

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA SANTRIDI PONDOK
PESANTREN HM-AL-MAHRUSIYAH PUTRI
LIRBOYO KEDIRI**

SKRIPSI

OLEH:
NADILA NUR KARIMAH
NPM. 20.06.0.0425



**UNIVERSITAS ISLAM TRIBAKTI (UIT) LIRBOYO KEDIRI
FAKULTAS DAKWAH, USHULUDIN DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JULI 2024**

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRIDI PONDOK PESANTREN HM-AL-MAHRUSIYAH PUTRI LIRBOYO KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
program Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)

OLEH

NADILA NUR KARIMAH

NPM. 20.06.0.0425

**UNIVERSITAS ISLAM TRIBAKTI (UIT) LIRBOYO KEDIRI
FAKULTAS DAKWAH, USHULUDIN DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JULI 2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRIDI PONDOK PESANTREN HM-AL-MAHRUSIYAH PUTRI LIRBOYO KEDIRI

NADILA NUR KARIMAH
NPM. 20.06.0.0425

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Kediri, 26 Juli 2024
Pembimbing

(Dr. Abdullah Haq Al Haidary, M.Ag)

NIDN.2130049303

PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP *ACADEMIC*
***BURNOUT* PADA SANTRIDI PONDOK PESANTREN HM-AL-**
MAHRUSIYAH PUTRI LIRBOYO KEDIRI

NADILA NUR KARIMAH
NPM. 20.06.0.0425

Telah dimunaqasahkan di depan Sidang Munaqasah
Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri
Pada Tanggal 06 Agustus 2024

Ketua

(Dr.Abdullah Haq Al Haidary,M.Ag)

Sekretaris

(Suyadi,S.HI)

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Ahmad Badi',S.H.I.,M.Pd.I

NIDN. 2131088201

2. Penguji I

Dr.Abdullah Haq Al Haidary,M.Ag

NIDN. 2130049303

3. Penguji II

Suyadi,S.HI

Kediri,06 Agustus 2024

Dekan Fakultas Dakwah, Ushuluddin, dan Psikologi

Arina Rohmatul Hidayah, S.I.Kom., M.A

NIDN. 2130069401

MOTTO

اكتسب المعرفة واكتسب المعرفة، وتعلم الهدوء والصبر.

Raihlah ilmu dan untuk meraih ilmu, belajarl原因 untuk tenang dan sabar." - Umar bin Khattab

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Tribakti.

Penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan kepada individu-individu berikut yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan inspirasi selama penulisan skripsi ini:

1. Keluarga

Terima kasih kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan cinta, dukungan, dan motivasi yang tak terhingga. Terima kasih kepada ayahanda Bolo dan ibunda Tatik, nenek Kedah dan adek Asiva, dan anggota keluarga lainnya atas doa, dorongan, dan kepercayaan yang mereka berikan.

2. Pembimbing Akademik

Terima kasih kepada Dr. Abdullah Haq Al Haidary, M.Ag. yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran yang berharga dalam proses penulisan skripsi ini. Pengalaman dan pengetahuan yang diberikan sangat berharga dan telah membantu dalam pengembangan penulis sebagai seorang akademisi.

3. Dosen dan Pengajar

Terima kasih kepada seluruh dosen dan pengajar di prodi psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan yang mendalam dalam seluruh bidang. Pengajaran dan pembimbingan mereka telah berkontribusi dalam perkembangan penulis sebagai mahasiswa.

4. Pengasuh Pondok HM Pesantren Putri Al Mahrusiyah Putri

Terimakasih kepada pengasuh Pondok Pesantren Putri HM Almahrusiyah, kami selalu mengharapkan ridho dan barokah agar bermanfaat.

5. Teman-Teman dan Rekan

Terima kasih kepada teman-teman, mahasiswi angkatan 2024, mbak Dinda, dek Alin, ustadzah kantor Al Mahrusiyah II yang telah memberikan dukungan, diskusi, dan kolaborasi selama penulisan skripsi ini. Kebersamaan kita dalam menjalani perjalanan akademik ini telah menjadi sumber motivasi dan inspirasi yang tak ternilai harganya..

6. Responden dan Subjek Penelitian

Terima kasih kepada responden dan subjek penelitian yang telah dengan sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa dukungan dan kerjasama mereka, penelitian ini tidak akan terwujud.

7. Sumber Referensi

Terima kasih kepada penulis, akademisi, dan peneliti sebelumnya yang telah menghasilkan karya-karya yang menjadi sumber referensi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada individu lain yang tidak tercantum namanya tetapi telah memberikan kontribusi berarti dalam penulisan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang positif dalam bidang Psikologi dan menjadi sumber inspirasi bagi penelitian selanjutnya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah yang telah memberi kemampuan berfikir bagi manusia sehingga manusia mampu membedakan yang hak dan batil dan menjadikan manusia mampu meniti jalan kebenaran melalui akalnya. Atas nikmat akal tersebutlah peneliti mampu untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik meskipun tidak sempurna. Shalawat serta salam yang indah dan selalu menjadi penyejuk dan penenang hati, semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang syafa'atnya juga dinanti oleh seluruh umatnya di akhirat kelak. Puji syukur atas rahmat dan bimbingan-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Akademik Terhadap *Academic Burnout* Pada Santri Di Pondok Pesantren Hm-Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri”.

Skripsi ini disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan strata 1 Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri. Pengerjaan skripsi tidak akan bisa selesai tanpa adanya usaha dan kerja keras yang terus menerus. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa pihak-pihak yang turut membantu dalam menyukseskan penyusunan karya ini. *Jazakumu Allahu khoirol jaza', taqobbala Allahu minna wa minkum.* Beliau adalah:

1. Bapak Dr. KH. Reza Ahmad Zahid, Lc., MA. selaku Rektor Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan pendidikan.
2. Bapak Mahfudh Asy-Syairazi, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Dakwah, Ushuluddin, dan Psikologi Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri.
3. Bapak Dr. Abdullah Haq Al Haidary, M.Ag, selaku dosen pembimbing yang

dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti dalam penyusunan karya tulis ini. Berkat ketelitian dan arahan beliau, karya ini dapat selesai dengan baik.

4. Kepada ketua pondok Sakan Al Mahda yang telah memberikan dukungan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Sakan Al Mahda.
5. Seluruh dosen beserta staf pengajar Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri, yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan ilmu kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ini.
6. Mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah, Ushuluddin, dan Psikologi Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri angkatan 2024 yang telah mendukung dan memberikan semangat satu sama lain sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
7. Mahasiswa Pondok Pesantren HM Al mahrusiyah putri Lirboyo kediri angkatan 2024 yang mau untuk berbagi segala hal yang baik dan pantas untuk dikenang serta selalu memberi support satu sama lain.
8. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan bagi seluruh pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti sadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sebuah kesempurnaan, tetapi peneliti berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya, dan bagi peneliti khususnya.

Kediri, 26 Juli 2024

Nadila Nur Karimah

DAFTAR TRANSLITERASI

Di dalam naskah skripsi ini banyak dijumpai nama dan istilah teknis (*technical term*) yang berasal dari bahasa arab ditulis dengan huruf latin. Pedoman transliterasi yang digunakan untuk penulisan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Fonem konsonan arab, yang dalam sistem tulisan arab seluruhnya dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ke tulisan latin sebagian dilambangkan dengan lambang huruf, sebagian dengan tanda, dan sebagian lainnya dengan huruf dan tanda sekaligus sebagai berikut:

ARAB		LATIN	
Kons	Nama	Kons	Nama
ا	Alif		Tidak dilambangkan
ب	Ba	b	Be
ت	Ta	t	Te
ث	Sa	s	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	j	Je
ح	Ha	h	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	d	De
ذ	Zal	z	Zet (dengan titik di bawah)
ر	Ra	r	Er
ز	Zai	z	Zet (dengan titik di bawah)
س	Sin	s	Es
ش	Syin	sy	Es dan Ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	d	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	t	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Dho	dh	De dan Ha
ع	Ain	‘	Koma terbalik (di atas)

ARAB		LATIN	
Kons	Nama	Kons	Nama
غ	Gain	g	Ge
ف	Fa	f	Ef
ق	Qaf	q	Ki
ك	Kaf	k	Ka
ل	Lam	l	El
م	Mim	m	Em
ن	Nun	n	En
و	Wau	w	We
ه	Ha	h	Ha
ء	Hamzah	,	Aposrtof
ي	Ya	y	Ya

2. Vokal tunggal atau monoftong bahasa arab yang lambangnya hanya berupa tanda atau harakat, transliterasinya dalam tulisan latin dilambangkan dengan huruf berikut:
 - a. Tanda fathah dilambangkan dengan huruf a, misalnya *an-naas*.
 - b. Tanda kasrah dilambangkan dengan huruf i, misalnya *qalbi*.
 - c. Tanda dhammah dilambangkan dengan huruf u, misalnya *khumaira*.
3. Vokal rangkap atau *diftong* bahasa arab yang lambangnya berupa gabungan antara *harakat* dengan huruf, transliterasinya dalam tulisan latin dilambangkan dengan gabungan huruf sebagai berikut:
 - a. Vokal rangkap *اُو* dilambangkan dengan gabungan huruf au, misalnya : *aulya*.
 - b. Vokal rangkap *اِي* dilambangkan dengan gabungan huruf ai, misalnya *Sayyid Hasan*.

4. Vokal panjang atau maddah yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya dilambangkan dalam huruf dan tanda macron (coretan horisontal) di atasnya misalnya muru'ah.
5. Syaddah atau tasydid yang dilambangkan dengan tanda syaddah dalam tulisan latin transliterasinya dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang bertanda syaddah itu, misalnya sunnah, saddun, tayyib.
6. Kata sandang dalam bahasa arab yang dilambangkan dengan huruf alif-lam, transliterasinya dalam tulisan latin dilambangkan dengan huruf yang sesuai dengan bunyinya dan ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan diberitanda sempang sebagai penghubung, misalnya al-magribi.
7. Ta' marbutah mati atau yang dibaca seperti berharakat sukun, dalam tulisan latin dilambangkan dengan huruf "h", sedangkan ta' marbutah yang hidup dilambangkan huruf "t", misalnya ummah.
8. Tanda apostrof (') sebagai transliterasi huruf hamzah hanya berlaku untuk yang terletak di tengah atau di akhir kata, misalnya ra'yi. Sedangkan di awal kata, huruf hamzah tidak dilambangkan dengan sesuatupun, misalnya *Islam*.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TRANSLITERASI	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Hipotesis Penelitian	8
F. Definisi Operasional	9
G. Penelittian Terdahulu.....	11
H. Sistematika Penulisan	19
BAB II.....	20
KAJIAN TEORI.....	20
A. Stres akademik	20
B. <i>Academic Burnout</i>	25
BAB III.....	30
METODE PENELITIAN	30
A. Rancangan Penelitian	30
B. Populasi Dan Sampel.....	30
C. Instrumen Penelitian	32
D. Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data	35

BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Latar Belakang Objek.....	41
B. Penyajian Data.....	59
1. Uji Validitas	59
2. Uji Reliabilitas.....	59
3. Uji Deskriptif.....	61
4. Uji normalitas	68
5. Uji Linieritas.....	71
6. Uji Hipotesis.....	71
7. Analisis Regresi Linier	74
8. Pembahasan Penelitian	74
BAB V.....	80
PENUTUP	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	penelitian terdahulu
Tabel 3.1	Blue Print Skala Stres Akademik
Tabel 3.2	Blue Print <i>Academic Burnout</i>
Tabel 3.3	Model Skala <i>Likert</i>
Tabel 3.4	Kategori Reliabilitas
Tabel 4.1	<i>Daily Activity Of All</i> Santri Al-Mahrusiyah II
Tabel 4.3	Uji Reliabilitas Setelah Semua Data Valid
Tabel 4.4	Uji Reliabilitas Sebelum Semua Data Valid
Tabel 4.5	Uji Reabilitas Setelah Semua Data Valid
Tabel 4.6	Analisis Deskriptif Stres Akademik
Tabel 4.7	Kategorisasi Skala Stres Akademik
Tabel 4.8	Prosentase Tingkat Stres Akademik
Tabel 4.9	Analisis Deskriptif <i>Academic Burnout</i>
Tabel 4.10	Kategorisasi Skala <i>Academic Burnout</i>
Tabel 4.11	Prosentase Tingkat <i>Academic Burnout</i>
Tabel 4.12	Uji Normalitas <i>Kologorov- Smirnov</i>
Tabel 4.13	Hasil Iji Analisis Linieritas
Tabel 4.14	ANOVA Tabel
Tabel 4.15	Coefficientsa

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Prosentase Tingkat Stres Akademik

Gambar 4.2 Prosentase Tingkat *Academic Burnout*

Gambar 4.3 Normalitas P-P Plot

Gambar 4.4 Histogram Normalitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Hasil Uji Valid Angket Stres

Akademik Lampiran II Hasil Uji Valid

Angket *Academic Burnout*

Lampiran III Skala I Stres Akademik Dan Skala II *Academic Burnout*

Lampiran IV Skor

Hasil Angket

Lampiran V Uji

Reliabilitas

Lampiran VI Uji Deskriptif Dan Uji Normalitas

Lampiran VII Uji Hipotesis Regresi Linier Sederhana

Lampiran VIII Prosentase Kategorisasi Stres Akademik Dan *Academic Burnout*

Lampiran IX Surat Permohonan

Bimbingan Lampiran X Surat

Permohonan Izin Penelitian Skripsi

Lampiran XI Surat Balasan Izin

Penelitian

Lampiran XII Kartu Bimbingan Skripsi