, pemelihara	Relasi otoritas personal: Tuhan-diri	Sinonim: سيد، مالك، خالق	Kesadaran otoritas ilahi
6	نَهَى	Melarang, menahan, mengendalikan	Tindakan aktif menghambat dorongan internal	Antonim: أمر (memerintah)	Pengendalian diri aktif
7	النَّفْسَ	Diri, jiwa, pusat dorongan manusia	Sumber impuls dan identitas diri sekaligus	Polisemi: ruh, nafs ammarah, nafs lawwamah	Sistem dorongan internal
8	عَنْ	Huruf jarr - dari, menjauhi	Menandai arah pencegahan dari objek tertentu	Relasi kontrol: memisahkan subjek dari objek	Orientasi menjauhi dorongan

No	Mufradat	Makna Leksikal	Semantik Kontekstual	Relasi Makna	Koding Psikologis
9	الهُوَى	Keinginan impulsif, hawa nafsu tak terkendali	Dorongan emosional spontan tanpa regulasi	Antonim: رشد (rasionalitas); عقل	Dorongan nafsu impulsif
10	ف (تفريع)	Huruf sebab-akibat / konsekuensi	Menunjukkan hasil langsung dari tindakan di atas	Relasi kausal linear	Penanda Konsekuensi
11	إِنَّ	Huruf penegas (emphasis particle)	Menegaskan kepastian absolut hasil	Intensifikasi makna - tidak ada keraguan	Penegasan kepastian
12	الْجَنَّةَ	Taman, tempat tersembunyi (tertutup)	Metafora reward spiritual tertinggi	Antonim: نار; Relasi: ثواب، نعيم	Harapan ganjaran akhir
13	هِيَ	Kata ganti pemisah (ضمير فصل)	Menekankan eksklusivitas identitas predikat	Penguatan makna identitas: hanya itu	Penegasan identitas
14	الْمَأْوَى	Tempat kembali, tempat berlindung final	Tempat akhir yang aman dan permanen	Sinonim: مسكن، فرار; Relasi: أوى	Tempat Kembali akhir

**Lampiran 17 Koding Sintaksis Komprehensif *Self Control***

Jenis Relasi	Kata Kunci	Pasangan / Dimensi	Implikasi Psikologis dalam QSC-Model
Taraduf (Sinonim)	خَافَ / خَشِيَ	Khauf: takut konkret berbasis persepsi; Khasyah: takut spiritual berbasis pengetahuan	Ayat memilih خاف → self-control dimulai dari rasa takut yang dapat dirasakan secara psikologis, bukan abstrak
Tadhad (Antonim)	نَهَى ↔ أَمَرَ	Larangan vs perintah	<i>Self-control</i> adalah tindakan melarang diri - bukan sekadar menunggu tidak ada perintah; ini menunjukkan agentifitas
Tadhad (Antonim)	الْهَوَى ↔ الرُّشْدَ	Impuls tak terkendali vs rasionalitas matang	Hawa adalah sumber gangguan regulasi diri; rusyd adalah kondisi setelah <i>self-control</i> berhasil
Polisemi	النَّفْسَ	Jiwa / diri / nafs ammarah / nafs lawwamah / nafs muthmainnah	Spektrum makna nafs membuka model bertingkat: <i>self-control</i> adalah perjalanan dari ammarah → muthmainnah
Definit- Ma'rifah	الْهَوَى + الْمَأْوَى	Keduanya definit dengan ال	Hawa adalah musuh yang universal dan dikenali; mawa adalah tujuan yang spesifik dan pasti - dua kutub QSC
Dhommir Fashl	(pemisah) هِيَ	Memisahkan المأوى dan الجنة	Eksklusivitas reward: hanya surga yang menjadi rumah akhir - motivasi yang tidak bercabang, murni

### Lampiran 18 Peta Ayat Dan Konteks Linguistik *Self Control*

Komponen	Istilah Arab	Fungsi Gramatikal	Makna Psikologis
<b>JUMLAH PERTAMA - Klausa Kondisi Psikologis: Dua Syarat <i>Self-Control</i></b>			
وَأَمَّا مَنْ	حرف تفصيل + اسم موصول	Pembuka klasifikasi tipe manusia	Ada dua tipe manusia - <i>self-control</i> adalah pilihan, bukan nasib
خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ	فعل ماضٍ + مفعول به + مضاف إليه	Kondisi psikologis pertama: rasa takut moral	Moral awareness sebagai trigger <i>self-control</i> - bukan eksternal
وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى	فعل ماضٍ معطوف + مفعول به + جار مجرور	Kondisi kedua: tindakan pengendalian aktif	<i>Active volition</i> : nahy + nafs + 'an hawa = sistem inhibisi berlapis
<b>JUMLAH KEDUA - Klausa Konsekuensi Eksistensial: Reward</b>			
فَإِنَّ	فاء التفریع + إِنَّ المؤكدة	Penanda konsekuensi pasti	Kausalitas pasti: <i>self-control</i> menghasilkan outcome yang tidak dapat diragukan
الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى	اسم إنَّ + ضمير فصل + خبر	Klausa identifikatif eksklusif	Reward bukan salah satu opsi - ia adalah Identitas dari konsekuensi <i>self-control</i>

**Lampiran 19 Analisis Sintaksis Tematik dan Konstruk *Self Control***

Tahap Regulasi Diri	Struktur Al-Qur'ani	Makna Psikologis	Konstruk <i>Self-control</i> dalam Ayat
<i>Moral Awareness</i>	خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ	Kesadaran evaluatif terhadap otoritas moral	Transcendental Awareness sebagai fondasi <i>self-control</i> - bukan rasa takut biasa, melainkan moral metacognition
<i>Self Monitoring</i>	النَّفْسَ ( sbg ) (maf'ul bih)	Kesadaran terhadap diri sebagai sumber impuls	<i>Self-as-Object</i> : menjadikan diri sebagai objek pengamatan internal yang dapat dikendalikan
<i>Inhibitory Control</i>	نَهَى النَّفْسَ	Kemampuan aktif menahan dan melarang impuls	<i>Active Volition</i> : pengendalian bukan sekadar penindasan, melainkan tindakan kehendak yang sadar dan terarah
<i>Impulse Identification</i>	عَنِ الْهَوَى	Identifikasi sumber dorongan emosional tak terkendali	<i>Drive Differentiation</i> : memisahkan antara keinginan (hawa) dan kehendak rasional (iradah)
<i>Existential Reward</i>	فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى	Konsekuensi jangka panjang sebagai motivasi utama	Long-range Motivation Anchoring: orientasi pada reward eksistensial sebagai stabilisator perilaku