

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren Al Mahrusiyah Lirboyo Kediri adalah salah satu pondok pesantren salaf sekaligus modern cabang dari lingkup pondok pesantren Lirboyo yang menyajikan lembaga pendidikan formal dari mulai tingkatan *playgroup* hingga perguruan tinggi. Pondok Pesantren Putri Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri memiliki beberapa cabang pondok pesantren yang terdapat di berbagai lokasi salah satunya yaitu pondok pesantren putri Al- Mahrusiyah yang berlokasi di desa Kemuning Kota Kediri, Setiap santri yang menjalani Pendidikan di pondok pesantren Al-Mahrusiyah haruslah mengikuti segala kegiatan yang telah ditetapkan sebagai rutinitas, yang mana pondok pesantren Al-Mahrusiyah memiliki madrasah Tsanawiyah formal dan Lembaga pendidikan lainnya sebagai kegiatan utama seperti madrasah diniyah, madrasah qiroatul quran, Lembaga majelis musyawarah madrasah diniyah dan Lembaga bahtsul masail sebagai kegiatan utama, Siswa sekaligus santri di Pondok Pesantren Al Mahrusiyah II Lirboyo Kediri dituntut untuk bisa membagi waktu antara belajar materi di sekolah dan materi di pesantren, serta kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan pesantren lainnya. Jadwal kegiatan yang telah disusun oleh pihak pesantren tentunya dibuat demi kepentingan siswa agar dapat memaksimalkan proses belajar, Proses belajar mengajar tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhi dan menunjang keberlangsungannya.¹

¹ Jadwal kegiatan harian santri pondok pesantren Al-Mahrusiyah II Lirboyo Kediri

Dengan adanya tuntutan banyaknya kegiatan yang harus diikuti santri setiap hari santri cenderung bingung dalam membagi waktu untuk memaksimalkan tingkat akademik yang harus dicapai, selain itu pondok pesantren seringkali memiliki kurikulum yang intensif, terutama dalam hal pembelajaran agama dan keilmuan Islam. tuntutan untuk menghafal Al-Qur'an, memahami hadis, dan mempelajari ilmu-ilmu keislaman lainnya dapat menimbulkan tekanan pada santri, pembelajaran di pondok pesantren mencakup berbagai mata pelajaran, termasuk agama, bahasa Arab, dan ilmu-ilmu umum, santri mungkin harus menangani jumlah materi yang besar, yang dapat meningkatkan tingkat tekanan akademik, kurangnya keterampilan manajemen waktu dapat membuat siswa merasa kewalahan oleh jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan, setiap santri memiliki tingkat pemahaman dan minat yang berbeda terhadap mata pelajaran tertentu. hal ini dapat menciptakan ketidak nyamanan dan adanya rasa tertekan bagi mereka yang kesulitan dalam memahami materi tertentu, dengan begitu siswa yang memiliki tingkat pemahaman rendah akan lebih membutuhkan pemikiran yang lebih tentunya, dibandingkan dengan teman teman yang memiliki pola pikir pada umumnya².

Selain itu adanya persaingan di antara santri untuk mencapai prestasi tertinggi dalam studi keagamaan dan umum dapat meningkatkan tekanan mental. Santri mungkin merasa perlu untuk mencapai standar tertentu yang ditetapkan oleh pondok pesantren, santri yang memiliki harapan yang tidak realistis terhadap diri mereka sendiri atau yang merasa perlu untuk selalu berhasil dapat merasakan tekanan yang berlebihan, adanya rasa tertekan yang dialami oleh siswa merupakan

² wawancara salah satu pengurus pondok pesantren

kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut ³

Adanya persaingan untuk mencapai prestasi tertinggi dalam akademik, hafalan atau pemahaman keilmuan Islam dapat memicu kompetisi antar santri, yang dapat berkontribusi pada *academik burnout*, kelelahan akademik didefinisikan dimana kondisi saat pelajar mengalami kelelahan emosional dan penurunan dalam keaktifannya di sekolah yang diakibatkan oleh perasaan tertekan akibat tuntutan akademik⁴, tuntutan kurikulum yang intensif, tanggung jawab tambahan di luar lingkungan akademis, seperti tugas kebersihan, keterlibatan dalam kegiatan keagamaan, dan tanggung jawab sosial dan persyaratan evaluasi yang ketat dapat menciptakan tekanan yang berlebihan pada santri, selain itu kurangnya dukungan emosional dari guru atau staf pondok pesantren dapat membuat santri merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk mengekspresikan beban emosional, adanya santri yang merasa tidak mampu atau tidak kompeten dalam menghadapi tugas-tugas akademis tertentu dapat mengalami frustrasi dan kelelahan mental yang dapat menyebabkan meningkatnya resiko *academik burnout*.⁵

Hasil wawancara singkat dari NK yang merupakan salah seorang pengajar di pondok pesantren Al-Mahrusiyah II beliau mengatakan adanya persaingan dalam bidang akademik yang semakin meningkat, mereka semakin ingin menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam persaingan akademik sehingga membuat mereka

³ Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, Ifdil Ifdil “*Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar*” hal 42

⁴ Muhammad Rayyan Ramadhan, “*Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan burnout akademik pada siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-risalah*,” n.d., hal 90.

⁵ hasil wawancara pada salah seorang pengajar rabu, 27 desember 2023

semakin terbebani dengan adanya tekanan dan tuntutan, selain itu perilaku perilaku negatif seperti menurunnya semangat belajar, mengabaikan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar juga sering terjadi salah satu penyebabnya karena kurangnya manajemen waktu yang dimilikinya sehingga cenderung membuat santri merasa kelelahan dan susah mencari waktu untuk istirahat yang mengakibatkan adanya santri sering merasa sakit kepala yang berkelanjutan karena beban tanggungan yang banyak seperti hafalan nadzom, quran, pelajaran kitab, menjaga hafalan yang sudah disetorkan, mengaji kitab dan banyaknya tugas tugas dari sekolah membuat para santri merasakan kelelahan fisik dan lesu pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.⁶

Hasil wawancara ditemukan bahwa terjadinya stres akademik dan *academic burnout* dikarenakan kurangnya keterampilan manajemen waktu, kurangnya kemampuan dalam mengatur emosi dan adanya persaingan internal antar santri untuk mencapai prestasi tertinggi dalam prestasi akademik.

Gejala yang dialami santri pondok pesantren Al-Mahrusiyah II adalah perasaan cemas atau khawatir yang berlebihan terkait tugas atau ujian, perasaan putus asa atau kehilangan harapan terkait kemampuan untuk mengatasi tugas-tugas atau target akademik, kesulitan berkonsentrasi, cenderung memiliki pikiran negatif terkait kemampuan akademis, sakit kepala yang berulang, mengalami kejenuhan pada saat belajar dalam waktu yang relatif lama ,cenderung merasa bosan ,malas ,letih perasaan capek merasa lelah setiap hari, bagi santri jenuh adalah hal yang sudah biasa dialami sehingga mereka cenderung untuk membiarkan saja, santri tidak menyadari bahwa kejenuhan ini berdampak sangat negatif bagi dirinya dalam

⁶ hasil wawancara pada salah seorang pengajar jum'at, 29 desember 2023

proses pembelajaran, *academik burnout* dapat mengakibatkan penurunan kualitas kerja dan fokus belajar, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik. santri yang mengalami *academik burnout* mungkin kesulitan untuk mempertahankan standar akademis yang tinggi.⁷

Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. remaja dalam kelompok ini adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia.⁸

Sebagai santri di pondok pesantren Al Mahrusiyah II Lirboyo Kota Kediri secara tidak langsung mereka memiliki status dan peran ganda yaitu sebagai santri salaf dan santri modern yang dalam hal ini menuntut mereka untuk menyesuaikan dirinya dengan keadaan yang ada, karena untuk memiliki peran tersebut dapat dikatakan tidak mudah. Mereka memiliki tanggung jawab yang lebih dibandingkan santri salaf biasa, jadwal yang dimiliki oleh santri dapat dikatakan lebih padat dari pada santri salaf lainnya. Selain mereka harus mengikuti kegiatan harian yang

⁷ Hasil wawancara pada wakil ketua pimpinan madrasah diniyah senin, 01 januari 2024

⁸ Nurul Mawaddah and Anndy Prastya, “Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja,” *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (August 13, 2023): hal 116, <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>.

dilakukan oleh santri salaf, mereka juga harus mengikuti kegiatan yang ada di sekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pengaruh stres akademik terhadap *academic burnout*. Penelitian tersebut akan dituangkan ke dalam judul **“PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP *ACADEMIK BURNOUT* PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN HM AL-MAHRUSIYAH LIRBOYO KEDIRI”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan maka perumusan masalah yang di dapatkan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana definisi stres akademik dan *academic burnout*?
2. Bagaimana pengaruh stres akademik terhadap *academic burnout* di pondok pesantren Al-Mahrusiyah II Lirboyo Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya maka tujuan penelitian yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui stres akademik di pondok pesantren Al-Mahrusiyah II Lirboyo Kediri.
2. Mengetahui *academic burnout* di pondok pesantren Al-Mahrusiyah II Lirboyo Kediri.
3. Untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *academic burnout* di pondok pesantren Al-Mahrusiyah II Lirboyo Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan berbagai informasi yang terkait dengan seberapa besar pengaruh stres akademik terhadap *academik burnout* di pondok pesantren Al-Mahrusiyah II Lirboyo Kediri.

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam melakukan pengembangan penelitian selanjutnya yang terkait stres akademik dan *academik burnout* sehingga pada penelitian lebih lanjut diharapkan mampu membuat konsep dasar pemikiran dalam mengatasi stres akademik dan *academik burnout* menggunakan cakupan yang lebih luas lagi.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diterapkan dan dimanfaatkan dalam konteks yang lebih luas diantaranya:

- a. Bagi mahasiswa, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan informasi kepada mahasiswa mengenai faktor-faktor yang dapat dihindari agar tidak mengalami stres akademik dan *academik burnout*
- b. Bagi subjek penelitian. diharapkan dapat memberi sumbangan informasi yang akurat tentang pengaruh stres akademik terhadap *academik burnout*
- c. agar bisa dijadikan referensi.
- d. Bagi institusi pendidikan. Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi salah satu acuan untuk melakukan pencegahan pada stres akademik dan *academik burnout* pada santri terutama di Program Studi Psikologi Islam universitas Islam Tribakti Kediri.

- e. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini berguna sebagai data dasar bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti stres akademik maupun *academik burnout* dengan menggunakan desain penelitian lainnya dan variabel yang berbeda

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata *hypo* (dibawah, lemah) dan *thesa* (kebenaran). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah kebenaran yang lemah. Kebenaran hipotesis dikatakan lemah karena kebenarannya baru teruji pada tingkat teori.

Menurut sifatnya hipotesis dapat berupa hipotesis nol dan hipotesis alternatif. Hipotesis nol adalah keadaan yang mencerminkan tidak terbuktinya dugaan hipotesis. Sedangkan hipotesis alternatif adalah hipotesis yang diterima apabila hipotesis nol ditolak.⁹

Berdasarkan teori di atas, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ha (Hipotesis alternatif): Terdapat pengaruh yang signifikan pada stres akademik terhadap *academik burnout* yang terjadi pada santri yang berada di pondok pesantren Al-Mahrusiyah II Lirboyo Kediri.
2. H0 (Hipotesis nol): tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada stres akademik terhadap *academik burnout* yang terjadi pada santri yang berada di pondok pesantren Al-Mahrusiyah II Lirboyo Kediri.

⁹ Purwanto, h. 147.

F. Definisi Operasional

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai penyusunan skripsi ini peneliti perlu menguraikan istilah-istilah atau variabel yang dianggap penting untuk menghindari adanya salah penafsiran dan kesalah pahaman, definisi operasional terikat variabel yang ada di dalam judul proposal ini yaitu:

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.¹⁰ Stres terjadi apabila adanya ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan artinya, stres yang dialami oleh siswa berbakat erat kaitannya dengan sumber stres. Jika siswa berbakat memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan lingkungan maka stres akan dikelola secara positif. Sebaliknya jika siswa berbakat merasa bahwa dirinya lemah dan tidak mampu untuk memenuhi tuntutan lingkungan maka stres akan berdampak negatif, Carveth¹¹ menjelaskan bahwa stres akademik atau *academic stress* bersumber dari proses belajar mengajar yang mempengaruhi proses berpikir, fisik, emosi dan perilaku yang ditimbulkan. Kondisi ini terjadi karena adanya beberapa hal yang timbul khususnya pada siswa berbakat, harga diri yang rendah, perfeksionis, kepekaan yang berlebihan (supersensitivity), kurangnya keterampilan sosial, dukungan sosial yang

¹⁰ Mufadhal Barseli, Idil Idil, and Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," Jurnal Konseling dan Pendidikan 5, no. 3 (December 28, 2017): hal 144, <https://doi.org/10.29210/119800>.

¹¹ John Carveth Wells adalah seorang penulis dan penjelajah yang telah menulis tentang berbagai topik, termasuk stres. Wells seringkali menggabungkan pengalamannya dalam penjelajahan dengan pengamatannya tentang psikologi manusia dan stres

rendah, isolasi sosial, harapan yang tidak realistis dan tidak tersedianya pelayanan pendidikan yang sesuai.¹²

Indikator dari stres akademik adalah sebagai berikut :

- a. Perubahan Perilaku
- b. Prestasi Akademik
- c. Perubahan Emosional
- d. Fisik dan Kesehatan
- e. Prokrastinasi
- f. Kehilangan Konsentrasi
- g. Perasaan Tidak Berdaya
- h. Keseimbangan Hidup dan Aktivitas Ekstrakurikuler

2. Academic Burnout

academic burnout merupakan kondisi saat pelajar mengalami kelelahan emosional dan penurunan dalam keaktifannya di sekolah yang diakibatkan oleh perasaan tertekan akibat tuntutan akademik, *academic burnout* merupakan suatu kondisi seseorang di mana mengalami kelelahan secara fisik, mental, dan emosional yang terjadi sebab stres dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menjadikan keterlibatan emosional yang lebih tinggi.¹³ Herbert Freudenberger¹⁴ juga menjelaskan bahwa *academic burnout* adalah kondisi

¹² Amy Nurul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, and Eka Sakti Yudha, "Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat," Indonesian Journal of Educational Counseling 1, no. 2 (July 31, 2017): hal 198, <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>.

¹³ haidar Gibran And Bambang Dibyo Wiyono, "Pengaruh Stres Akademik Dan *academic burnout* Terhadap Prestasi Belajar Di Masa Pembelajaran Daring Di Smpn 1 Galis Pamekasan," n.d., hak 1110.

¹⁴ Herbert Freudenberger adalah seorang psikolog Amerika yang dikenal sebagai salah satu pionir dalam penelitian tentang *burnout*. Dia adalah orang pertama yang memperkenalkan konsep "*burnout*" dalam literatur psikologis pada tahun 1974.

kelelahan yang dialami individu, secara fisik, mental dan juga emosional yang disebabkan oleh ketidak seimbangan antara kondisi individu dengan tuntutan pekerjaan atau tugasnya. *Academic Burnout* adalah respon yang berkepanjangan atas stressor yang terus-menerus yang terjadi di empat kerjanya yang hasilnya merupakan perpaduan antara pekerja dan pekerjaannya.¹⁵

Sehingga dapat ditarik kesimpulan *academic burnout* yaitu keadaan dimana kelelahan emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh stres berlebihan dan berkepanjangan dikarenakan tuntutan yang menguras atau memakan emosional maupun kemampuan fisik secara terus-menerus yang pada akhirnya menghilangkan minat dan motivasi serta berdampak langsung kepada kesehatan fisik. (stres akademik dan *academic burnout*)

Indikator dari stress akademik adalah sebagai berikut :

- a. Kelelahan emosional
- b. depersonalisasi (distansi dan pekerjaan)
- c. perasaan tidak berdaya atau tidak kompeten
- d. kurangnya pemulihan dan istirahat
- e. penurunan kerja
- f. isolasi sosial.

G. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dibutuhkan dalam rangka menentukan fokus penelitian yang akan dibahas. Peneliti akan memaparkan beberapa penelitian terdahulu yang

¹⁵ Puput Rista Diyanti, "Self-concept dan Family Support dengan Academic Burnout pada Siswa di Masa Pandemi," Indonesian Psychological Research 4, no. 1 (January 23, 2022): hal 52, <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i1.577>.

mengkaji tentang pengaruh stres akademik terhadap *academic burnout* santri. Bagian ini menekankan pada penelusuran karya-karya dan hasil penelitian dengan tema yang memiliki kesamaan pada masa sebelumnya hingga waktu penulisan proposal. Berdasarkan penjabaran tersebut, posisi penelitian yang harus dijelaskan:

1. Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, dan Ifdil pada tahun 2018, yang berjudul “Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar” penelitian ini menggunakan variabel Stres Akademik dan Hasil Belajar, Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan stres akademik yang dialami siswa, mendeskripsikan hasil belajar siswa, mengidentifikasi hubungan stres akademik dengan hasil belajar siswa, Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional, dengan sampel sebanyak 139 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala stres akademik. Menjawab pertanyaan penelitian 1 dan 2 data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan menjawab pertanyaan 3 dianalisis dengan analisis korelasional dengan menggunakan *Pearson Correlation* dengan bantuan program komputer, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi stres akademik siswa berada pada kategori sedang, kondisi hasil belajar dikategorikan cukup, dan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang dibuat peneliti terletak pada variabel terikat, subjek dan lokasi penelitian. Peneliti menggunakan variabel bebas stres akademik, lalu variabel terikat menggunakan *academic burnout*, Selanjutnya subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 10

Padang sedangkan peneliti menetapkan subjek yaitu pada Santri di Pondok Pesantren Al Mahrusiyah II Lirboyo Kediri.

2. Dessy Puspa Anggraini dan Achmad Chusairi, pada tahun 2022 yang berjudul “pengaruh *academic self-efficacy* dan *student engagement* terhadap *academic burnout* mahasiswa dalam pembelajaran Daring” penelitian ini menggunakan variabel *academic self-efficacy*, *student engagement* dan *academic burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *academic self-efficacy* dan *student engagement* terhadap *academic burnout* mahasiswa dalam pembelajaran Daring, Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Kota Surabaya yang menjalani pembelajaran daring, jumlah responden 153 orang. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah survei menggunakan kuesioner. Variabel *academic self-efficacy* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *academic self-efficacy*, variabel *student engagement* menggunakan *Online Student Engagement Scale (OSE)*, dan variabel *academic burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS)*. Analisis data yang digunakan *stepwise regression* dengan menggunakan aplikasi SPSS for windows, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *student engagement* terhadap *academic burnout*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh simultan atau bersama yang signifikan antara variabel *academic self-efficacy* and *student engagement* terhadap *academic burnout*.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang dibuat peneliti terletak pada variabel, subjek dan lokasi penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan tiga

variabel yaitu *academic self-efficacy*, *student engagement* and *academic burnout*, Peneliti yang ingin diteliti menggunakan dua variabel yaitu Variabel bebas menggunakan stres akademik dan variabel terikat *academic burnout*. Subjek yang ingin diteliti dalam penelitian ini pada Santri di Pondok Pesantren Al Mahrusiyah II Lirboyo Kediri.

3. Citra Pertiwi Putri, Marina Dwi Mayangsari dan Rusdi Rusli pada tahun 2018 yang berjudul “pengaruh stres akademik terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa psikologi unlam dengan indeks prestasi kumulatif rendah” penelitian ini menggunakan variabel stres akademik, *academic help seeking*, dan indeks prestasi kumulatif rendah Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah stres akademik berpengaruh terhadap *academic help seeking*, Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi UNLAM dengan indeks prestasi rendah berjumlah 114 orang. Sampling pada penelitian menggunakan total sampling, yaitu semua mahasiswa dijadikan sampel penelitian. Metode pengumpulan data menggunakan skala yang terdiri dari skala stres akademik dan skala *academic help seeking*, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif stres akademik terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa dengan indeks prestasi kumulatif rendah.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang dibuat peneliti terletak pada variabel, subjek dan lokasi penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu stres akademik, *academic help seeking*, dan indeks prestasi kumulatif rendah, Peneliti yang ingin diteliti menggunakan dua variabel yaitu Variabel bebas menggunakan stres akademik dan variabel terikat *academic*

burnout, Subjek yang ingin diteliti dalam penelitian ini pada Santri di Pondok Pesantren Al Mahrusiyah II Lirboyo Kediri.

4. Septarian Orpina, dan Sowanya Ardi Prahara pada tahun 2019 yang berjudul “*Self-efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja*” penelitian ini menggunakan variabel *Academic Burnout*, *Academic Self-efficacy*, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dan burnout akademik pada mahasiswa bekerja, Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 60 subjek. Metode penyusunan skala dalam penelitian ini mengacu pada model likert, Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Academic burnout* dan *Skala Academic Self-efficacy*, dengan aitem-aitem skala yang hanya dibagi dalam satu kelompok saja, yaitu kelompok favourable, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Academic Self-Efficacy* dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Artinya semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja, sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik maka semakin tinggi *burnout akademik* pada mahasiswa yang bekerja.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang dibuat peneliti terletak pada variabel terikat, subjek dan lokasi penelitian. Peneliti menggunakan variabel bebas stres akademik, lalu variabel terikat menggunakan *academic burnout*, Selanjutnya subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa

Universitas Mercu Buana Yogyakarta sedangkan peneliti menetapkan subjek yaitu pada Santri di Pondok Pesantren Al Mahrusiyah II Lirboyo Kediri.

5. Adia Adi Prabowo, Dewi Kusuma Wardani, dan Anita Primastiwi pada tahun 2023 yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik dengan *Academic Burnout* sebagai Variabel Intervening yang Dilakukan oleh Mahasiswa Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Sarjanawiyata” penelitian ini menggunakan variabel Efikasi Diri, Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, *Academic Burnout*, , Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik dengan *academic burnout*. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, teknik *purposive sampling*¹⁶ digunakan pengambilan sampel sebesar 130 sampel yang dilakukan di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta pada mahasiswa S1 program studi Akuntansi semester 1,3, dan 7. Analisis *PLS-SEM* digunakan dalam metode penelitian ini, pengujian Analisis *PLS-SEM* menggunakan *Outer Model* dan *Inner Model*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: hipotesis Efikasi Diri, Perfeksionisme, dan *Academic Burnout* terhadap Prokrastinasi berpengaruh positif. Sedangkan variabel Efikasi Diri dan variabel Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi melalui *akademik burnout* tidak memiliki pengaruh.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang dibuat peneliti terletak pada variabel, subjek dan lokasi penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan empat variabel yaitu Efikasi Diri, Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, *Academic*

¹⁶ salah satu teknik pengambilan sampel non-probabilitas di mana peneliti memilih sampel berdasarkan penilaian subjektif mereka mengenai elemen yang paling mewakili atau relevan untuk penelitian.

Burnout Peneliti yang ingin diteliti menggunakan dua variabel yaitu Variabel bebas menggunakan stres akademik dan variabel terikat *academic burnout*. Subjek yang ingin diteliti dalam penelitian ini pada Santri di Pondok Pesantren Al Mahrusiyah II Lirboyo Kediri.

Tabel 1.1 penelitian terdahulu

NO	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Mufadhal Barseli, Riska Ahmad,dan Ifdil	Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar	memiliki variabel X yang sama yaitu stress akademik	variabel terikat, subjek dan lokasi penelitian subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 10 yang berlokasi di Padang
2	Dessy Puspa Anggraini dan Achmad Chusairi	pengaruh <i>academic self-efficacy</i> dan <i>student engagement</i> terhadap <i>academic burnout</i> mahasiswa dalam	Menggunakan pendekatan kuantitatif	Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel

		pembelajaran Daring		
3	Citra Pertiwi Putri, Marina Dwi Mayangsari dan Rusdi Rusli	pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi unlam dengan indeks prestasi kumulatif rendah	memiliki variabel X yang sama yaitu stres akademik	Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel
4	Septarian Orpina, dan Sowanya Ardi Prahara	<i>Self-efficacy</i> dan <i>Burnout Akademik</i> pada Mahasiswa yang Bekerja	Memiliki variabel Y yang sama yaitu <i>Burnout Akademik</i>	Subjeknya Mahasiswa yang Bekerja
5	Adia Adi Prabowo, Dewi Kusuma Wardani	Pengaruh Efikasi Diri dan Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi	Menggunakan pendekatan kuantitatif	Dalam penelitian ini menggunakan empat variabel

		Akademik dengan <i>Akademik Burnout</i>		
--	--	--	--	--

H. Sistematika Penulisan

Untuk lebih mempermudah memperoleh gambaran isi atau memahami urutan pembahasan skripsi ini, penulis menyusun urutan dan isi pembahasan secara singkat sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan, yang membahas tentang: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, hipotesis, definisi operasional, dan sistematika penulisan.

Bab II: Kajian Teori, yang membahas tentang: tinjauan tentang stres akademik, aspek-aspek tentang stres akademik, factor factor stres akademik, tinjauan tentang *Academic Burnout*, aspek aspek *Academic Burnout*, faktor-faktor *Academic Burnout*

Bab III: Metode Penelitian, yang membahas tentang: rancangan penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV: Paparan Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang membahas tentang hasil penelitian, meliputi : latar belakang objek, penyajian data, uji hipotesis, dan pembahasan penelitian.

Bab V: Penutupan, yang membahass tentang: Kesimpulan dan saran