

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN ANNUQOYYAH LATEE GULUK-GULUK SUMENEP**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
Oleh :  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
MOHAMMAD IRSYADIL ISBADI  
NIM: 204103050033  
JEMBER

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
JUNI 2024

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN ACADEMIC  
BURNOUT PADA SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN  
ANNUQOYYAH LATEE GULUK-GULUK SUMENEP**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Oleh :

**MOHAMMAD IRSYADIL ISBADI**  
**NIM: 204103050033**

Disetujui pembimbing :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

**Nasirudin Al Ahsani, Lc., M.Ag.**  
NIP. 199002262019031006

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN ANNUQOYYAH LATEE GULUK-GULUK SUMENEP**

**SKRIPSI**

Telah di uji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Selasa  
Tanggal : 11 juni 2024

Tim penguji

Ketua

Sekretaris

**Arrumaisha Fitri, M.Psi.**  
NIP. 19871223201903260

**Nuzul Ahadiyanto, S.Psi, M.Si.**  
NIP. 197908122023211009

Anggota:

1. Dr. Imam Turmudi, M.M.

2. Nasiruddin Al Ahsani, M.Ag.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
Menyetujui,  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
Dekan Fakultas Dakwah



**Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.**  
NIP. 197302272000031001

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.<sup>1</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Hufaz ; Al-Qur'an Hafalan Mudah, terjemahan dan Tajwid warna* (Bandung: Cordoba, 2018) 49.

## PERSEMBAHAN

Sujud dan syukurku kepada Allah SWT yang tiada henti senantiasa melimpahkan kasih dan sayangNya sampai pada akhirnya karya sederhana ini dapat diselesaikan. Sholawat serta salam tak lupa saya persembahkan kepada baginda Rasulullah SAW atas perjuangannya kita semua bisa menikmati indahNya mencari ilmu sekaligus bentuk rasa bangga dan cinta kepada bangsa dan agama.

Alhamdulillah saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan waktu yang tepat dan dalam pengerjaannya tentu butuh perjuangan, pengorbanan baik pikiran, tenaga maupun hati. Maka karya ini saya persembahkan sesuai janji bakti teruntuk :

1. Bapak Samin dan ibu Kiptiyah, selaku *support system* terbaik terhadap segala hal yang saya inginkan, terimakasih tiada hingga untuk ayah dan ibu, segala pengorbanan, doa, kasih sayang yang telah diberikan kepada saya, semoga ayah dan ibu sehat selalu dan diberikan umur panjang serta barokah.
2. keluarga besar Lembaga Tahfidzhul Qur'an Annuqayyah latee, Ikatan Mahasiswa Situbondo, dan Persaudaraan Setia Hati Winongo Tunas Muda
3. Sahabat seperjuangan sekaligus patner diskusi saya selama kuliah dan mengerjakan skripsi dari awal hingga akhir Fitriyah Nurfadilha, Taradiva Maharani, Alisya, Hudi, Nadia, dan masih banyak lagi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, serta mas-mas saya Misbahul Hasan Kholil, Mas Unyil dan juga mas bayu yang telah banyak membantu saya dan menganggap saya seperti adek sendiri

4. Seluruh teman-teman saya program studi Psikologi Islam kelas PI-2 maupun PI-1 yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi saya. Terimakasih telah kebersamai proses belajar selama 4 tahun di kampus UIN KHAS Jember.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

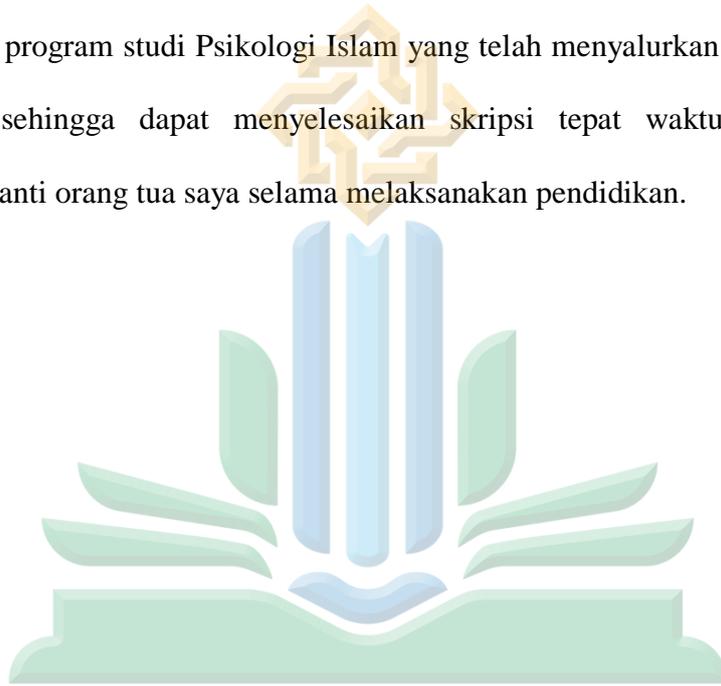
## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil alamin alaa kulli haalin wa ni'mah. Allahumma sholli ala Sayyidina Muhammad wa' alaa alihi wa shohbihi ajma'in, amma ba'du. Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi rahmat, hidayah, serta karunia-Nya yang tiada hingga sehingga penulis dapat menyelesaikan salah satu sumber ilmu yaitu skripsi ini dengan judul "**HUBUNGAN *REGULASI EMOSI* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN ANNUQOYYAH LATEE GULUK-GULUK SUMENEP**". Rampungnya skripsi ini tentu dipengaruhi dengan banyak perjuangan yang tidak biasa sehingga tidak lepas dari perantara Allah SWT yang luar biasa, oleh karena itu penulis dengan tulus mengucapkan terimakasih tiada hingga kepada :

1. Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., MM., CPEM selaku Rektor UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, beserta jajarannya yang selalu berjuang menjayakan dan memakmurkan kampus.
2. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah, beserta jajarannya yang telah memberi izin juga memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Arrumaisyah Fitri, M.Psi. selaku Kaprodi Psikologi Islam yang memberi kesempatan pada mahasiswanya untuk terus bertumbuh dan berkembang agar dapat meraih cita-cita.
4. Bapak Nasirudin Al Ahsani, Lc., M.Ag. selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar dan telaten membimbing peneliti dari awal hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah meluangkan waktu, tenaga,

serta pikiran di tengah-tengah kesibukannya. Semoga ilmu yang telah diberikan dapat bermanfaat dan barokah bagi saya dan orang disekitar saya, di dunia maupun di akhirat, dan tentunya menjadi perantara untuk mendapatkan ridho di surgaNya kelak.

5. Seluruh dosen UIN KHAS Jember bersama staff, *wa bil* khusus bapak ibu dosen program studi Psikologi Islam yang telah menyalurkan ilmunya kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu serta menjadi pengganti orang tua saya selama melaksanakan pendidikan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## ABSTRAK

**Mohammad irsyadil isbadi, 2024:** Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Academic Burnout* Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep

**Kata kunci :** Regulasi Emosi, *Academic Burnout*, Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep

*Academic Burnout* adalah rasa jenuh disebabkan seseorang merasakan kelelahan pada mental, fisik, maupun emosi yang menyebabkan rendahnya penghargaan pada diri individu yang membuat energi terbuang, dimana hal ini terjadi dikalangan pelajar. *Burnout* pada awalnya dianggap hanya terjadi pada penyedia jasa pelayanan bagi manusia pada hal ini adalah perawat, namun dalam penelitian selanjutnya juga ditemukan bahwa *burnout* juga melanda kalangan pelajar termasuk juga melanda Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *academic burnout* santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep . *Academic Burnout* yang terjadi pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep disebabkan oleh padatnya kegiatan dan tuntutan belajar yang tinggi. Regulasi emosi adalah cara individu untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi emosi secara sadar maupun tidak sadar, individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengelola emosinya sehingga dapat mengarahkan setiap emosinya menjadi emosi positif. *Academic Burnout* yang dialami oleh individu akan semakin melemah jika emosinya positif.

Tujuan dari penelitain ini adalah untuk menguji apakah regulasi emosi memiliki hubungan dengan *academic burnout*. dimana *academic burnout* menurut teori erat kaitannya dengan adanya emosi negative atau menurut H.J yang, kelelahan emosi menjadi bagia faktor dari *academic burnout*

Metode penelitian yang digunakan yakni penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Dengan sampel penelitian sebanyak 35 Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep. Metode sampling yang digunakan adalah sampling jenuh disebabkan populasi penelitian kurang dari 100 orang. Teknik penumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner penelitian yang berisi *skala regulasi emosi dan academic burnout*. korelasi *product moment pearson* digunakan sebagai analisis data dalam penelitian ini

Hasil peneltian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan *academic burnout* pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep dengan nilai pearson *correlation* sebesar  $-.529$  yang mengartikan bahwa ada korelasi antara variabel regulasi emosi dengan variabel *academic burnout* dengan kekuatan hubungan sedang, hal ini berdasarkan pedoman kategori di rentang  $0,41-0,60$ . Maka dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	7
C. Tujuan penelitian.....	8
D. Manfaat penelitian.....	8
E. Ruang lingkup penelitian .....	8
F. Devinisi oprasional.....	9
G. Asumsi penelitian.....	11
H. Hipotesis.....	12
I. Sistematika pembahasan .....	13
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>15</b>
A. Penelitian terdahulu.....	15

B. Kajian teori.....	31
1. Regulasi emosi .....	31
2. <i>academic burnout</i> .....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Pendekatan dan jenis penelitian .....	43
B. Populasi dan sampel.....	43
C. Tehnik dan instrument pengambilan data .....	44
D. Analisis data .....	50
<b>BAB IV PENYAJIAN DATA, ANALISIS, DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Gambaran objek penelitian .....	59
B. Penyajian data .....	63
C. Analisis dan pengujian hipotesis.....	65
D. Pembahasan .....	67
<b>BAB V Penutup .....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 penelitian terdahulu.....	26
Table 3.1 kategori Pernyataan dan nilai skala.....	46
Table 3.2 <i>blue print</i> skala leregulasi emosi .....	47
Table 3.3 <i>blue print academic burnout</i> .....	49
Tabel 3.4 skala regulasi emosi setelah dilakukan tes validasi .....	51
Tabel 3.5 blue print regulasi skala regulasi emosi sesudah dilakukan uji validitas .....	52
Table 3.6 skala academic burnout setelah dilakukan tes validasi .....	53
Table 3.7 blue print skala academic burnout sesudah uji coba validitas .....	54
Tabel 3.8 Interpretasi nilai R Interval keofisien Interpretasi .....	55
Table 3.9 hasil uji reliabilitas skala regulasi emosi.....	55
Table 3.10 hasil uji reliabilitas skala academic burnout .....	55
Tabel 4.1 Masa Khidmat 2023-2024 M.....	61
Tabel 4.2 Hasil Statistik Deskriptif Skala Kepercayaan Diri dan Penyelesaian Skripsi .....	63
Tabel 4.3 rumus mencari 3 kategori data.....	64
Tebel 4.4 hasil uji kategorisasi data regulasi emosi.....	64
Tebel 4.5 hasil uji kategorisasi data academic burnout.....	64
Table 4.6 pedoman uji normalitas.....	65
Tabel 4.7 hasil uji normalitas .....	65
Tabel 4.8 hasil uji korelasi .....	66
Tabel 4.9 Pedoman Tingkat Korelasi.....	66
Tabel 4.10 hasil uji hipotesis.....	67

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut Zhang et al, *Burnout* yang terjadi pada akademik atau biasa disebut sebagai *academic burnout* diartikan sebagai rasa lelah dalam bidang studi, memiliki sikap yang sinis, serta merasa menjadi pelajar yang kurang kompeten<sup>2</sup>. *Burnout* atau rasa jenuh bisa diartikan sebagai rasa kelelahan yang menimpa fisik, emosi, serta menyebabkan rendahnya penghargaan pada diri individu yang membuat energi terbuang<sup>3</sup>. *Burnout* juga dapat diartikan sebagai kelelahan seseorang baik pada mental, fisik, maupun emosi yang disebabkan oleh ketidak pastian dalam pekerjaan<sup>4</sup>.

Pada awal penelitiannya *burnout* dianggap sebagai masalah yang hanya dialami oleh pekerja penyedia jasa pelayanan bagi manusia yang dalam hal ini dalam pekerjaan sebagai perawat, namun dalam penelitian selanjutnya juga ditemukan bahwa *burnout* juga dapat melanda kalangan pelajar<sup>5</sup>. fakta ini juga diperkuat dengan dengan penelitian Widiastuti dan Astuti yang menyatakan bahwa dari 2946 kasus *burnout* yang dipublikasikan tercatat sebanyak 43% terjadi pada pekerja kesehatan, 32% pada pengajar, 12% terjadi pada siswa, 9% terjadi pada tenaga administrasi dan management, serta

---

2 J. Zhang & Chen, C.H., "Moving objects detection and segmentation in dynamic video background. *IEEE*.", *the journal of infectious Diseases* 195, (april 2007): 202-1194.

3 H.Y. primita & wulandari, D.A., "Hubungan antara motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet renang", *jurnal psycho Idea* 12, no. 2 (februari 2014): 17.

4 H. J. fruedenbergerr, "The staff burn-out syndrome in alternative institutions", *psychotherapy: theory, research and practice* 12, no.1 (1975): 73.

5 W. B. Scaufeli et al., "*Burnout and engagement in university students a cross-national study*". *Journal of cross-cultural psychology* 33, no. 5 (September 2002): 464-481.

4% terjadi pada pengacara dan polisi, dimana selanjutnya *burnout* yang terjadi pada pelajar disebut sebagai *academic burnout*. Menurut ayudanto cukup banyak mahasiswa dan pelajar di Indonesia yang melakukan percobaan bunuh diri hal ini kebanyakan dilatar belakangi oleh alasan akademik seperti nilai raport, indeks prestasi yang kurang memuaskan hingga ke masalah tugas akhir seperti skripsi<sup>6</sup>.

*Academic burnout* yang terjadi pada manusia mempunyai beberapa ciri-ciri sebagai berikut : a) kelelahan mental, orang yang mengalami kelelahan mental seringkali mengalami gangguan konsentrasi, gangguan ingatan, dan sikap sinis, b) kelelahan mental, orang yang mengalami kelelahan mental akan sering menangis, sinis terhadap lingkungan, mudah tersinggung, tidak peduli, putus asa, dan merasa terbebani, c) tidak menciptakan apa-apa, orang yang mengalami *academic burnout* cenderung mengalami penurunan prestasi belajar. Dengan demikian, tanda-tanda *academic burnout* pada siswa dapat dilihat melalui 3 bagian, yaitu kelelahan, depersonalisasi, dan penurunan prestasi belajar.<sup>7</sup>

Dalam kasus di Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep, santri penghafal Al-Qur'an selain diharuskan untuk tetap fokus menghafal Al-Qur'an juga memiliki kewajiban untuk mengikuti kegiatan sekolah formal maupun sekolah madrasah, juga kegiatan kepesantrenan

---

6 Ayudanto, "Hubungan antara stres akademis dan ide bunuh diri pada mahasiswa" (Doctoral dissertation, Thesis Sarjana Psikologi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma), 6.

7 Widari et al, "penerapan teori konseling rasional emotif behavioral dengan tehnik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas x mia 2 SMA Negeri 2 Sinaraja", e-journal undiksa jurusan bimbingan konseling 2, no. 1 (2014): 2.

lainnya seperti pengajian kitab umum, sebagaimana santri reguler pada umumnya. Berdasarkan hasil observasi dengan banyaknya kegiatan yang dilakukan menyebabkan santri tahfidz mengalami *academic burnout* dikarenakan tuntutan belajar yang begitu banyak. Hasil dari wawancara dengan Fahrian Hidayah diketahui ada beberapa santri tahfidz yang mengalami kejenuhan belajar, khususnya dalam *memuraja'ah* hafalan Qur'an, mereka mulai merasa malas untuk mengulang hafalan Qur'an padahal sebelumnya beberapa santri tadi adalah anak-anak yang rajin untuk menghafal dan mengulang hafalan Qur'an. Selain itu juga ditemukan adanya satu santri yang sampai mengalami depresi sehingga harus dipulangkan untuk beberapa waktu. Diketahui juga ada 3 orang santri yang mengalami kemerosotan nilai pada sekolah diniahnya<sup>8</sup>.

Kegiatan yang begitu padat serta tuntutan belajar yang tinggi seperti diwajibkannya menyelesaikan hafalan Qur'an 5 juz secara *tahqiq* selama satu semester, persaingan yang sangat ketat, serta tuntutan masyarakat itu sendiri yang memandang anak penghafal Qur'an diharuskan bisa membaca Al Qur'an *bil ghaib* ketika pulang dari pesantren menyebabkan santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep mengalami kelelahan emosional yang kemudian menjadi penyebab *academic burnout*. Dubrin mencatat bahwa masalah utama stress jangka panjang yang dapat

---

<sup>8</sup> Ahmad Fahrian Hidayah, diwawancarai oleh penulis, Sumenep, 11 November 2023.

menyebabkan kelelahan adalah kelelahan emosional, mental, dan fisik sebagai respons terhadap pemicu stres jangka panjang<sup>9</sup>.

Beberapa hal dapat dilakukan untuk mengatasi serta mencegah *academic burnout* yaitu *school engagement*, *academic self-efficacy*<sup>10</sup>, *academic self-confidence*<sup>11</sup>, konsep diri dan juga regulasi emosi<sup>12</sup>. Regulasi emosi dipilih dalam penelitian ini disebabkan kelelahan emosi menjadi salah satu faktor besar terjadinya *academic burnout*.

Alfinuha dan Nuqul menyatakan regulasi emosi ialah metode yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam mengelola emosinya untuk mencapai kestabilan emosi<sup>13</sup>. Regulasi emosi adalah cara individu untuk memperkuat, mempertahankan, atau mengurangi perasaan, baik disengaja maupun tidak. Orang yang memiliki pengendalian emosi yang baik dapat memonitor emosinya sehingga dapat mengkoordinasikan emosinya menjadi emosi yang positif. *Academic Burnout* yang dialami oleh seseorang akan semakin rendah jika emosinya bersifat positif, pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Rahayu dan Fauziah diketahui adanya hubungan negatif yang cukup erat antara regulasi emosi dengan *burnout* dalam artian semakin besar nilai

---

9 A.J Dubrin, *human relation: interpersonal job-oriented skillstenth edition* (New jersey: pearson prentice Hall, 2009)

10 Fitri Arlinkasari & Sari Zakiah Akmal, “ *hubungan antara chool engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa* ”, *Empati* 1, No 2 (2017), 81-101

11 Riska Purnama Dewi, Yosef, & Harlina, “ *Hubungan antra academic self-confidence dengan kejenuhan (burnout) belajar siswa smk negeri indralaya utara*”, *konseling komprehensif* 4, No 2 (November 2017), 14-27.

12 Tri Dewi Romadhoni, ”*pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi*” (skripsi, UIN Walisongo, 2022), 93.

13 Alfinuha & Nuqul, “ *Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa tehnik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri* “, *psykhumaniora: jurnal penelitian psikologi* 2, no. 1 (2017), 15.

regulasi emosi maka akan semakin kecil nilai *burnout* yang terjadi pada individu<sup>14</sup>.

Menurut Bandura regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol pikiran dan perasaannya sendiri untuk membuat perubahan perilaku yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan individu<sup>15</sup>. Untuk penelitian ini dalam indikator regulasi emosi penulis memakai teori dari Gross yang menyatakan Regulasi emosi memiliki 4 indikator sebagaimana berikut: yang pertama *acceptance of emotional response*, dengan sub-indikator berupa penerimaan terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi negative dan kemampuan menghadapi masalah yang menimbulkan emosi negative. kedua adalah *strategies to emotion regulation*, dengan sub-indikatornya berupa kepastian mampu menemukan solusi atas permasalahan, dan kemampuan menemukan cara menghilangkan perasaan negatif. Yang ketiga adalah *engaging in goal directed behavior*, dengan sub-indikator berupa kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh perasaan negatif. Yang keempat *control emotional responses*, dengan sub-indikator berupa pengendalian emosi dan kemampuan untuk mengekspresikan emosi<sup>16</sup>.

*Burnout* menurut Freudenberg adalah suatu kondisi kelelahan yang terjadi karena seseorang bekerja terlalu intens tanpa memperhatikan

---

14 D. P. Rahayu, & Fauziah, N, "Hubungan antara regulasi emosi dengan burnout pada perawat rawat inap rumah sakit jiwa daerah (Rsjd) Dr Amino Gondohutomo Semarang", journal Empati 8, no.2, (2019), 19.

15 Albert Bandura, "Social cognitive theory of selfreguation" Jurnal Organization behavior and human decision processes 50, no.2 (1991): 248-287

16 J. J. Gross, *handbook of emotion regulation* (New york: The Guilford press, 2007), 182-186.

kebutuhan-kebutuhan pribadinya<sup>17</sup>. Sedangkan untuk indikator *academic burnout* dalam penelitian ini penulis menggunakan teori dari Maslach yang menyatakan bahwa *Academic burnout* memiliki 3 indikator yang pertama adalah kelelahan dengan sub-indikator berupa kelelahan fisik dan kelelahan emosi. indikator yang kedua adalah depersonalisasi dengan sub-indikator berupa berpandangan sinis dan tidak berperasaan. indikator yang ketiga adalah penurunan prestasi pribadi dengan sub-indikator berupa sulit merasakan sebuah pencapaian dan penurunan prestasi<sup>18</sup>.

*Burnout* jika ditinjau dari perspektif islam dianggap sebagai salah satu tekanan psikologis. Al-Qur'an sendiri dalam surat Al-Baqarah ayat 155<sup>19</sup>

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

Artinya : ”dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” .(QS. Al-Baqarah :155)

Dari ayat ini bisa diambil kesimpulan bahwa manusia pasti akan diberikan cobaan dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta untuk menguji kesabaran manusia<sup>20</sup>. Sadeghi et al yang menjabarkan dari Ishaq ibn Ali ar-Ruwahiberkaitan dengan *burnout* dikalangan dokter dalam

17 Barry A. Farber, *Crisis in education, stress and burnout in the American teacher* (San Fransico: Jossey-Bas Publisher, 1991), 6.

18 C. maslach et al, “*job burnout*”, *annual review of psycologin* 52 (2001), 403-404.

19 Kementrian Agama RI, *Al-Hufaz ; Al-Qur'an Hafalan Mudah, terjemahan dan Tajwid warna* (Bandung: Cordoba, 2018), 24.

20 A.N. Budiono et al, “*semester berpengaruh terhadap prilaku burnout mahasiswa* “, *Jurnal Integrasi Sains Dan Qur'an* 1, No.2 (Agustus 2022): 2

perspektif islam menunjukkan bahwa spritualitas berkaitan dengan *burnout* menunjukkan bahwa spritualitas efektif dalam mencegah Burnout<sup>21</sup>.

Penelitian ini penting dilakukan karena santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep, berdasarkan hasil observasi dipandang mengalami *academic burnout*. dilihat dari beberapa kasus yang telah di paparkan. Khatami dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *academic burnout* dapat menyebabkan seseorang mengalami masalah biologis seperti kelelahan, dan sistem psikologis seperti depresi, merasa rasa bosan, mudah menggeliat, menurunkan harga diri, emosional, menurunnya rasa percaya diri, dan tidak tanggap.<sup>22</sup> *academic burnout* yang terjadi dikalangan santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep apabila terus dibiarkan tentunya dapat mengganggu proses belajar seperti contohnya santri tahfidz yang berprestasi, setelah mengalami *academic burnout*, akan mengalami penurunan prestasi bahkan dapat menjadi santri yang malas. selain itu, juga di hawatirkan tekanan belajar yang begitu tinggi dapat menyebabkan masalah yang lebih serius seperti stress jangka panjang. Maka hadirnya penelitian ini untuk menemukan hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *academic burnout* pada santri tahfidz

---

21 Sadeghi et al, “*psycian burnout, a new term, a well know concept in medieval era: a thematic review of ruhawis’s adab al-tabib*”, iris journal of psychological medicine 53 (2019), 1-8.

22 R. A. Khatami, “*Hubungan stres terhadap burnout pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019*”, (Bachelor’s thesis, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018), 2.

Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep sehingga proses belajar mereka dapat lebih optimal tanpa gangguan *academic burnout*.<sup>23</sup>

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penting untuk melakukan penyelidikan bantuan sehubungan dengan *Academic Burnout*. Maka peneliti memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian berjudul “HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN ANNUQOYYAH LATEE”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout academic* santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep.

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan *academic burnout* santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoristis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memperluas wawasan tentang hubungan regulasi emosi *academic burnout*
- b. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi refrensi pembaca untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan regulasi emosi dengan *academic burnout*

---

<sup>23</sup> Observasi di Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep, 10-15 November 2023.

## 2. Manfaat praktis

- a. Bagi lembaga lembaga Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-guluk Sumenep untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan *academic burnout* pada santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep
- b. Bagi Akademisi di harapkan penelitian ini bisa menjadi refrensi dan menambah khazanah ilmu psikologi dan dapat digunakan untuk peneltian selanjutnya yang berhubungan dengan hubungan regulasi emosi dan *academic burnout* pada santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep
- c. Bagi prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember di harapkan penelitian ini bisa menjadi refrensi tambahan dalam keilmuan psikologi serta dapat digunakan untuk peneltian selanjutnya yang berhubungan dengan hubungan regulasi emosi dan *academic burnout* pada santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep

## E. Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek yang menjadi fokus dalam penelitian. Pada penelitian kali ini menggunakan dua variabel yaitu:

- a. Variabel bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas adalah variabel yang merujuk pada variabel yang memiliki potensi untuk mempengaruhi variabel lainnya yaitu variabel terikat. Hal ini disebabkan karna *independent variabel*

merupakan variabel bebas yang kemudian biasa dikenal sebagai variabel  $X^{24}$ . dalam penelitian ini fokus yang menjadi variabel bebas adalah regulasi emosi.

b. Variabel terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat merupakan bentuk variabel konsekuen. Variabel ini adalah variabel yang dapat terpengaruh oleh keberadaan variabel bebas atau *independent variable*, variabel ini biasa diistilahkan dengan variabel  $Y^{25}$ . variabel Y dalam penelitian ini adalah *academic burnout*.

## 2. Indikator Variabel

Indikator adalah petunjuk yang digunakan untuk mengukur sebuah variabel penelitian. Indikator dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Indikator variabel bebas, regulasi emosi menurut Gross memiliki 4 Indikator sebagaimana berikut: yang pertama *Acceptance of emotional response*, dengan sub-indikator berupa penerimaan terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi negative dan kemampuan menghadapi masalah yang menimbulkan emosi negative. Yang kedua adalah *strategies to emotion regulation*, dengan sub-indikator berupa keyakinan untuk bisa mendapatkan solusi masalah, dan kemampuan untuk menemukan cara guna mengurangi emosi negative. Yang ketiga *Engaging in goal directed behavior*, dengan sub-indikator berupa

---

<sup>24</sup> Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d* (bandung: alfabeta, 2013),39.

<sup>25</sup> Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d* (bandung: alfabeta, 2013),39

kemampuan inividu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative. Yang keempat *Control emotional responses*, dengan sub-indikator berupa pengendalian emosi dan kemampuan untuk mengekspresikan emosi<sup>26</sup>.

- b. Indikator terikat pada penelitian ini adalah *academic burnout* yang mana menurut maslach memiliki 3 indikator yang pertama adalah kelelahan dengan sub-indikator berupa kelelahan fisik dan kelelahan emosi. Aspek yang kedua adalah depersonalisasi dengan sub-indikator berupa berpandangan sinis dan tidak berperasaan. yang ketiga adalah penurunan prestasi pribadi dengan sub-indikator berupa sulit merasakan sebuah pencapaian dan penurunan prestasi<sup>27</sup>.

#### F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah devinisi yang dijadikan landasan utama dalam pengukuran empiris kepada sebuah variabel penelitian yang didasarkan kepada indikator-indikator variabel tersebut<sup>28</sup>. Definisi operasional penelitian ini sebagaimana berikut.

##### 1. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah cara yang dilakukan santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep untuk mempengaruhi perasaan yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka menghadapi atau mengekspresikan perasaan tersebut .

26 J. J. Gross, *handbook of emotion regulation* (New york: The Guilford press, 2007), 182-186.

27 C. maslach et al, "job burnout", *annual review of psycologin* 52 (2001), 403-404.

28 Pedoman penulisan karya ilmiah UIN KHAS Jember(UIN KHAS JEMBER, jember,2021) 82.

Yang mana berpatokan pada 4 indikator yaitu *acceptance of emotional response*, *strategies to emotion regulation*, *engaging in goal directed behavior*, dan *control emotional responses*<sup>29</sup>, diukur dengan skala regulasi emosi.

## 2. *Academic burnout*

Dalam penelitian ini definisi operasional *academic burnout* adalah suatu kondisi dimana santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep merasa terkuras energinya baik secara fisik, maupun mental. diikuti oleh sentimen sinis atau kelalaian terhadap lingkungan, *Academic burnout* disini berpatokan pada 3 indikator yaitu kelelahan, depersonalisasi, dan penurunan prestasi<sup>30</sup>, diukur dengan skala *academic burnout*

## G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian bisa juga disebut sebagai anggapan dasar yang memiliki fungsi sebagai dasar berpijak bagi sebuah permasalahan yang di teliti dan juga mempertegas variabel juga merumuskan hipotesis<sup>31</sup>. Dalam penelitian ini diasumsikan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan *academic burnout* santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-guluk sumenep.

---

29 J. J. Gross, *handbook of emotion regulation* (New york: The Guilford press, 2007), 182-186.

30 C. maslach et al, "job burnout", *annual review of psycologin* 52 (2001), 403-404.

31 Pedoman penulisan karya ilmiah IAIN Jember(Jember: IAIN jember,2020) 41.

## H. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah pernyataan yang lahir sebagai sebuah prediksi ataupun jawaban awal yang memiliki potensi benar atau salah. Hipotesis pada dasarnya bukan merupakan sebuah spekulasi belaka melainkan berdasarkan pada temuan penelitian sebelumnya maupun teori-teori yang ada. Disebabkan hipotesis masih berbentuk spekulatif maka hipotesis tersebut masih memiliki dua kemungkinan yaitu ditolak atau diterima. Hipotesis bisa tertolak jika tidak sesuai dengan data empiris yang didapat demikian pula akan diterima jika sesuai dengan data empiris yang didapat. Singkatnya hipotesis adalah sebuah jawaban sementara yang kebenarannya masih harus di uji dengan data empiris<sup>32</sup>.

Hipotesis dibagi menjadi dua yaitu hipotesis nihil atau  $H_0$ , hipotesis ini adalah hipotesis yang menunjukkan tidak adanya hubungan antar variabel. Selanjutnya ada hipotesis alternatif atau  $H_a$  yang merupakan hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antar variabel. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah hipotesis yang diukur berdasarkan pada data teoritis yang berbentuk sebagaimana berikut:

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout academic* santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep

$H_a$  : Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout academic* santri tahfidz Pondok Pesantren annuqoyyah latee Guluk-guluk Sumenep

---

<sup>32</sup> Agung Edy Wiboyo, metodologi penelitian pegangan untuk menulis karya ilmiah (penerbit insania, 2021) 72.

## I. Sistematika pembahasan

Penelitian ini dirancang dengan sistematis untuk memudahkan pembaca dalam memahami isi dari penelitian. Penelitian ini dibagi menjadi 5 bab dimana masing-masing bab berhubungan satu sama lain dan juga berurutan. Struktur tiap bab akan dijelaskan sebagaimana berikut.

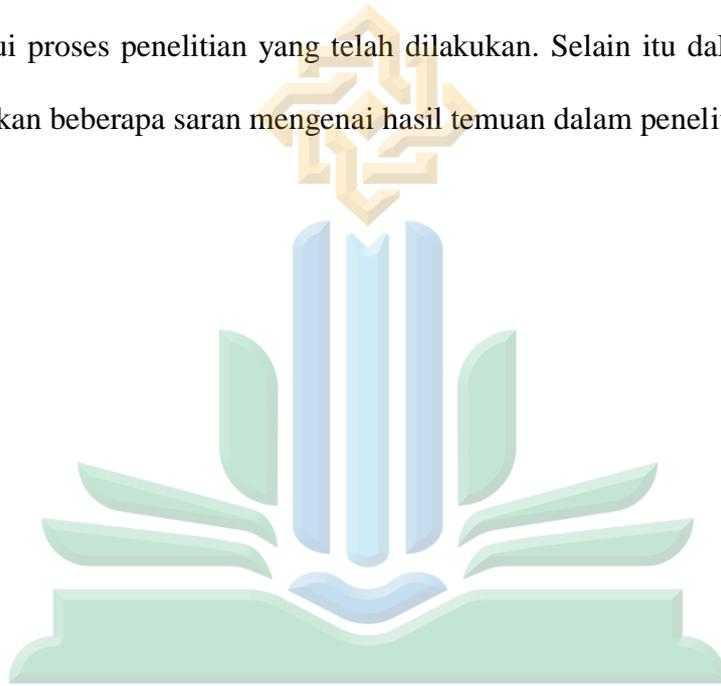
BAB I adalah bab pertama yang berisi gambaran umum mengenai isi dari seluruh penelitian dimana untuk selanjutnya akan dibahas secara lebih rinci dan mendalam di bab yang lain. Bab ini berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, cakupan penelitian yang berisi sub bagian yaitu variabel penelitian, indikator penelitian, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis, dan sistematika pembahasan.

BAB II merupakan bab yang secara garis besar berisikan tinjauan pustaka. Bab dua membahas teori serta penelitian sebelumnya yang relevan dengan topic pembahasan penelitian yaitu: “hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout academic* santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyah Latte Guluk-guluk Sumenep”.

BAB III adalah bab yang berisikan pembahasan mengenai metode penelitian. Bab tiga akan mengulas mengenai pendekatan serta model penelitian, populasi dan sample yang menjadi objek penelitian yang akan digunakan, teknik dan juga instrument yang digunakan dalam proses pengumpulan data, dan langkah-langkah analisa data.

BAB IV adalah bab yang berisi penyajian dan analisa data. Di bab ini akan dijelaskan secara terperinci mengenai objek yang diteliti, penyajian data, analisis dan pengujian hipotesis, serta pembahasan hasil penelitian.

BAB V adalah bab terakhir atau penutup yang berisikan kesimpulan penelitian berdasarkan pada rumusan masalah yang disajikan secara terperinci melalui proses penelitian yang telah dilakukan. Selain itu dalam bab ini juga diberikan beberapa saran mengenai hasil temuan dalam penelitian.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Sebelumnya

Penelitian sebelumnya adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh orang lain, namun masih mempunyai kaitan dengan penelitian yang ada saat ini. Penelitian terdahulu bermanfaat untuk menyempurnakan teori dan mengurangi kemungkinan terjadinya plagiarisme pada penelitian yang dilakukan. Berikut beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang sedang berjalan.

1. Jurnal karya Arie Syahrizal Rahman dan Temi Damayanti Djamhoer tahun 2023 dengan judul “Hubungan antara *academic self efficacy* dengan *academic burnout* (studi pada santri sma kelas III pondok modern al-aqsha)”. Penelitian yang dilakukan oleh Arie Syahrizal Rahman dan Temi Damayanti Djamhoer menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel penelitian diambil dari keseluruhan populasi berjumlah 93 orang Santri kelas III SMA pondok pesantren moder Al-aqsa dengan menggunakan metode *sampling jenuh* pada penelitian ini. Sampel yang diambil sebanyak 93 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk pengumpulan data dan skala likert dengan lima alternatif respon sebagai metode pengukuran, sedangkan metode korelasi *Rank Spearman* digunakan untuk analisis data.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *academic self efficacy* dengan *academic burnout* pada Santri kelas III SMA pondok pesantren moder Al-aqsa. yang berarti

bahwa semakin tinggi nilai *academic self efficacy* maka semakin rendah nilai *academic burnout*

Bedanya kajian Arie Syahrizal Rahman dan Temi Damayanti Djamhoer dengan yang satu ini berada pada objek penelitian, dimana yang menjadi objek penelitian ini adalah santri Tahfidz Annuqoyah Latte Guluk-guluk di Pondok Pesantren Sumenep. selain itu variabel X dalam penelitian ini adalah regulasi emosi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang di review adalah di variabel Y berupa *Academic burnout* dengan objek penelitian sama-sama santri. Selain itu penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa angket dan metode data berupa korelasi.

2. Jurnal karya Serly Amria dan Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia tahun 2023 berjudul "Dampak efikasi diri terhadap kejenuhan belajar pada santri". Penelitian yang dilakukan oleh Serly Amria dan Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel penelitian diambil dari populasi Santri madrasah diniyah yang bermukim di pesantren Darut Taqwa Singonagung sebanyak 435 santri dengan menggunakan metode *accidental sampling* pada penelitian ini. Sampel yang diambil sebanyak 81 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk pengumpulan data dan skala likert dengan lima alternatif respon sebagai metode pengukuran, sedangkan metode regresi linier sederhana digunakan sebagai cara olah data.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kejenuhan belajar pada santri hal ini dapat dilihat dari olah regresi sederhana yang menunjukkan nilai  $f = 182,971$  dengan  $p = 0,000$  ( $p$  lebih kecil dari 0,5) juga ditemukan adanya nilai koefisien yang bersifat negative dalam artian semakin tinggi nilai efikasi diri maka semakin rendah nilai kejenuhan belajar pada santri.

Bedanya kajian Serly Amria dan Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia dengan yang satu ini berada pada objek penelitian, dimana yang menjadi objek penelitian ini adalah santri Tahfidz Annuqoyah Latte Guluk-guluk di Pondok Pesantren Sumenep. Selain itu penelitian ini menggunakan *korelasi pearson* sedangkan Serly Amria dan Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia menggunakan regresi sederhana. Penelitian ini merupakan penelitian populasi sedangkan penelitian Serly Amria dan Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia merupakan penelitian sampel dengan menggunakan metode *accidental sampling*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang di review adalah variabel Y yang sama sama kejenuhan belajar. Selain itu penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa angket.

3. Jurnal karya Ninda Ayu Pristanti, Mirza Irawan, dan Miswanto tahun 2022 berjudul "Pengaruh regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar mahasiswa pada pembelajaran online". Penelitian yang dilakukan oleh Ninda Ayu Pristanti, Mirza Irawan, dan Miswanto menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan data berupa regresi linier sederhana.

Teknik pengambilan sampel dihitung dengan rumus slovin dengan berjumlah 108 mahasiswa yang diambil dari populasi mahasiswa semester 4 bimbingan konseling tahun angkatan 2021/2022. Untuk pengumpulan data menggunakan teknik survey berupa kuisioner dengan penggunaan sekala likert sebagai metode pengukuran dengan lima alternative jawaban.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai regulasi berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 57 mahasiswa (52,8%) yang artinya semakin tinggi nilai regulasi emosinya maka juga semakin besar kemampuan mahasiswa untuk mengekspresikan emosinya dengan indikator perubahan situasi berada pada tingkatan tertinggi. Sementara tingkat kejenuhan belajar berada pada tingkat sedang (58,2%) dengan indikator terbesar terletak pada kelelahan emosional. Dari penilaian oleh regresi dengan Anova ditemukan angka 10,2% yang berarti bahwa tingkat kejenuhan belajar sebagian besar dipengaruhi oleh regulasi emosi. Tabel coefficients menunjukkan nilai signifikansi 0,01  $t_{tabel}$  atau  $3,278 > 1,659$ , dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima. Sehingga, persamaan regresi terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap kejenuhan belajar mahasiswa semester 4 program studi bimbingan dan konseling Universitas Negeri Medan.

Perbedaan penelitian yang dilakukan dengan penelitian Ninda Ayu Pristanti, Mirza Irawan, dan Miswanto adalah sebagaimana berikut. Dari segi objek penelitian ada perbedaan penelitian ini menggunakan objek santri tahfidz PP. annuqayyah latee sementara Ninda Ayu Pristanti, Mirza

Irawan, dan Miswanto menggunakan mahasiswa semester 4 bimbingan konseling universitas negeri medan. Selain itu dalam tehnik penelitian Ninda Ayu Pristanti, Mirza Irawan, dan Miswanto ini juga menggunakan teknik olah data regresi sederhana sementara penelitian ini menggunakan kolerasi pearson. Variabel Y juga mempunyai perbedaan dimana dalam penelitian ini menggunakan *academic burnout*. Persamaan antar kedua penelitian ini terletak pada variabel X yang sama-sama menggunakan regulasi emosi dan juga sama sama menggunakan pendekatan kuantitatif. Dan juga penggunaan.

4. Jurnal karya Rizka Afnan Fairuza dan Anastasia Sri Maryatmi tahun 2022 berjudul “Hubungan regulasi emosi antara efisiensi diri dan burnout pada perawat rumah sakit x”. Penelitian yang dilakukan oleh Rizka Afnan Fairuza dan Anastasia Sri Maryatmi menggunakan metode penelitian kualitatif. Sampel penelitian diambil dari populasi perawat RS X 130 dengan menggunakan metode simple random sampling pada penelitian ini. Sampel yang diambil sebanyak 96 orang mengacu pada tabel Krecjie Morgan. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk pengumpulan data dan skala likert dengan lima alternatif respon sebagai metode pengukuran, sedangkan metode korelasi bivariat digunakan untuk analisis data menggunakan SPSS 25.0 for Windows.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan burnout pada perawat rumah sakit.

Efikasi diri dan burnout perawat rumah sakit mempunyai hubungan negatif.

Bedanya kajian Rizka Afnan Fairuza dan Anastasia Sri Maryatmi dengan yang satu ini berada pada objek penelitian, dimana yang menjadi objek penelitian ini adalah santri Tahfidz Annuqoyah Latte Guluk-guluk di Pondok Pesantren Sumenep. Selain itu penelitian ini menggunakan satu variabel independen sedangkan Rizka Afnan Fairuza dan Anastasia Sri Maryatmi menggunakan dua variabel independen. Penelitian ini merupakan penelitian populasi sedangkan penelitian Rizka Afnan Fairuza dan Anastasia Sri Maryatmi merupakan penelitian sampel dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang di review adalah salah satu variabel X berupa regulasi emosi dan variabel Y berupa *burnout*. Selain itu penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa angket dan metode data berupa korelasi.

5. Jurnal karya Dwi Pangestika Rahayu dan Nailul Fauziah tahun 2019 dengan judul “Hubungan antara regulasi emosi dengan burnout pada perawat rawat inap rumah sakit jiwa daerah (RSDJ) dr amino gondohutomo semarang”. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengambilan sampel dengan *cluster sampling*. Populasi yang ditanyakan adalah tenaga medis rawat inap di RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang yang berjumlah 145 tenaga medis dan yang ditanyai tesnya adalah 65 tenaga kesehatan yang dipilih melalui

pemeriksaan cluster. serta strategi pengumpulan informasi menggunakan survei dengan strategi pemeriksaan informasi menggunakan *straight relapse*.

Berdasarkan penelusuran yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *passion control* dengan burnout pada perawat rawat inap di RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang. Semakin tinggi kontrol gairah maka semakin rendah *burnout*-nya, sebaliknya semakin rendah kontrol gairah maka semakin tinggi pula burnout pada perawat rawat inap di RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang. Artikulasi ini bisa jadi kejam karena teori yang diajukan analisis memuaskan. Komitmen arah sukses *passion* terhadap burnout sebesar 67%, dan 33% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diukur dalam pemikiran ini.

Perbedaan penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian Pangestika Rahayu dan Nailul Fauziah adalah sebagaimana berikut. Dari segi objek penelitian ada perbedaan penelitian ini menggunakan objek santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyah Latte Guluk-guluk Sumenep sementara novianti menggunakan. Perbedaan yang lain terletak di segi pengolahan data dimana penelitian ini menggunakan kolerasi pearson sementara Pangestika Rahayu dan Nailul Fauziah menggunakan regresi sederhana. dari segi pengambilan sampel juga ditemukan perbedaan dimana penelitian Pangestika Rahayu dan Nailul Fauziah menggunakan *cluster sampling*. Persamaan antar kedua penelitian ini terletak pada

penggunakan pendekatan kuantitatif dan juga menggunakan variabel X dan Y yang sama.

6. Jurnal karya Rozinah AS. dan Halimatus Sa'diyah tahun 2021 dengan judul "Peran santri dalam menjaga kebersihan lingkungan hidup di pondok pesantren annuqayah latee i pada masa pandemi". Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Populasi penelitian adalah Santri Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Sedangkan sampel penelitian ketua pengurus, pengurus divisi kebersihan, dan tiga orang santri putri.. serta tehnik pengambilan data menggunakan Observasi dan Wawancara.

Disimpulkan bahwa kemajemukan pesantren disamping menjadi bahan ajar santri untuk hidup bersosial dengan masyarakat pesantren yaitu dalam rangka menggali lebih intens apa yang dilihatnya untuk kemudian menjadi landasan ia bertindak dan menjalani kehidupannya. Disamping itu juga menjadi jalan yang tanpa sadar mendorong santri untuk hidup terpengaruh ke arah yang tidak baik dengan mengikuti tren santri yang bergaya hidup hedonis dan enggan pada kebersihan dan lain sebagainya. Maka implementasi sikap cinta bersih yang diajarkan baik dalam Al-Qur'an maupun Hadist, -sebagai pedoman pesantren di seluruh indonesia- lebih-lebih yang telah ditanamkan oleh pemangku kebijakan baik Kiai dan Pengurus. implikasinya diharapkan menjadi cikal bakal santri untuk lebih

peduli pada lingkungan hidupnya, sebab berbicara mengenai kesadaran sangat sulit tanpa adanya keinginan dari masing-masing individu.

Perbedaan penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian Rozinah AS. dan Halimatus Sa'diyah adalah sebagaimana berikut. Dari segi objek penelitian ada perbedaan penelitian ini menggunakan objek santri tahfidz PP. annuqayyah latee sementara novianti menggunakan Pondok Pesantren Annuqoyah Latte Guluk-guluk Sumenep secara keseluruhan. Perbedaan yang lain terletak metodologi penelitian dimana penelitian ini menggunakan kuantitatif sementara Rozinah AS. dan Halimatus Sa'diyah menggunakan kualitatif deskriptif. dari segi pengambilan sampel juga ditemukan perbedaan dimana penelitian Rozinah AS. dan Halimatus Sa'diyah menggunakan *purposive sampling*. Persamaan antar kedua penelitian ini terletak pada penggunaan Objek penelitian yang sama.

7. Jurnal karya Dhinda Salsabillah. dan Dony Burhan Noor Hasan tahun 2022 dengan judul "Peran pesantren annuqayah sebagai destinasi wisata halal berbasis kearifan lokal di madura dalam peningkatan perekonomian masyarakat". Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan metode pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Populasi penelitian adalah seluruh elemen masyarakat di lingkungan Pondok Pesantren Annuqayyah Sedangkan sampel penelitian pengasuh pondok daerah Latee, ketua BPM, dan masyarakat yang usaha toko dan

penyuplai dagangan di kantin sekolah.. serta tehnik pengambilan data menggunakan wawancara, observasi, dan studi dokumen.

PP Annuqayah memiliki suatu potensi yang bisa dijadikan sebagai wisata halal, yaitu (1) Kajian (2) Asta (3) Lingkungan, lingkungan pesantren Annuqayah menjadi daya tarik. BPM sangat memperhatikan isu lingkungan di sekitarnya yang dikembangkan berdasarkan ayat dan hadis. Pesantren sebagai destinasi wisata halal tetap memperhatikan budaya atau tradisi sejak lama yang tetap dipertahankan hingga saat ini, diantaranya yang pertama, Nyabis; kedua, solidaritas yang sangat dijunjung tinggi agar tetap terjaga tali persaudaraan antara pihak pesantren dengan masyarakat,; ketiga, gotong-royong, pada saat pesantren mempunyai acara, masyarakat ikut membantu acara tersebut. Dan dalam peningkatan perekonomian masyarakat, BPM sangat berperan dalam hal ini. BPM membentuk kelompok-kelompok yang akan diberikan binaan, instruksi, dan modal untuk membuka perdagangan. Diantaranya adalah usaha yang bertahan lama, seperti toko sebelum pesantren; perdagangan semi pesantren, khususnya pedagang telur gulung; dan penyediaan stok ke pesantren atau pesantren, seperti nasi bungkus. Selain memberi arahan, pesantren juga mempunyai usaha yang mengikut sertakan masyarakat didalamnya. Usaha-usaha tersebut antara lain pertokoan, agribisnis atau peternakan, budidaya ternak dan industri dalam negeri. Dengan demikian, kehadiran pesantren ini turut memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap

perekonomian masyarakat. Pesantren mendapat manfaat, sedangkan masyarakat mendapat gaji.

Perbedaan penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian Rozinah AS. dan Halimatus Sa'diyah adalah sebagaimana berikut. Dari segi objek penelitian ada perbedaan penelitian ini menggunakan objek santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyah Latte Guluk-guluk Sumenep. sementara novianti menggunakan Pondok Pesantren Annuqayyah latee secara keseluruhan. Perbedaan yang lain terletak metodologi penelitian dimana penelitian ini menggunakan kuantitatif sementara Rozinah AS. dan Halimatus Sa'diyah menggunakan kualitatif deskriptif. dari segi pengambilan sampel juga ditemukan perbedaan dimana penelitian Rozinah AS. dan Halimatus Sa'diyah menggunakan *purposive sampling*. Persamaan antar kedua penelitian ini terletak pada penggunaan Objek penelitian yang sama.

Perbedaan penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian Dhinda Salsabillah. dan Dony Burhan Noor Hasan. Dari segi objek penelitian ada perbedaan penelitian ini menggunakan objek santri tahfidz Pondok Pesantren annuqayyah latee sementara novianti menggunakan elemen masyarakat di wilayah PP. annuqayyah latee secara keseluruhan. Perbedaan yang lain terletak metodologi penelitian dimana penelitian ini menggunakan kuantitatif sementara Dhinda Salsabillah. dan Dony Burhan Noor Hasan menggunakan kualitatif jenis study kasus.. Persamaan antar

kedua penelitian ini terletak pada menggunakan Tempat penelitian yang sama Yaitu Pondok Pesantren Annuqayyah.

**Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu**

No	Nama, tahun, dan Judul	Variable	Tujuan	Metode	Hasil
1.	Arie Syahrizal Rahman dan Temi Damayanti Djamhoer. 2023. Hubungan antara <i>academic self efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i> (studi pada santri sma kelas iii pondok modern al-aqsha)	Variabel bebas berupa <i>academic self efficacy</i> dan variabel terikat berupa <i>academic burnout</i>	Mengetahui apakah ada hubungan antara <i>academic self efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i>	Pendekatan kuantitatif dengan analisis metode korelasi <i>Rank Spearman</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara <i>academic self efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i> pada Santri kelas III SMA pondok pesantren moder Al-aqsa.
2.	Serly Amria dan Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia. 2023. Dampak efikasi diri terhadap kejenuhan belajar pada santri	Variabel bebas berupa efikasi diri dan variabel terikat berupa kejenuhan belajar	Mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dan kejenuhan belajar	Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan olah data menggunakan regresi sederhana	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kejenuhan belajar pada santri hal ini dapat dilihat dari olah regresi sederhana

					yang menunjukkan nilai $f = 182,971$ dengan $p = 0,000$ ( $p$ lebih kecil dari 0,5)
3.	Ninda Ayu Pristanti, Mirza Irawan, dan Miswanto. 2022. Pengaruh regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar mahasiswa pada pembelajaran online	Variabel bebas : regulasi emosi. Variabel terikat : kejenuhan belajar	Untuk meneliti apakah regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap kejenuhan belajar mahasiswa pada pembelajaran online	Metode kuantitatif dengan Untuk pengumpulan data menggunakan teknik survey berupa kuisisioner dengan menggunakan skala likert sebagai metode pengukuran dengan lima alternatif jawaban.	penelitian ini menunjukkan kesimpulan bahwa hipotesis alternative diterima dengan hasil dari olah regresi ditemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kejenuhan belajar mahasiswa semester 4 program studi bimbingan dan konseling Universitas Negeri Medan.
4.	Jurnal karya Rizka Afnan Fairuza dan Anastasia Sri Maryatmi. 2022. Hubungan regulasi emosi	Variabel bebas : regulasi emosi dan efikasi diri.	Peneliti berusaha meneliti secara empiris apakah	Kuantitatif dengan menggunakan kuisisioner	Hasil dari pertimbangan ini menemukan bahwa terdapat hubungan

	antara efisiensi diri dan burnout pada perawat rumah sakit x	Variabel Y : <i>burnout</i>	ada hubungan antara regulasi emosi dan konsep diri terhadap burnout perawat diruuh sakit X		negatif yang penting antara arahan yang penuh gairah dan kelelahan pada perawat medis di Klinik X.
5.	Dwi Pangestika Rahayu dan Nailul Fauziah. 2019. Hubungan antara regulasi emosi dengan burnout pada perawat rawat inap rumah sakit jiwa daerah (rsjd) dr amino gondohutomo semarang	Variabel bebas: regulasi emosi. Variabel terikat: burnout	Tujuannya adalah untuk mengetahui secara empiris apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan burnout pada perawat rawat inap di rumah sakit. Rumah Sakit Jiwa Daerah Amino Gondofto Semarang.	Metode kuantitatif dengan metode pengambilan data berupa kisioner	Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan burnout pada perawat rawat inap RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang.
6	Rozinah AS. dan Halimatus Sa'diyah. 2021. Peran santri dalam	Variabel : peran santri dalam menjaga	Apa peran santri dalam menjaga kebersihan	Kualitatif deskriptif dengan metode pengambi	Peran santri dalam menjaga kebersihan adalah

	menjaga kebersihan lingkungan hidup di pondok pesantren annuqayah latee pada masa pandemi.	kebersihan lingkungan hidup	lingkungan tempat tinggal di Pondok Pesantren Anukaya Akhir I di masa pandemi?	lan data berupa observasi dan wawancara	dengan mengamalkan sikap cinta kasih yang suci yang diajarkan baik dalam Al-Quran maupun Hadits, sebagai pedoman bagi pesantren se-Indonesia, dan khususnya bagi para pengambil kebijakan atau Kiai atau pengurus.
7	Dhinda Salsabillah, dan Dony Burhan Noor Hasan. 2022. Peran pesantren annuqayah sebagai destinasi wisata halal berbasis kearifan lokal di madura dalam peningkatan perekonomian masyarakat	peran pesantren annuqayah sebagai destinasi wisata halal berbasis kearifan lokal	Pengetahuan tentang peran Pondok Pesantren Anukaya sebagai destinasi wisata halal berbasis kearifan lokal Madura	Kualitatif dengan metode pengambilan data berupa wawancara, observasi, dan studi dokumen.	PP Anukaya mempunyai potensi untuk dimanfaatkan sebagai wisata halal, (1) pembelajaran (2) asta (3) lingkungan, dan

			dalam meningkat kan perecono mian masyaraka t.		lingkungan pesantren di Anukaya menarik.
--	--	--	--	--	---

Sumber : Penelitian terdahulu

Selain itu penelitian ini adalah penelitian pertama mengenai hubungan regulasi emosi dengan *academic burnout* yang dilakukan di pondok pesantren. selain itu di Pondok Pesantren Annuqayah Latee Guluk-guluk Sumenep sendiri hampir tidak ada penelitian dengan metodologi kuantitatif apalagi dengan variabel yang sama.

## B. Kajian Teori

### 1. Regulasi emosi

#### a. Pengertian regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan upaya individu untuk mempengaruhi emosinya dan mengatur bagaimana emosi tersebut diungkapkan.<sup>33</sup>

Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai bagaimana individu mempengaruhi emosi mereka, kapan mereka merasakan emosi, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.<sup>34</sup>

33 I. B. Mauss., Cook, C. L., & Gross, J. J., "Automatic emotion regulation during anger provocation". *Journal of Experimental Social Psychology* 43, no. 5 (2007), 701.

34 J. J. Gross, "Antecedent and responssefuced emotion regulation: devergent consequences for expriences, expression, and psychology", *jurnal of personality and sosial psycology* 7, no. 1 (1998), 224-237.

Alfinuha dan Nuqul menyatakan bahwa regulasi emosi adalah cara seseorang mengelola emosinya untuk mencapai kestabilan emosi<sup>35</sup>.

Hurlock berpendapat bahwa regulasi adalah usaha seseorang untuk menemukan cara mengekspresikan emosi sehingga bisa diterima oleh lingkungan sekitar<sup>36</sup>. Regulasi emosi yang dilakukan seseorang akan bisa mengarahkan emosi yang lahir dari peristiwa dikelola dan diarahkan kepada emosi yang positif<sup>37</sup>.

Regulasi emosi menurut Eisenberg et al, adalah usaha yang dilakukan untuk mempertahankan, mengendalikan, mengawali, serta mengganti suatu peristiwa, dan emosi yang dialami, juga prose fisiologis yang berhubungan dengan emosi<sup>38</sup>. Ahli lainnya juga berpendapat bahwa regulasi emosi harus dimiliki setiap orang yang ingin mencapai sebuah tujuan baik secara ekstrinsik dan intrinsik yang berguna untuk memonitor, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional secara mendalam<sup>39</sup>.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa regulasi emosi adalah sebuah strategi yang dilakukan oleh individu untuk

35 Alfinuha & Nuqul, “ *Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa tehnik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri* “, *psykohumaniora: jurnal penelitian psikologi* 2, no. 1 (2017), 15.

36 E. Hurlock, *Psikologi perkembangan*. Alih bahasa: dr. Med. Metasari T. & Dra. Muslichah Z (Jakarta: Erlangga, 1996), 231.

37 Yasinta tiwi carysa, “*Pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada atlet sepak bola usia remaja*”, (skripsi, universitas sanata dharma, 2019), 22.

38 M. E. Eisenberg,, Neumark-Sztainer, D., & Story, M, “*Associations of weightbased teasing and emotional well-being among adolescents*”. *Archives of pediatrics& adolescent medicine* 157, no. 8 (2003), 733-738.

39 R. A. Thompson, “*Emotion regulation a theme in search of definition monographs of the society for research in child development*”, *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59, no.2-3 (1994) 27-28

mengatur, memonitoring, mengontrol, dan mengarahkan pengimplementasian emosi menjadi sesuatu yang positif, Serta bagaimana seseorang dapat mengekspresikan emosinya dengan cara yang dapat diterima oleh masyarakat.

#### **b. Indikator regulasi emosi**

Menurut Thomson, indikator regulasi emosi terbagi menjadi 3 bagian sebagaimana berikut<sup>40</sup>:

##### 1) Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Adalah sebuah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mendalami dan mengenal serangkaian tahapan yang ada pada dirinya berupa pikiran dan perasaan yang melatarbelakanginya.

##### 2) Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengevaluasi emosinya, dimana biasanya berkaitan dengan emosi negative.

##### 3) Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modifications*)

Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengubah emosi negatifnya sehingga dapat dirubah menjadi motivasi saat dirinya mengalami rasa kecewa, cemas, dan putus asa.

Ahli lain yaitu J. J. Gross, juga berpendapat bahwa terdapat 4 indikator dalam regulasi emosi<sup>41</sup>:

40 R. A. Thompson, "Emotion regulation a theme in search of definition monographs of the society for research in child development", Monographs of the Society for Research in Child Development 59, no.2-3 (1994) 27-28

41 J. J. Gross, *Handbook of emotion regulation* (New York: The Guilford Press, 2007), 182-186.

1) *Acceptance of emotional response*

Suatu kemampuan untuk menerima emosi negative serta kemampuan untuk menghadapi permasalahan yang dapat menimbulkan emosi negative.

2) *strategies to emotion regulation*

kemampuan untuk mendapatkan keyakinan akan *problem solving* serta dapat menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif dan menenangkan diri sendiri.

3) *Engaging in goal directed behavior*

Suatu kemampuan yang memungkinkan seseorang terhindar dari pengaruh emosi negative sehingga seorang tetap dapat berfikir secara jernih yang dapat menuntunnya untuk melakukan sesuatu yang baik dan berkonsentrasi.

4) *Control emotional responses*

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya serta kemampuan untuk mengekspresikan emosinya sehingga emosi menjadi stabil.

**c. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi**

Gross berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi secara garis besar terbagi menjadi 2 bagian<sup>42</sup>:

---

<sup>42</sup> J. J. Gross, *Handbook of emotion regulation* (New York: The Guilford Press, 2007), 234-238

## 1) Faktor intristik

### a) Perbedan individu

Setiap orang memiliki kemampuan berbeda dalam mengatur emosinya karena tujuan, frekuensi, dan kemampuan pribadinya berbeda-beda.

### b) kognitif

Kemampuan kognitif seseorang sangat mempengaruhi kemampuannya dalam mengatur emosinya. Kemampuan kognitif dapat mempengaruhi cara seseorang memandang suatu masalah. Biasanya orang memiliki teknik atau strategi kognitif tertentu untuk mengendalikan emosinya. Berpikir praktis juga dapat membantu Anda menekan emosi negatif, menekan perasaan kecewa, dan memungkinkan Anda secara sadar fokus pada aktivitas yang lebih baik.

## 2) Faktor ekstrinsik

Faktor ekstrinsik adalah faktor diluar individu yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi. Faktor-faktor tersebut salah satunya adalah proses intraksi individu dengan lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun lingkungan non fisik seperti pergaulan sosial dan keluarga, menurut Nisfiannoor dan Kartika faktor-faktor ekstrinsik dapat dibagi menjadi 3 yaitu<sup>43</sup>:

---

43 M. Nisfiannoor and Kartika, " Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja", Jurnal Psikologi 2, no 2 (2004): 165.

a) Hubungan antara orang tua dan anak

Hubungan antara anak dengan orang tuanya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan mental anak, karena saling berhubungan perasaan dan emosi terjadi dalam keluarga.

b) Usia dan jenis kelamin

Usia seseorang dan jenis kelamin mempengaruhi kemampuan setiap orang dalam meregulasi emosinya. Semakin matang usia individu maka biasanya kemampuannya dalam meregulasi emosi tambah matang. Wanita biasanya juga lebih bisa mengungkapkan emosinya ketimbang laki-laki.

c) Hubungan interpersonal

Interaksi antar individu akan menjadikan seseorang lebih memahami emosinya. Semakin luas interaksi interpersonal seseorang memungkinkan untuk semakin bertambahnya kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya.

## 2. Academic burnout

### a. Definisi *Academic burnout*

*Burnout* atau kejenuhan sangat erat kaitannya dengan sifat-sifat apatis, pesimis dan juga kelelahan fisik dan mental, selain itu juga erat kaitannya dengan rasa keterasingan, ketegangan dan juga rasa acuh tak acuh<sup>44</sup>. Maslach dan Jackson juga mengartikan *burnout* sebagai keadaan kelelahan emosional dan sinisme yang dialami seseorang saat

---

<sup>44</sup> Suharto, M., *Pekerjaan sosial di dunia industri: memperkuat CSR (Corporate Social Responsibility)* (Bandung: Alfabeta, 2016), 55.

melakukan tugas tertentu.<sup>45</sup> .pendapat lainnya juga mendefinisikan *burnout* sebagai sebuah pikiran negative mengenai pekerjaan yang menyebabkan seseorang mengalami kelelahan dan berkurangnya rasa evektivitas, serta motivasi yang menurun<sup>46</sup>.

*Academic burnout* adalah sebuah istilah untuk menyebutkan suatu kejenuhan yang terjadi pada bidang academic. *Academic burnout* didefinisikan sebagai stressdan beban belajar, ataupun faktor psikologis lainnya yang menyebabkan individu mengalami kelelahan secara emosional, bersikap sinis, serta penurunan prestasi belajar<sup>47</sup>.

Dari beberapa pendapat yang ada bisa dipami bahwa *academic burnout* adalah kelelahan mental dan fisik disebabkan oleh beban akadmik, dimana seseorang yang mengalami *academic burnout* biasanya akan mengalami prasaan sinis, tidak berperasaan hingga terjadinya rasa kegagalan berprestasi yang berujung pada penurunan prestasi akademik itu sendiri.

#### **b. Indikator *academic burnout***

Maslach mengatakan bahwa indikator *academic burnout* terbagi menjadi 3 bagian<sup>48</sup>.

---

45 Maslach, C., & Jackson, S. E., "The measurement of experienced burnout", *Jurnal of Organizational behavior* 2, (april 1981), 99.

46 F. O . Ugwu, Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A., "Exploring the relationship between academic burnout, self efficacy and academic engagement among nigerian college student". *The African symposium* 13, no. 2 (desember 2013), 38.

47 Hui-jen Yang. "*Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan ' s technical – vocational colleges*". *International journal of educational development* 24, no.3 (may 2004), 287.

48 Chirtina Maslach, Schaufeli, W.B., & Leiter, M. P., "*Job burnout*", *Annual Review of Psychology* 52 no.1 (2001), 403-404.

### 1) Kelelahan

Kelelahan adalah aspek yang paling jelas dalam fenomena *academic burnout*, kelelahan adalah hal yang paling banyak ditemukan dan dianalisis. Dimana kelelahan menyebabkan seseorang menjauhkan diri baik secara emosional dan akademik.

### 2) depersonalisasi

depersonalisasi adalah keadaan dimana seseorang sudah membuat jarak dengan lingkungannya. Jarak kognitif kemudian berkembang menjadi sikap sinis dan acuh tak acuh. Selain itu kelelahan yang terjadi dapat memunculkan sebuah reaksi yaitu munculnya sikap menjaga jarak dengan lingkungan.

### 3) Penurunan prestasi pribadi

Kewalahan dapat menyebabkan kelelahan dan sinisme, sehingga sulit untuk merasa berhasil. Kelelahan dapat menimbulkan sikap apatis dan mempengaruhi kinerja itu sendiri.

Dilain sisi ahli lain berpendapat bahwa *academic burnout* memiliki 3 faktor sebagaimana berikut<sup>49</sup>:

#### 1) Kelelahan emosional

Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan pada individu secara psikologi dan emosional sehingga individu sering kali merasakan ketegangan dan frustrasi.

---

<sup>49</sup> H. J. yang, "factor affecting student burnout and academic achievement in multiple enrolment programs in taiwan's technical-vocation colleges", international journal of educational development 24, no. 3 (2004), 287.

2) Kecenderungan depersonalisasi

Depersonalisasi adalah memperlakukan orang sebagai objek.

Hal ini sejalan dengan sikap tidak peka, emosional, tidak berperasaan, dan sinis terhadap orang lain.

3) Perasaan pencapaian pribadi rendah

Hal ini biasanya terjadi ketika seseorang cenderung menilai dirinya secara negatif dan penurunan atau peningkatan pada perasaan tidak efektif.

**c. Faktor-faktor academic burnout**

Maslach et al berpendapat bahwa secara garis besar faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu faktor individual dan situasional sebagaimana yang akan dijabarkan berikut<sup>50</sup>:

1) faktor individual

faktor individual berkaitan dengan karakteristik suatu individu yang mengalami *academic burnout*.

a) Karakteristik demografi, faktor ini berkaitan dengan umur, kedudukan, pendidikan, serta jenis kelamin

b) Karakteristik kepribadian, karakteristik ini berkaitan dengan konsep diri rendah, *locus of control*, *copyng style*, tipe kepribadian, kebutuhan yang besar, serta keyakinan akan kemampuan diri.

---

50 C. maslach, "job burnout", annual review of psycologin 52 (2001), 409.

- c) Sikap, setiap individu memiliki harapan yang berbeda. Semakin besar harapan seseorang dari pekerjaan yang dilakukannya maka semakin rentan pula terkena *academic burnout*

## 2) Faktor situasional

Faktor situasional menjadi penyebab utama terjadinya *burnout*, lingkungan akademik ataupun lingkungan kerja yang kurang mendukung dapat menjadi penyebab terjadinya *burnout*.

- a) *Workland* yaitu adanya beban kerja yang berlebihan yang dapat memicu *burnout*
- b) *Control*, ketidakcocokan individu dengan atasannya
- c) *Reward, burnout* juga bisa terjadi karna kurangnya penghargaan atas usaha yang dilakukan oleh individu
- d) *Community*, kehilangan dukungan dan rasa sosial dapat menjadi faktor penyebab *burnout*.
- e) *Fairness*, ketidakadilan ditempat kerja dapat mendorong seseorang untuk mengalami *burnout*
- f) *Values, burnout* Hal ini dapat terjadi ketika terjadi konflik antar nilai. Misalnya, terdapat ketidaksesuaian antara harapan mahasiswa dengan nilai-nilai organisasi atau mata kuliah..

Pendapat lain menyatakan ada 5 hal yang menjadi faktor terjadinya *academic burnout*<sup>51</sup>:

---

51 Y., Gold, & Roth, R. A., "Teachers managing stress and preventing burnout: the Professional Health Solution", (London: The Flamer Press, 1993), 35.

1) *Lack of sosial support* (kurang dukungan sosial)

Dukungan sosial yang kurang memiliki pengaruh yang terhadap terjadinya *burnout*, berbagai tantangan sosial dan pekerjaan membutuhkan dukungan sosial untuk melawatnya.

2) *Demographic Factors* (Faktor demografis)

Faktor demografi yang dapat menyebabkan *burnout* antara lain adalah jenis kelamin, pendidikan, usia, pendapatan, masa kerja, dan area kerja.

3) *Self-Concept* (Konsep diri)

Konsep diri sangat berkaitan dengan terjadinya *burnout*, individu yang memiliki konsep diri yang rendah mudah terkena penurunan prestasi ketika bekerja dibawah tekanan.

4) *Role Conflict and Role Ambiguity* (Peran Konflik dan Peran Ambiguitas)

Peran konflik adalah tuntutan yang dibuat terhadap individu tidak konsisten dan tidak tepat.

Sebaliknya, ambiguitas terjadi ketika terdapat inkonsistensi serta tidak jelasnya hak dan kewajiban.

5) *Isolation* (Isolasi)

Isolasi yang terjadi pada individu dapat menyebabkan rasa kesepian yang mendalam yang apabila tidak segera tertangani akan menyebabkan *burnout*.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisis korelasi. Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah yang digunakan secara sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis data dalam bentuk angka-angka. Metode penelitian ini biasanya digunakan untuk mengukur peristiwa secara objektif, mengidentifikasi hubungan antar variabel, dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Penelitian kuantitatif merupakan suatu proses yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka-angka untuk menganalisis apa yang ingin diketahui.

Korelasi merupakan metode statistik yang menentukan besaran yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara satu variabel dengan variabel lainnya. Jenis korelasi yang digunakan adalah korelasi *Pearson*. Merupakan jenis korelasi yang mengukur keeratan hubungan dua variabel dengan hubungan internal dan rasio. Ini terdistribusi normal dan mengembalikan koefisien korelasi yang nilainya berkisar dari -1,0 hingga 1.<sup>52</sup>

Metodologi penelitian kuantitatif dipilih karena data yang akan dikumpulkan dan dianalisis berbentuk angka, sedangkan korelasi *pearson* dipilih karena peneliti ingin melihat ada atau tidaknya hubungan antar dua variabel yang diukur

---

<sup>52</sup> Yudi eko windarto, “analisi penyakit kardiovaskular menggunakan metode korelasi *pearson*, *supearman* dan *kendall*”, Jurnal STMIK 10, no.2(September:2020), 120.

## B. Populasi dan sampel

Menurut Sugiyono, populasi adalah suatu bidang yang digeneralisasikan, terdiri dari obyek-obyek atau subyek-subyek yang mempunyai ciri-ciri dan ciri-ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya<sup>53</sup>.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep yang berjumlah 35 orang. Populasi ini dipilih karena dari hasil observasi ditemukan bahwa santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep memiliki kegiatan yang jauh lebih padat dari kebanyakan santri pada umumnya. Dimana selain dibebani hafalan Qur'an juga dibebani dengan semua kegiatan kepesantrenan lainnya tanpa adanya dispensasi. Juga keunikan dai objek ini adanya beberapa santri yang malah memiliki prestasi tingkat nasional walaupun dididik dilingkungan yang mudah terserang *academic burnout*.

Dalam penelitian kuantitatif, sampel adalah sekumpulan karakteristik yang diambil dari populasi umum selama suatu penelitian pada tahap awal pelaksanaan penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode tertentu berdasarkan keterwakilan populasi atau masyarakat secara keseluruhan yang diteliti<sup>54</sup>. Sampling jenuh merupakan metode pengambilan sampel dalam penelitian ini. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel jika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yang biasanya kurang

---

53 Sugiyono, metodologi penelitian adrimistrasi (Jakarta:grafindo,2007), 90.

54 Miftahul Jannah, Metode Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi, (Surabaya:Unesa University Pres, 2018), 166.

dari 50 orang<sup>55</sup>. Sampling jenuh dipilih karna keseluruhan santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-guluk Sumenep Berjumlah 35 orang.

### **C. Teknik dan Instrumen pengambilan data**

#### **1. Teknik pengumpulan data**

Penelitian ini menggunakan pendekatan skala dalam pengumpulan data dengan jenis skala likert yang berbentuk kuesioner. Menurut Sugiono, skala pengukuran adalah suatu kesepakatan yang berfungsi sebagai standar untuk menentukan panjang interval antar alat ukur agar dapat memberikan data kuantitatif pada saat melakukan pengukuran.<sup>56</sup>

Menurut Sugiyono, skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat, atau sikap seseorang atau kelompok terhadap suatu fenomena tertentu. Bila menggunakan skala likert, variabel dibagi menjadi dimensi atau aspek yang kemudian dijadikan subvariabel yang dijadikan indikator untuk membuat pertanyaan atau pernyataan untuk dijawab oleh responden.<sup>57</sup> Pada penelitian kali ini kami menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju(S), tidak setuju(TS), dan sangat tidak setuju(STS), untuk menghindari keragu-raguan responden.

Selain itu juga digunakan metode observasi dan dokumentasi yang akan digunakan sebagai data pendukung dalam penelitian gini.

---

55 Andi Asari et al., pengantar statistika (solok: PT Mafi Literasy Indonesia, 2023), 106.

56 Sugiyono, metodologi penelitian adrimistrasi (Jakarta:grafindo,2007), 131.

57 M. sidik priadana & denok sunarsi,metode penelitian kuantitatif, (pascal books: tanggerang selatan, 2021), 179.

## 2. Instrument pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah sebuah metode yang dilakukan untuk pengumpulan data. Dalam pengumpulan data ada beberapa teknik yang dapat digunakan seperti wawancara, observasi, ujian, dokumentasi, angket dan lain sebagainya. Pada penelitian kali ini digunakan dan kuesioner dengan model skala likert instrument utama dan observasi serta dokumentasi sebagai instrument pendukung

Observasi adalah pengamatan langsung mengenai sebuah fenomena yang terjadi, observasi dilakukan untuk menemukan fakta dari sebuah objek. Jenis observasi yang dilakukan adalah observasi partisipatif<sup>58</sup>. Sementara itu dokumentasi menurut Arukinto adalah bukti foto yang dapat memperkuat sebuah penelitian<sup>59</sup>.

Dalam teknik pengumpulan data yang disebut kuesioner atau biasa disebut angket dimana peneliti mengirimkan daftar pertanyaan kepada responden untuk diisi. Jenis survei yang digunakan adalah survei tertutup yang di dalamnya disediakan daftar pertanyaan<sup>60</sup>.

Skala likert menurut sugiyono adalah sebuah skala yang dapat digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat, dan sikap seseorang atau kelompok tentang sebuah fenomena tertentu. Dalam penggunaan skala likert maka variabel akan dijabarkan menjadi sebuah dimensi atau aspek

---

58 M. sidik priadana & denok sunarsi, metode penelitian kuantitatif, (pascel books: tanggerang selatan, 2021), 189.

59 Arikunto, Suharsini. 2009. Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara, 201

60 M. sidik priadana & denok sunarsi, metode penelitian kuantitatif, (pascel books: tanggerang selatan, 2021), 192-193.

yang kemudian dijadikan sub variabel yang dijadikan indikator untuk membuat item instrument pertanyaan atau pernyataan yang kemudian akan dijawab oleh responden<sup>61</sup>. Pada penelitian kali ini kami menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju(S), tidak setuju(TS), dan sangat tidak setuju(STS), untuk menghindari keragu-raguan responden.

**Table 3.1 Kategori Pernyataan Dan Nilai Skala**

Pernyataan	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Adapun sekala variabel sebagaimana berikut:

a. Skala regulasi emosi

1) Devinisi oprasional dan indikator variabel

Gross mendefinisikan regulasi emosi cara individu untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut<sup>62</sup>.

Regulasi emosi memiliki 4 indikator sebagaimana berikut: yang pertama *acceptance of emotional response*, dengan indikator berupa penerimaan terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi negative dan kemampuan menghadapi masalah yang menimbulkan emosi negative. Yang kedua adalah *strategies to emotion*

61 Sugiyono, metodologi penelitian adrimistrasi (Jakarta:grafindo,2007), 132.

62 J. J. Gross, "Antecedent and responssefuced emotion regulation: devergent consequences for expriences, expression, and psychology", jurnal of personality and sosial psycology 7, no. 1 (1998), 224-237.

*regulation*, dengan indikator berupa keyakinan untuk bisa mendapatkan solusi masalah, dan kemampuan untuk menemukan cara guna mengurangi emosi negative. Yang ketiga *engaging in goal directed behavior*, dengan indikator berupa kemampuan inividu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative. Yang keempat *control emotional responses*, dengan indikator berupa pengendalian emosi dan kemampuan untuk mengekspresikan emosi<sup>63</sup>.

## 2) Blue print skala regulasi emosi

Dalam pemberian bobot nilai dalam skala ini digunakan rumusan sebagaimana berikut<sup>64</sup>:

$$\frac{\sum \text{butir fav} + \text{unfavo satu aspek}}{\sum \text{jumlah total semua butir}} \times 100$$

Adapun tabel *blue print* sebagaimana berikut:

**Table 3.2 blue print skala regulasi emosi**

Indikator	Sub-Indikator	Nomor item		Total	Bobot
		Favorable	Unfavorable		
<i>Acceptance of emotional response</i>	Penerimaan terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi negative	1,2	3,4	4	16%
	Kemampuan menghadapi masalah yang menimbulkan emosi negative.	5	6,7	3	12%

63 J. J. Gross, *handbook of emotion regulation* (New york: The Guilford press, 2007), 182-186.

64 Begini Cara Menghitung Bobot Blueprint Skala - Mudah Banget!, 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=wS1ocVhurUY>.

<i>strategies to emotion regulation</i>	Keyakinan untuk bisa mendapatkan solusi masalah	8,9	10,11	4	16%
	kemampuan untuk menemukan cara guna mengurangi emosi negative	13,12,13	11 14,15	4	16%
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	kemampuan inividu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative	16,17 21	18,19 1	4	16%
<i>Control emotional responses</i>	Pengendalian emosi	20,21	22,23	4	16%
	Kemampuan untuk mengekspresikan emosi	24	25	2	8%
Jumlah total item		12	13	25	100%

b. Skala prestasi *academic burnout*

1) Definisi oprasional dan indikator variabel

Dalam penelitian ini definisi operasional *academic burnout* mengacu pada pendapat maslach yang mengatakan *academic burnout* adalah suatu keadaan dimana seseorang merasakan kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosi yang diikuti oleh perasaan sinis atau menghindar dari lingkungan, serta penilaian diri yang rendah<sup>65</sup>.

<sup>65</sup> Lailatul muflihah & Siti ina safira, "pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *burnout akademik selama pandemi*", *character: jurnal penelitian psikologi* 8, no. 2 (2021), 201.

*Academic burnout* memiliki 3 indikator yang pertama adalah kelelahan dengan indikator berupa kelelahan fisik dan kelelahan emosi. Aspek yang kedua adalah aspek depersonalisasi dengan indikator berupa berpandangan sinis dan tidak berperasaan. Aspek yang ketiga adalah aspek penurunan prestasi pribadi dengan indikator berupa sulit merasakan sebuah pencapaian dan penurunan prestasi<sup>66</sup>.

2) *Blue print skala prestasi academic burnout*

**Table 3.3 blue print skala academic burnout**

Indikator	Sub-Indikator	Nomor item		Total	Bobot
		Favorable	Unfavorable		
Kelelahan	Kelelahan fisik	1,2	3,4	4	16%
	Kelelahan emosi	5,6	7,8	4	16%
Depersonalisasi	Berpandangan sinis	9,10	11,12	4	16%
	Tidak berperasaan	13,14	15,16	4	16%
Aspek penurunan prestasi pribadi	Sulit merasakan sebuah pencapaian	17,18	19,20	4	16%
	Penurunan prestasi	21,22	23,24,25		20%
Jumlah keseluruhan item		12	13	25	100%

<sup>66</sup> C. maslach et al, "job burnout", annual review of psychologin 52 (2001), 403-404.

## D. Analisis data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif digunakan untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis sebagaimana yang telah dirumuskan. Mengingat data penelitian bersifat kuantitatif, maka analisis data menggunakan teknik statistika. Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan dukungan dari perangkat lunak SPSS versi 26.0 for Windows. Sedangkan dalam menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

### 1. Uji instrument

#### a. Uji validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur apakah suatu pernyataan dalam instrument pengukuran sesuai untuk menghitung suatu variabel tertentu. Uji validitas yang baik seharusnya diterapkan pada seluruh pernyataan dalam daftar tersebut. Hasil perhitungan koefisien korelasi atau  $r$  hitung disandingkan dengan  $r$  table, dimana kemudian dihitung dengan menggunakan derajat kebebasan  $df=f-2$  serta tingkat signifikan 5% atau 0,05. Jika ditemukan  $r$  table lebih kecil dari  $r$  hitung, maka pernyataan dianggap valid sebagaimana dijelaskan oleh wiratna sujarweni<sup>67</sup>. Sedangkan rumus uji validitas dengan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* sebagaimana berikut:

---

<sup>67</sup> “PENGARUH KUALITAS PRODUK DAN PERSEPSI HARGA TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PADA DISTRO 3 SECOND BANDAR LAMPUNG - Repository Institut Informatika Dan Bisnis Darmajaya,” accessed October 15, 2023, <http://repo.darmajaya.ac.id/176/>.

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

Keterangan :

$R_{xy}$  = Koefisien korelasi antar variabel X dan Y

N = Jumlah Sampel

X = Skor Variabel X

Y = Skor Variabel Y

Validitas yang diuji dengan menggunakan rumus *product moment pearson* diputuskan berdasarkan kriteria sebagaimana berikut:

- 1) jika koefisien korelasi yang dihitung ( r ) sama atau bahkan lebih besar daripada r tabel dengan tingkat kepercayaan 95% maka instrument pengukuran dianggap valid.
- 2) jika koefisien korelasi yang dihitung lebih kecil daripada r tabel dengan tingkat kepercayaan 95% maka instrument pengukuran dianggap tidak valid.

**Table 3.4 skala regulasi emosi setelah dilakukan tes validasi**

UJI VALIDITAS VARIABEL REGULASI EMOSI				
ITEM	R HITUNG	R TABEL	SIG	KRITERIA
X1	0,3209612	0,325	0,053	TIDAK VALID
X2	0,5114688	0,325	0,001	VALID
X3	0,5587655	0,325	0,000	VALID
X4	0,6123803	0,325	0,000	VALID
X5	0,4234087	0,325	0,009	VALID
X6	0,4082421	0,325	0,012	VALID
X7	0,5153513	0,325	0,001	VALID
X8	0,1474004	0,325	0,384	TIDAK VALID
X9	0,3981256	0,325	0,015	VALID
X10	0,3085306	0,325	0,063	TIDAK VALID
X11	0,4757491	0,325	0,003	VALID

X12	0,3548775	0,325	0,031	VALID
X13	0,3717849	0,325	0,023	VALID
X14	0,3688076	0,325	0,025	VALID
X15	0,6144782	0,325	0,000	VALID
X16	0,5304851	0,325	0,001	VALID
X17	0,6279065	0,325	0,000	VALID
X18	0,3403336	0,325	0,039	VALID
X19	0,3205102	0,325	0,053	TIDAK VALID
X20	0,3814393	0,325	0,020	VALID
X21	0,3882368	0,325	0,018	VALID
X22	0,3722907	0,325	0,023	VALID
X23	0,5004366	0,325	0,002	VALID
X24	0,0665883	0,325	0,695	TIDAK VALID
X25	0,2039389	0,325	0,226	TIDAK VALID

Sumber : olah data aplikasi SPSS 26.0

**Table 3.5 blue print regulasi skala regulasi emosi  
sesudah dilakukan uji validitas**

Aspek	Indikator	Nomor item		Tota 1	Bobot
		Favorable	Unfavorable		
<i>Acceptance of emotional response</i>	Penerimaan terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi negative	1	2, 3	3	15,78 %
	Kemampuan menghadapi masalah yang menimbulkan emosi negative.	4	5, 6	3	15,78 %
<i>strategies to emotion regulation</i>	Keyakinan untuk bisa mendapatkan solusi masalah	7	8	2	10,52 %
	kemampuan untuk menemukan cara guna mengurangi emosi negative	9, 10	11, 12	4	21,05 %
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	kemampuan inividu untuk tidak	13, 14	15	3	15,78 %

	terpengaruh oleh emosi negative				
<i>Control emotional responses</i>	Pengendalian emosi	16, 17	18, 19	4	21,05 %
Jumlah total item		9	10	19	100%

**Table 3.6 skala academic burnout setelah dilakukan tes validasi**

UJI VALIDITAS				
VARIABEL ACADEMIC BURNOUT				
ITEM	R HITUNG	R TABEL	SIG	KRITERIA
Y1	0,426471	0,325	0,008	VALID
Y2	0,49758	0,325	0,002	VALID
Y3	0,510129	0,325	0,001	VALID
Y4	<b>0,219004</b>	<b>0,325</b>	<b>0,193</b>	<b>TIDAK VALID</b>
Y5	0,567563	0,325	0,000	VALID
Y6	<b>0,125795</b>	<b>0,325</b>	<b>0,458</b>	<b>TIDAK VALID</b>
Y7	0,380635	0,325	0,020	VALID
Y8	<b>0,290089</b>	<b>0,325</b>	<b>0,082</b>	<b>TIDAK VALID</b>
Y9	0,666825	0,325	0,000	VALID
Y10	0,551364	0,325	0,000	VALID
Y11	<b>0,313394</b>	<b>0,325</b>	<b>0,059</b>	<b>TIDAK VALID</b>
Y12	0,565862	0,325	0,000	VALID
Y13	0,368989	0,325	0,025	VALID
Y14	0,480052	0,325	0,003	VALID
Y15	0,370306	0,325	0,024	VALID
Y16	0,338344	0,325	0,041	VALID
Y17	0,409858	0,325	0,012	VALID
Y18	<b>0,253142</b>	<b>0,325</b>	<b>0,131</b>	<b>TIDAK VALID</b>
Y19	0,580487	0,325	0,000	VALID
Y20	0,472965	0,325	0,003	VALID
Y21	0,491978	0,325	0,002	VALID
Y22	0,515382	0,325	0,001	VALID
Y23	0,508319	0,325	0,001	VALID
Y24	0,642632	0,325	0,000	VALID
Y25	0,338064	0,325	0,041	VALID

Sumber : olah data aplikasi SPSS 26.0

**Table 3.7 blue print skala academic burnout sesudah uji coba validitas**

Aspek	Indikator	Nomor item		Total	Bobot
		Favorable	Unfavorable		
Kelelahan	Kelelahan fisik	1,2	3,	3	15%
	Kelelahan emosi	4	5	2	10%
Depersonalisasi	Berpandangan sinis	6,7	8	3	15%
	Tidak berperasaan	9,10	11,12	4	20%
Aspek penurunan prestasi pribadi	Sulit merasakan sebuah pencapaian	13	14,15	3	15%
	Penurunan prestasi	16,17	18, 19, 20	5	25%
Jumlah keseluruhan item		10	10	20	100%

#### b. Uji reliabilitas

Menurut Notoatmodjo (2005), reliabilitas merupakan sebuah indeks yang digunakan untuk mengukur sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya dan diandalkan. Uji reliabilitas kemudian digunakan

untuk dapat mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur tetap

konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Uji reliabilitas dapat di

aplikasikan secara menyeluruh jika nilai koefisien Alpha lebih besar

dari 0,60 maka dianggap reliabel. Uji reliabilitas dihitung dengan rumus

sebagaimana berikut

$$\text{Alpha cronbach yaitu : } r = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

r = koefisien reliability instrument

$k$  = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$  = jumlah varian butir

$\sigma_t^2$  = varian skor total

**Tabel 3.8 Interpretasi nilai R**

Interval keofisien	Interpretasi
0,80-1,000	Sangat kuat
0,60-0,799	Kuat
0,40-0,599	Cukup kuat
0,20-0,399	Rendah
0,00-0,199	Sangat rendah

**Table 3.9 hasil uji reliabilitas skala regulasi emosi**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.785	25

Sumber : olah data aplikasi SPSS 26.0

Dari hasil uji reliabilitas menggunakan bantuan aplikasi SPSS 26.0 diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* skala regulasi emosi adalah 0,785 yang berarti lebih besar dari 0,60 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa skala regulasi emosi reliable dengan interval koefisien kuat.

**Table 3.10 hasil uji reliabilitas skala academic burnout**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.813	25

Sumber : olah data aplikasi SPSS 26.0

Dari hasil uji reliabilitas menggunakan bantuan aplikasi SPSS 26.0 diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* skala regulasi emosi

adalah 0,813 yang berarti lebih besar dari 0,60 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa skala regulasi emosi reliabel dengan interval koefisien kuat.

## 2. Teknik analisis

### a. Uji normalitas

Uji normalitas adalah serangkaian tes yang digunakan untuk menguji apakah serangkaian data berdistribusi normal atau tidak. Hal ini penting untuk menentukan apakah data dapat diuji pada statistik parametrik atau tidak. Uji normalitas sering kali menggunakan metode seperti uji Kolmogorov-Smirnov (KS) untuk mengukur kesesuaian data dengan distribusi normal<sup>68</sup>. Sedangkan kriteria pengujian diatur sebagaimana berikut:

- 1) hipotesis nol menyatakan bahwa data yang didapat berasal dari populasi dengan distribusi normal. Sedangkan hipotesis alternative menyatakan bahwa data yang di dapatkan berasal dari populasi dengan distribusi tidak normal.
- 2) jika angka signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05 dinyatakan sebagai hipotesis nol, dan data terdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi (sig) lebih kecil dari 0,05 maka yang didapat adalah hipotesis alternative, sehingga data dianggap berdistribusi tidak normal.

---

<sup>68</sup> Wiratna sujarweni, Metodologi penelitian bisnis & ekonomi (pustaka baru press: Yogyakarta, 2015), 120.

### b. Uji linieritas

Gunawan, menjelaskan bahwa uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel linier atau tidak<sup>69</sup>. Uji linieritas adalah serangkaian tes yang bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linier dengan nilai-nilai  $\text{sig} > \alpha$  tabel anova untuk deviation from linearity pada software SPSS<sup>70</sup>. Dalam penelitian ini digunakan aplikasi SPSS versi 26.0. dengan kriteria sebagaimana berikut:

- 1) jika nilai standart deviasi leniaritas lebih besar daripada 0,05 maka dapat disimpulkan adanya hubungan linieritas antara variabel bebas dan varibel terikat.
- 2) jika nilai standart deviasi leniaritas lebih kecil daripada 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan linieritas antara variabel bebas dan varibel terikat.

### c. Uji hipotesis

Misbahuddin & hasan mengatakan bahwa uji hipotesis adalah suatu tahapan perhitungan untuk menentukan keputusan tertentu<sup>71</sup>.

Dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan regulasi emosi dengan *academic burnout* pada santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep.

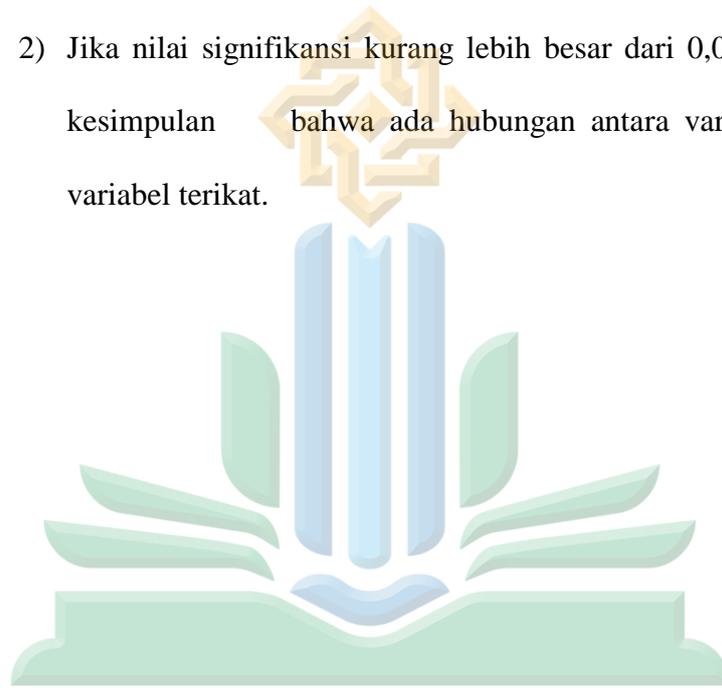
<sup>69</sup>Imam gunawan, metode penelitian kuantitatif, (bumi aksara: Jakarta, 2016), 98.

<sup>70</sup>Jusmawati jusmawati, satriawati satriawati, Bellona mardhatillah sabillah, "pengaruh pembelajaran berbasis daring terhadap minat pembelajaran mahasiswa PGSD unimerz pada mata kuliah pendidikan matematika",JKPD 5, no 2 (juli 2020): 108.

<sup>71</sup>Zulia Tsanim, "Hubungan Antara Persepsi Agresi Dengan Psychological Well Being Pada Santro Putro Pondok Pesantren X." (2021), 50.

Analisis hipotesis menggunakan *kolerasi product moment pearson* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26.0. Kriteria yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi lebih kecil 0,05 maka diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.
- 2) Jika nilai signifikansi kurang lebih besar dari 0,05 maka diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB IV

### PENYAJIAN DATA, ANALISIS, DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran objek penelitian

salah satu hal yang penting untuk dijelaskan dalam penelitian adalah gambaran objek penelitian, karena objek penelitian adalah merupakan data dan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti dalam menyelesaikan sebuah penelitian, dimana penelitian ini dilakukan pada santri tahfidz pondok pesantren annuqoyyah latee.

##### 1. Sejarah singkat pondok pesantren Annuqoyyah latee

Pondok pesantren Annuqayyah latee atau biasa juga disebut sebagai P2AL adalah sebuah pondok pesantren yang didirikan oleh KH. Abdullah Sajjad, beliau adalah salah satu putra KH. Moh. Syarqawi yang paling gigih dalam melakukan perjuangan pada masa penjajahan belanda. KH Abdullah Sajjad kemudian gugur dalam peperangan melawan belanda pada tahun 1947. Selepas kepergian beliau pondok pesantren Annuqayyah latee mengalami kevakuman kepemimpinan. Kemudian salah satu santri kesayangan beliau yaitu Kiai Anwar berinisiatif untuk menjalankan kegiatan kepesantrenan dibantu oleh KH. Mahfudz Husaini untuk sementara waktu. Baru pada tahun 1953 kepemimpinan pondok pesantren kembali diserahkan pada putra beliau yaitu KH. Ahmad Basyir Abdullah Sajjad yang belangsung hingga wafatnya beliau pada tahun 2017 dan dilanjutkan oleh putra tertua beliau Prof. Dr. KH. Abd. A'la Basyir hingga sekarang.

Pada tahun-tahun pertama berdirinya pondok pesantren Annuqyyah latee berjalan dengan sederhana, yaitu dengan menjalankan metode tradisional kepesantrenan seperti pengajaran Al- Quran, pengajian kitab dengan metode sorogan, wetonan dan lain sebagainya. Sistem pendidikan ini kemudian berkembang menjadi pendidikan yang lebih modern tanpa menghilangkan tradisi keilmuan klasik yang ditandai dengan berdirinya madrasah diniyah di pondok pesantren Annuqyyah latee.

Pondok pesantren Annuqyyah latee terletak di desa guluk-guluk kabupaten sumenep. Lebih tepatnya berjarak 150 meter dari masjid jami' Annuqyyah latee. Santri yang menetap di pondok pesantren ini kurang lebih berjumlah 1000 santri yang berasal dari pulau Madura, Jawa, hingga Kalimantan. Pondok pesantren Annuqyyah latee terdiri dari beberapa asrama yaitu Darul Lughah, Al-Gazali, As- Syafi'i, Al-Farisi, EAL, LTQ, dan Salaf.

## 2. Visi dan misi

### Pondok pesantren Annuqyyah latee

#### a. Visi

Kesalehan perilaku dan keunggulan mutu

#### b. Misi

- 1) Meningkatkan pendidikan dan menghasilkan alumnus sesuai visi
- 2) Mengembangkan tradisi keilmuan pesantren dan program pendidikan yang melayani santri dari berbagai wilayah

- 3) Mewujudkan nilai-nilai keislaman sesuai dengan manhaj salafi

Selain visi misi kepesantrenan pondok pesantren Annuqoyyah latee juga memiliki lembaga yang khusus mewadahi santri yang ingin menghafalkan Al-qur'an dengan visi misi sebagaimana berikut.

**c. Visi lembag tahfidzul Qur'an**

Melahirkan generasi Qurani

**d. Misi**

- 1) Mencetak santri dan menumbuh kembangkan rasa cinta terhadap al-Quran dengan cara menghafal dan mentadabburi isinya.
- 2) Mencetak santri yang berwawasan dan bertingkah laku sebagaimana yang dituntun dalam al-Quran.
- 3) Mewujudkan santri yang mampu membaca al-Quran secara baik dan benar sesuai kaidah tajwid.
- 4) Mewujudkan santri yang hafal al-Quran 30 juz dengan tahqiq.

**e. Jadwal kegiatan santri tahfidz PP. Annuqayyah latee**

**TABEL 4.1 MASA KHIDMAT 2023-2024 M.**

NO	WAKTU	KEGIATAN	PENANGGUNG JAWAB	KETERANGAN
1	03.00-03.15 Wib	Membangunkan Santri	Divisi Keamanan & Pengurus	Setiap Hari
2	03.15-03.50 Wib	Shalat Tahajjud Berjamaah	Divisi Mudarasaah & Imam Shalat Tahajjud	Setiap Hari
3	05.00-05.30 Wib	Ngaji Setengah Juz Bersama	Divisi Mudarasaah & Qori'	Setiap Hari
4	05.30-06.15	Setoran Hafalan Santri	Divisi Mudarsah & Ustaz	Setiap Hari

	Wib		Pembimbing	
5	06.15-06.35 Wib	Piket Kamar	Divisi Kebersihan & Perlengkapan	Setiap Hari
6	06. 35-06.50 Wib	Shalat Dhuha Berjamaah	Divisi Mudararah & Imam Shalat Dhuha	Setiap Hari
7	06. 50-06.10 Wib	Menghalau Santri Sekolah Formal	Divisi Keamanan & Pengurus	Setiap Hari
8	20. 30-21.30 Wib	<i>Tikrar</i> hafalan bersama	Divisi Mudararah & Ustaz Pembimbing	Malam Sabtu, Ahad dan Selasa
9	18. 30-19.10 Wib	Tahsinul Qiraah	Divisi Mudararah & Ustaz Husnul Khuluq, S.Th.I.	Malam Ahad (Setelah Hadiran Maghrib)
10	20. 30-21.30 Wib	Pengajian Kitab <i>At Tibyan fii Adabi Hamalat Al Quran</i>	Divisi Mudararah & Ustaz Moh. Ainur Ridha	Malam Senin (Setelah Sekolah Diniyah)
11	20. 30-21.30 Wib	Pengajian Kitab <i>Matn Al Jazariyah</i>	Divisi Mudararah & Ustaz Harun Adiyanto, S.Ud.	Malam Rabu (Setelah Sekolah Diniyah)
12	20. 30-Selesai	Orgasta	Divisi Mudararah & Kelompok	Malam Kamis (Setelah Sekolah Diniyah)
13	18. 30-19.10 Wib	Bimbingan ke-Al Quran-nan	Divisi Mudararah & Ustaz Pembimbing	Malam Sabtu, Ahad, Senin, Selasa, Rabu dan Kamis (Setelah Hadiran Maghrib)
14	05.00-05.30 Wib	Murajaah Weekend	Divisi Mudararah & Ustaz Pembimbing	Setiap Minggu
15	20.00-23.30 Wib & 05.00-08.30	Murajaah Kubro	Divisi Mudararah & Ustaz Pembimbing Majelis	Setiap Bulan

	Wib			
16	20. 30- Selesai	Hukuman Santri	Divisi Keamanan & Pengurus Yang Bertugas	Malam Selasa Setelah Program Ten Teten
Catatan				

Sumber: dokumentasi penelitian di Pondok Pesantren Annuqayyah latee

## B. Penyajian data

### 1. Deskripsi hasil penelitian

#### a. diskripsi statistik

Berdasarkan data hipotetik skala yang didapat oleh peneliti kemudian dapat disajikan sebagaimana berikut:

**Table 4.2 Hasil Statistik Deskriptif Skala Regulasi emosi dan *Academic Burnout***

<i>Descriptive Statistic</i>						
	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
RE	35	57	19	76	47,5	9,5
AB	35	60	20	80	50	10
Valid N	35					

Sumber: hasil olah data menggunakan M.S Exel

Bedasarkan hasil dari statistic deskriptif diketahui bahwa nilai range dari variabel regulasi emosi adalah 57 dengan nilai minimum 19 dan nilai maksimum 76. Diketahui pula nilai range pada variable *academic burnout* adalah 60 dengan nilai minim 20 dan nilai maximum 80. Tabel diatas juga menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari regulasi emosi adalah 47,5 dan *academic burnout* sebesar 50. Standart deviasi dari regulasi emosi memiliki nilai 9,5 sedangkan standart deviasi dari *academic burnout* adalah 10.

#### b. Kategorisasi data

Setelah dapat diketahui nilai rata-rata dari dan standart deviasi dari masing masing variable, maka selanjutnya dapat digunakan untuk melihat tingkat tinggi, sedang, dan rendah dari setiap variabel penelitian terhadap responden dengan rumus yang dipakai sebagaimana berikut:

**Tabel 4.3 rumus mencari 3 kategori data**

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

Keterangan :

M = Mean

1SD = 1 x Standart Deviasi

X = Nilai keseluruhan responden

**Tebel 4.4 hasil uji kategorisasi data regulasi emosi**

<b>Regulasi emosi</b>		
<b>Kategorisasi</b>	<b>Frequency</b>	<b>Persentase</b>
<b>Rendah</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Sedang</b>	<b>22</b>	<b>62,86%</b>
<b>Tinggi</b>	<b>13</b>	<b>37,14%</b>

Sumber : olah data aplikasi SPSS 26.0

Berdasarkan hasil uji kategori data skala regulasi emosi pada santri tahfidz pondok pesantren annuqayyah latee diketahui bahwa sebanyak 0 santri memiliki kemampuan regulasi emosi rendah atau sebanyak 0%, dan 22 santri memiliki kemampuan regulasi emosi sedang atau sebanyak 62,86% sedangkan yang memiliki kemampuan regulasi emosi tinggi sebanyak 13 orang atau 37,14%

Tabel 4.5 hasil uji kategorisasi data *academic burnout*

<i>Academic burnout</i>		
Kategorisasi	Frequency	Persentase
Rendah	24	68,57%
Sedang	11	31,43%
Tinggi	0	0%

Sumber : olah data aplikasi M.S Exel

Berdasarkan hasil uji kategori data skala *academic burnout* pada santri tahfidz pondok pesantren annuqayyah latee diketahui bahwa sebanyak 24 santri memiliki kemampuan *academic burnout* rendah atau sebanyak 68,57%, dan 11 santri memiliki kemampuan regulasi emosi sedang atau sebanyak 31,43% sedangkan yang memiliki kemampuan *academic burnout* tinggi sebanyak 0 orang atau 0%.

### C. Analisis dan pengujian hipotesis

#### 1. Uji normalitas

Table 4.6 pedoman uji normalitas

Nilai signifikansi	Keterangan
Sig>0,05	Distribusi normal
Sig<0,05	Distribusi tidak normal

Tabel 4.7 hasil uji normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		35
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.68426282
Most Extreme Differences	Absolute	.128
	Positive	.128
	Negative	-.076
Test Statistic		.128
Asymp. Sig. (2-tailed)		.155 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
  - b. Calculated from data.
  - c. Lilliefors Significance Correction.
- Sumber : olah data aplikasi SPSS 26.0

Berdasarkan hasil tabel diketahui bahwa data berdistribusi normal.

Hal ini dilihat dari hasil uji yang menunjukkan nilai Sig diangka 0,155 yang berarti lebih besar dari 0,05 yang kemudian menunjukkan data berdistribusi normal menurut pedoman di tabel 4.7.

## 2. Uji linieritas

**Tabel 4.8 hasil uji korelasi ANOVA Table**

			mSum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Academic burnout * Regulasi emosi	Between Groups	(Combined)	1082,321	19	56,964	1,932	0,100
		Linearity	426,003	1	426,003	14,449	0,002
		Deviation from Linearity	656,319	18	36,462	1,237	0,342
	Within Groups		442,250	15	29,483		
	Total		1524,571	34			

Sumber: olah data SPSS 26.0

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi Deviation from linearity adalah 0,342 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data penelitian regulasi emosi dan academic burnout termasuk data yang linier.

## 3. Uji hipotesis

Tabel 4.9 Pedoman Tingkat Korelasi

Nilai Pearson Correlation	Keterangan
0,00 – 0,20	Tidak memiliki korelasi
0,21 – 0,40	Korelasi tingkat lemah
0,41 – 0,60	Korelasi tingkat sedang
0,61 – 0,80	Korelasi tingkat kuat
0,81 – 1,00	Korelasi tingkat sempurna

Berikut hasil uji hipotesis menggunakan korelasi sederhana *product moment pearson* :

Tabel 4.10 hasil uji hipotesis  
Correlations

		Regulasi emosi	Academic burnout
Regulasi emosi	Pearson Correlation	1	-.529**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	35	35
Academic burnout	Pearson Correlation	-.529**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	35	35

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

Sumber : olah data aplikasi SPSS 26.0

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi sederhana *product moment pearson* menunjukkan nilai signifikansi 0,01 sehingga jika dilihat dari pedoman pengambilan keputusan diambil kesimpulan bahwa ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan *academic burnout*. Oleh karena itu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  ditolak. Kemudian jika dilihat dari *pearson correlation* menunjukkan nilai -.529. berdasarkan pedoman tingkat korelasi maka regulasi emosi dan *academic burnout* memiliki tingkat hubungan sedang karna berada diantara angka 0,41-0,60 dengan jenis hubungan berupa hubungan negative yang artinya semakin tinggi nilai regulasi emosi

seseorang maka semakin rendah tingkat academic burnoutnya, dan juga sebaliknya.

#### D. Pembahasan

Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai bagaimana individu mempengaruhi emosi mereka, kapan mereka merasakan emosi, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.<sup>72</sup> Sedangkan *academic burnout* Maslach dan Jackson juga mengartikan burnout sebagai keadaan kelelahan emosional dan sinisme yang dialami seseorang saat melakukan tugas tertentu<sup>73</sup>.

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa santri tahfidz pondok pesantren annuqoyyah latee memiliki tingkat regulasi emosi yang beragam. Santri yang memiliki regulasi emosi rendah berada pada angka 0%, santri yang memiliki regulasi emosi tinggi berada pada persentase 37,14% sementara santri yang memiliki regulasi sedang mendominasi dengan angka 62,86%. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi yang dimiliki santri tahfidz pondok pesantren annuqoyyah latee cukup baik.

Tingkat regulasi emosi yang beragam juga mempengaruhi tingkat *Academic burnout* berdasarkan tabel 4.5 diketahui Santri yang memiliki *Academic burnout* rendah berada pada angka 68,57%, santri yang memiliki *Academic burnout* tinggi berada pada persentase 0%, sementara santri yang memiliki *Academic burnout* sedang berada pada angka 31,43%. Dari data

---

72 J. J. Gross, "Antecedent and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experiences, expression, and psychology", *Journal of Personality and Social Psychology* 7, no. 1 (1998), 224-237.

73 Maslach, C., & Jackson, S. E., "The measurement of experienced burnout", *Journal of Organizational Behavior* 2, (April 1981), 99.

diatas dapat disimpulkan bahwa *Academic burnout* yang dimiliki santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee cukup rendah.

Hasil penelitian ini senada dan didukung oleh hasil penelitian Rahayu dan Fauziah diketahui adanya hubungan negatif yang cukup erat antara regulasi emosi dengan *burnout* dalam artian semakin besar nilai regulasi emosi maka akan semakin kecil nilai *burnout* yang terjadi pada individu<sup>74</sup>. Ini juga selaras dengan pendapat Alfinuha dan Nuqul menyatakan regulasi emosi ialah metode yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam mengelola emosinya untuk mencapai kesetabilan emosi<sup>75</sup>.

Emosi erat kaitannya dengan burnout sebab salah satu indikator terjadinya burnout menurut Maslach adalah keadaan kelelahan emosi seseorang dan Dilain sisi ahli lain yaitu H.J Yang berpendapat bahwa *academic burnout* memiliki 3 faktor sebagaimana berikut<sup>76</sup> yaitu kelelahan emosional, Kecenderungan depersonalisasi, Perasaan pencapaian pribadi rendah.

Dalam uji normalitas dan korelasi diketahui bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan berkorelasi. ini dapat dilihat dari tabel 4.7 diketahui dari hasil uji yang menunjukkan nilai Sig diangka 0,155 yang berarti lebih besar dari 0,05 yang kemudian menunjukkan data berdistribusi

---

74 D. P. Rahayu, & Fauziah, N, "Hubungan antara regulasi emosi dengan burnout pada perawat rawat inap rumah sakit jiwa daerah (Rsjd) Dr Amino Gondohutomo Semarang", journal Empati 8, no.2, (2019), 19.

75 Alfinuha & Nuqul, " Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa tehnik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri ", psikohumaniora: jurnal penelitian psikologi 2, no. 1 (2017), 15.

76 H. J. yang, "factor affecting student burnout amd academic achievement in multiple enrolment programs in taiwan's technical-vocation colleges", international journal of educational development 24, no. 3 (2004), 287.

normal, selanjutnya dalam tabel 4.8 diketahui bahwa nilai signifikasni *Deviation from linearity* adalah 0,342 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data penelitian regulasi emosi dan academic burnout termasuk data yang linier.

Dalam uji hipotesis hubungan antara regulasi emosi dengan academic burnout dengan obyek penelitian santri tahfidz pondok pesantren Annuqayyah latee dapat dilihat dari tabel 3.10, diketahui nilai pearson korelasi berada diangka -0.529 yang jika dilihat dari tabel 4.9 maka bisa disimpulkan bahwa regulasi emosi dan academic burnout memiliki hubungan dengan kekuatan sedang. Bentuk hubungan dari keduanya juga diketahui memiliki hubungan negative dalam artian semakin tinggi angka regulasi emosi maka semakin rendah angka academic burnout.

Sebagaimana tertulis diatas bahwa nilai *pearson korelasi* berada diangka -0.529 yang berarti ada -0.471 nilai *pearson korelasi* variabel lainnya yang juga ikut mempengaruhi *academic burnout* dari penelitian yang telah lalu diketahui beberpa variabel lain yang juga mempengaruhi *academic burnout* Beberapa hal juga dapat dilakukan untuk mengatasi serta mencegah *academic burnout* yaitu dalam penelitian Arie Syahrizal Rahman dan Temi Damayanti Djamhoer yang berjudul Hubungan antara *academic self efficacy* dengan *academic burnout* (studi pada santri sma kelas III pondok modern al-aqsha) dimana dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa *academic self efficacy* memiliki hubungan negative yang signifikan dengan *academic*

*burnout*<sup>77</sup>, Serly Amria dan Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia dalam penelitiannya yang berjudul Dampak efikasi diri terhadap kejenuhan belajar pada santri menemukan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kejenuhan belajar atau *academic burnout* pada santri<sup>78</sup>, Arlinkasari dan akmal dalam jurnalnya yang berjudul *hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout* pada mahasiswa, dimana *school engagement* dan *academic self-efficacy* memiliki hubungan terhadap *academic burnout*<sup>79</sup>, dan juga dalam penelitian Dewi, yosef, dan harlina berjudul Hubungan antara *academic self-confidence* dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa smk negeri indralaya utara, dimana *academic self-confidence* dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejenuhan belajar<sup>80</sup>, konsep diri juga dikatakan memiliki hubungan serta pengaruh terhadap *academic burnout* hal ini termaktub dalam skripsi karya Romadhoni yang berjudul pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi<sup>81</sup>.

Tingginya angka regulasi emosi dan rendahnya angka *academic burnout* dalam penelitian ini disebabkan oleh hasil evaluasi dibidang

---

77 Arie Syahrizal Rahman dan Temi Damayanti Djamhoer tahun,” *Hubungan antara academic self efficacy dengan academic burnout (studi pada santri sma kelas III pondok modern al-aqsha)*”, *psychology science* 3,1 (2023), 267-274.

78 Serly Amria dan Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia , “Dampak efikasi diri terhadap kejenuhan belajar pada santri” *Jurnal Gesi* 2, no 1 (2023), 51-56.

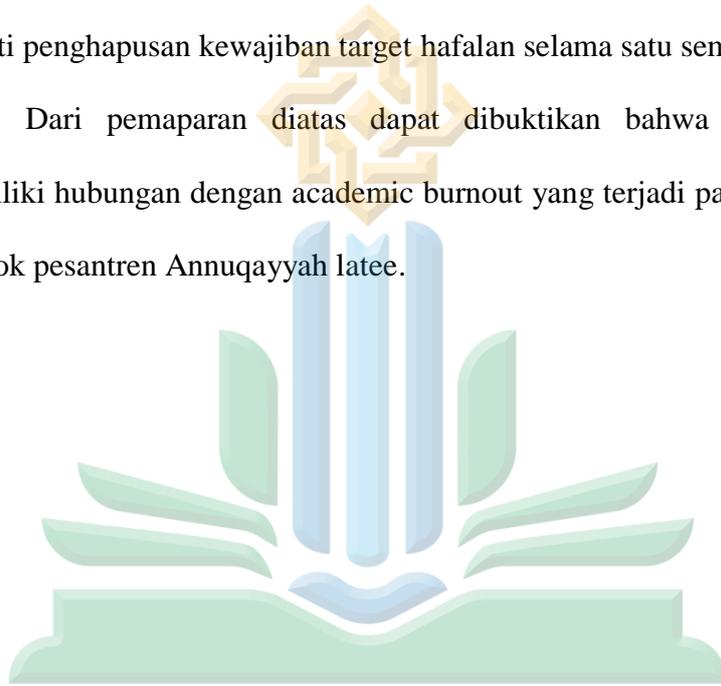
79 Fitri Arlinkasari & Sari Zakiah Akmal, “ *hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa* ”, *Empati* 1, No 2 (2017), 81-101

80 Riska Purnama Dewi, Yosef, & Harlina, “ *Hubungan antara academic self-confidence dengan kejenuhan (burnout) belajar siswa smk negeri indralaya utara* ”, *konseling komprehensif* 4, No 2 (November 2017), 14-27.

81 Tri Dewi Romadhoni,”*pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi*” (skripsi, UIN Walisongo, 2022), 93.

pendidikan dalam lokal tahfidz itu sendiri dan juga sistem seleksi yang semakin diperketat sehingga hanya santri yang dinilai mampu dengan tekanan yang bisa masuk lembaga tahfidzul Qur'an. Kebijakan-kebijakan juga ada beberapa yang di evaluasi sehingga santri tahfidz tidak begitu merasa tertekan ketika menghafalkan A-Qur'an walaupun dengan kegiatan yang begitu padat seperti penghapusan kewajiban target hafalan selama satu semester.

Dari pemaparan diatas dapat dibuktikan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan academic burnout yang terjadi pada santri tahfidz pondok pesantren Annuqayyah latee.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

berdasarkan hasil penelitian berjudul hubungan regulasi emsi dengan academic burnout santri tahfidz pondok pesantren Annuqayyah latee ditemukan adanya hubungan negative dengan taraf hubungan sedang antara regulasi emosi dengan *academic burnout* hal ini dibuktikan dengan uji korelasi sederhana *product moment pearson* menunjukkan nilai signifikasi berada pada angka 0,01 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 yang berarti menunjukkan adanya hubungan antar kedua variabel. Selanjutnya diketahui pula nilai *pearson correlation* menunjukkan nilai -.529. berdasarkan pedoman tingkat korelasi maka regulasi emosi dan *academic burnout* memiliki tingkat hubungan sedang karna berada diantara angka 0,41-0,60 dengan jenis hubungan berupa hubungan negative yang artinya semakin tinggi nilai regulasi emosi seseorang maka semakin rendah tingkat *academic burnoutnya*, dan juga sebaliknya.

#### B. Saran-saran

##### 1. Bagi santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-guluk Sumenep

Diharapkan para santri tahfidz lebih meningkatkan lagi kemampuan regulasi emosi agar dapat semakin menekan angka academic burnout yang terjadi di lingkungan Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-guluk Sumenep.

## 2. Bagi akademisi

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian di pesantren yang berbeda tentang regulasi emosi dan *academic burnout* mengingat regulasi emosi adalah salah satu hal yang penting untuk menghindari *burnout* secara umum maupun *academic burnout* secara khusus, mengingat para santri di pesantren dibebani kegiatan yang begitu padat dan tuntutan belajar yang begitu tinggi sehingga para santri dinilai lebih rentan mengalami *burnout*. Selain itu perlunya dilakukan penyesuaian karakteristik antara subjek yang digunakan dalam uji coba skala dengan subjek yang digunakan dalam penelitian

## 3. Bagi prodi psikologi islam UIN KHAS Jember

Diharapkan bagi prodi Psikologi Islam dapat mengembangkan lebih lanjut penelitian mengenai regulasi emosi dan *academic burnout* mengingat dua variabel tadi sangat berpengaruh terhadap kesuksesan belajar.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR PUSTAKA

- al-Atsary, Farhan. *Al-Qur'an effect*. Yogyakarta : Sketsa, 2017
- Alfinuha, setyani & fathul lubabin Nuqul, “ Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa tehnik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri “, *psykohumaniora: jurnal penelitian psikologi* 2, no. 1 (2017), 12-28)
- Ayudanto, “Hubungan antara stres akademis dan ide bunuh diri pada mahasiswa”(Doctoral dissertation, Thesis Sarjana Psikologi. Yogyakarta: Universiti Sanata Dharma),6.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Alquran dan terjemahannya*. Bandung: PT Mizan, 2015.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Story, M, “Associations of weight 1 based teasing and emotional well-being among adolescents”. *Archives of pediatrics & adolescent medicine* 157, no. 8 (2003), 733-738.
- fruedenbergerr, H. J. ,“ The staff burn-out syndrome in alternative institutions”, *psychotherapy: theory, research and practice* 12, no.1 (1975): 73-82
- Hui-jen Yang. “Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan ’ s technical – vocational colleges”. *International journal of educational development* 24, no.3 (may 2004), 283-301.
- Maslach, C., & Jackson, S. E., “ The measurement of experienced burnout”, *Jurnal of Organizational behavior* 2, (april 1981), 99.-113.
- Maslach, C., “job burnout”, *annual review of psycologin* 52 (2001), 397-422.
- Maslach, Chirtina, Schaufeli, W.B., & Leiter, M. P., “Job burnout”, *Annual Review of Psychology* 52 no.1 (2001), 397-422.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J., “Automatic emotion regulation during anger provocation”. *Journal of Experimental Social Psychology* 43, no. 5 (2007), 698–711.
- muflihah , Lailatul & Siti ina safira, “pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi”, *character: jurnal penelitian psikologi* 8, no. 2 (2021), 201-211
- Nisfiannoor, M. & Kartika, “ Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja”, *Jurnal Psikologi* 2, no 2 (2004), 160-178.

- Patenting, A.M. Zuhri, " Pengaruh kecerdasan emosional dan Lingkungan belajar terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an siswa SMP Islam Al-Azhar 4 Kemandoran Jakarta Selatan " ( Tesis, INSTITUT PTIQ JAKARTA, 2019), 3.
- Pedoman penulisan karya ilmiah IAIN Jember. Jember: IAIN jember,2020.
- Pedoman penulisan karya ilmiah UIN KHAS Jember. Jember: UIN jember2021
- Poeradmirta, kamus besar bahasa Indonesia. Jakarta: duta rakyat, 2002.
- Priadana ,M. sidik & denok sunarsi,metode penelitian kuantitatif. Tangerang selatan: pascel books,2021.
- Primita, H.Y., & wulandari, D.A., "Hubungan antara motivasi berprestasi dengan burnout pada atlet renang", jurnal psycho Idea 12, no. 2 (februari 2014): 1-18
- Rahayu, D. P. & Fauziah, N, "Hubungan antara regulasi emosi dengan burnout pada perawat rawat inap rumah sakit jiwa daerah (Rsjd) Dr Amino Gondohutomo Semarang", journal Empati 8, no.2, (2019), 19–25.
- Scaufeli, W. B., Isabel M. Martínez, Arnold B., " Burnout and engagement in university students a cross-national study". Jurnal of cross-cultural psychology 33, no. 5 (September 2002): 464-481.
- Sugiyono, metodologi penelitian adrimistrasi. Jakarta:grafindo,2007.
- Sugiyono, metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dan R&D .alfabeta: Bandung, 2011.
- Sugiyono. METODE PENELITIAN Kuantitatif Kualitatif dan R&D.Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sujarweni, Wiratna. Metodologi penelitian bisnis & ekonomi. Yogyakarta :pustaka baru press, 2015.
- Syah, Muhibbin .Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru. Bandung: Rosdakarya, 2011.
- Thompson, R. A "Emotion regulation a theme in search of definition monographs of the society for research in child development", Monographs of the Society for Research in Child Development 59, no.2–3 (1994) 25–52
- Ubaid, Madji .9 langkah menghafal al-Qur'an. Solo :aqwam,2014.
- Ugwu, Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A., "Exploring the relationship between academic burnout, self efficacy and academic engagement among nigerian

college student". The African symposium 13, no.2 (desember 2013), 2326-8077.

Wiboyo, Agung Edy, metodologi penelitian pegangan untuk menulis karya ilmiah. penerbit insania, 2021.

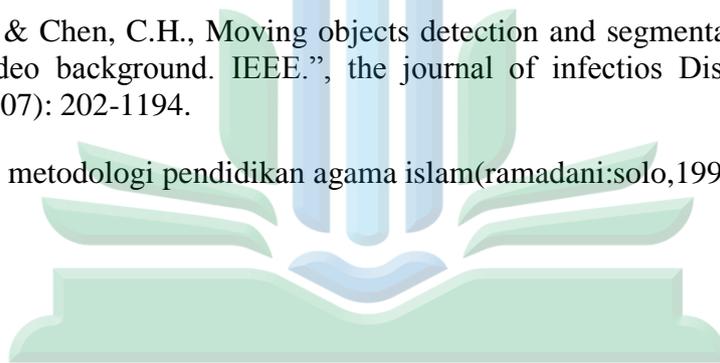
Widari, ni kadek, I ketut dharsana, kadek suratana, " penerapan teori konseling rasional emotif behavioral dengan tehnik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas x mia 2 SMA Negeri 2 Singaraja", e-journal undiksa jurusan bimbingan konseling 2, no. 1 (2014): 1-11

Hiu-jen Yang. "factor affecting student burnout amd academic achievement in multiple enrolment programs in taiwan's technical-vocation colleges", international journal of educational development 24, no. 3 (2004), 283-301

Yudi eko windarto, " ANALISIS PENYAKIT KARDIOVAKSULAR MENGGUNAKAN METODE KOLERASI PEARSON, SUPEARMAN DAN KENDALL", Jurnal STMIK 10, no.2(September:2020), 120.

Zhang, J. & Chen, C.H., Moving objects detection and segmentation in dynamic video background. IEEE.", the journal of infectios Diseases 195,(april 2007): 202-1194.

Zuhairini, metodologi pendidikan agama islam(ramadani:solo,1993.179



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mohammad Irsyadil Isbadi

NIM : 204103050033

PRODI : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Universitas : UIN. Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan ini Menyatakan yang sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi emosi Dengan *academic burnout* Pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-guluk Sumenep” adalah benar-benar hasil penelitian saya sendiri dan bukan hasil dari plagiasi, kecuali kutipan-kutipan yang sudah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan semoga dapat digunakan sebagaimana seharusnya.

Jember, 1 Mei 2024



UNIVERSITAS ISLAMIAH  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Mohammad Irsyadil Isbadi  
NIM. 204103050033

## Matrik Penelitian

Judul	Variabel	Sub Variabel/ Aspek	Sumber Data	Metode Penelitian	Hipotesis
Hubungan regulasi emosi dengan <i>academic burnout</i> pada santri tahfidz pondok pesantren anuqoyyah Latee guluk-guluk Sumenep	1. Regulasi emosi (V.X)  2. Academic burout (V.Y)	1. <i>Acceptance of emotional responce</i> 2. <i>Strategies to emotional regulation</i> 3. <i>Engaging in goal directed behavior</i> 4. <i>Control emotional responses</i> ( J.J. Gress )  1. Kelelahan 2. Depersonalisasi 3. Penurunan prestasi pribadi	1. Kuesioner/Angket Penelitian 2. Observasi 3. Dokumentasi	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini adalah penelitian populasi	$H_0$ : Regulasi emosi tidak memiliki hubungan dengan <i>academic burout</i> pada santri tahfidz pondok pesantren annuqoyyah latee guluk-guluk sumenep  $H_a$ : Regulasi emosi memiliki hubungan dengan <i>academic burout</i> pada santri tahfidz pondok pesantren annuqoyyah latee guluk-guluk sumenep

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550  
email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto:fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.220 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 1 /2024  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

8 Januari 2024

Yth.

Ustadz Mulyadi D. S.Pd

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Mohammad Irsyadi Isbadi  
NIM : 204103050033  
Fakultas : Dakwah  
Program Studi : Psikologi Islam  
Semester : VII (tujuh)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama  $\pm$  30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan regulasi emosi dengan academic burnout santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah latte Guluk-guluk Sumenep"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik





PONDOK PESANTREN  
ANNUQAYYAH LATEE

Jln. Makam Pahlawan Guluk-Guluk Sumenep  
Jawa Timur Indonesia 69463 | Surel: lateeannuqayyah.id  
Tlp : +62-852-2975-9990 | Web: pp.annuqayyahlatee.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 08/SEd./Pgrs./P2AL/IV/24

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua pengurus Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep, Menerangkan bahwa Mahasiswa Fakultas Dakwah UIN KHAS JEMBER

NAMA : Mohammad Irsyadil Isbadi  
NIM : 204103050033  
PROGRAM STUDI : Psikologi islam

Benar – benar telah melakukan penelitian di Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-guluk Sumenep untuk menyusun Skripsi dengan Judul “ HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN ACADEMIC BURNOUT SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN ANNUQAYYAH LATEE GULUK-GULUK SUMENEP”

Demikian surat ini kami buat dengan sebenar-benarnya, dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Sumenep, 20 Januari 2024  
Mulyadi, S.P.i.

## JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

Hubungan Regulasi Emosi dengan Academic Burnout Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep

No	Tanggal	Kegiatan
1	10-30 november 2023	Mencari informasi dan observasi kepada santri dan pengurus tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk sumenep
2	9 januari 2024	Penyerahan surat izin perizinan kepada ketua pondok pondok pesanten Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep
3	10 januari 2024	Penyebaran Quisioner
4	13 januari 2024	Mengelola data dengan SPSS
5	15 januari 2024	Analisis data
6	18 januari 2024	Selesai analisis data
7	20 januari 2024	Permohonan surat selesai penelitian

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

## Hasil uji coba validitas dan reliabilitas skala *academic burnout*

### a. *blue print* skala *academic burnout* sebelum uji coba validitas

Aspek	Indikator	Nomor item		Total	Bobot
		favorable	Unfavorable		
Kelelahan	Kelelahan fisik	1,2	3,4	4	16%
	Kelelahan emosi	5,6	7,8	4	16%
Depersonalisasi	Berpandangan sinis	9,10	11,12	4	16%
	Tidak berperasaan	13,14	15,16	4	16%
Aspek penurunan prestasi pribadi	Sulit merasakan sebuah pencapaian	17,18	19,20	4	16%
	Penurunan prestasi	21,22	23,24,25		20%
Jumlah keseluruhan item		12	13	25	100%

### b. *blue print* skala *academic burnout* sesudah uji coba validitas

Aspek	Indikator	Nomor item		Total	Bobot
		favorable	Unfavorable		
Kelelahan	Kelelahan fisik	1,2	3,	3	15%
	Kelelahan emosi	4	5	2	10%
Depersonalisasi	Berpandangan sinis	6,7	8	3	15%
	Tidak berperasaan	9,10	11,12	4	20%
Aspek penurunan prestasi pribadi	Sulit merasakan sebuah pencapaian	13	14,15	3	15%
	Penurunan prestasi	16,17	18, 19, 20	5	25%
Jumlah keseluruhan item		10	10	20	100%

*c. Sklala academic burnout sebelum uji validitas*

NO	ITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa lesu setiap kali hendak menghafalkan al-qur'an				
2	Saya merasa menghafalkan al qur'an membuat saya mengantuk				
3	Saya bersemangat saat hendak menghafalkan al-Qur'an				
4	Saya mampu menghabiskan waktu saya berjam-jam hanya untuk menghafalkan al-Qur'an				
5	Saya merasa sering merasa kesal dengan target hafalan Qur'an				
6	Saya merasa sedih ketika hafalan al-Qur'an saya hilang saat hendak di setorkan				
7	Saya merasa senang dengan adanya target hafalan al-Qur'an yang disetorkan				
8	Saya merasa biasa saja saat hafalan al-qur'an saya hilang dan mulai menghafalkannya lagi dengan lebih bersemangat				
9	Saya terkadang merasa usaha saya untuk menghafalkan al-qur'an tidak ada gunanya				
10	Saya terkadang merasa muroja'ah hafalan tidak begitu penting				
11	Saya selalu berfikir bahwa mengafalkan al-qur'an adalah hal penting dalam hidup saya				
12	Saya mewajibkan diri saya untuk melakukan murja'ah setiap hari				
13	Saya tidak peduli walaupun guru saya memarahi saya karna tidak menyetorkan hafalan qur'an				
14	Saya cuek saja saat hafalan qur'an saya hilang				
15	Saya merasa terpuruk saat tidak bisa menyetorkan hafalan sesuai yang diperintahkan guru saya				
16	Saya merasa sedih saat hafalan qur'an saya hilang				
17	Saya merasa selama ini menghafal al-qur'an tidak membawa perubahan yang berarti dalam hidup saya				
18	Saya tidak merasa puas dengan usaha saya selama ini dalam menghafalkan al-qur'an				
19	Saya merasa setelah menghafalkan al-qur'an saya menjadi pribadi yang lebih baik				

20	Saya merasa usaha saya selama ini dalam menghafalkan al-qur'an cukup membnggakan				
21	saya terkadang berfikir untuk berhenti menghafalkan al-qur'an				
22	Saya semakin malas untuk melakukan murja'ah				
23	Saya yakin dapat menghatamkan hafalghan al-qur'an				
24	Saya tetap bersemangat dalam muroja'ah hafalan qu'an				
25	Saya memiliki tujuan yang mulia dalam menghafalkan al-qur'an				

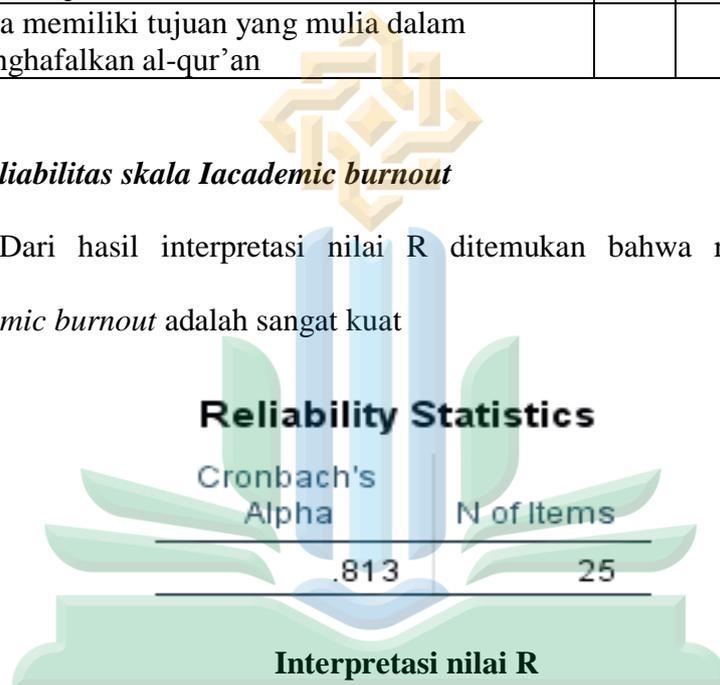
*d. Sklala academic burnout sesudah uji validitas*

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa lesu setiap kali hendak menghafalkan al-qur'an				
2	Saya merasa menghafalkan al qur'an membuat saya mengantuk				
3	Saya bersemangat saat hendak menghafalkan al-Qur'an				
4	Saya merasa sering merasa kesal dengan target hafalan Qur'an				
5	Saya merasa senang dengan adanya target hafalan al-Qur'an yang disetorkan				
6	Saya terkadang merasa usaha saya untuk menghafalkan al-qur'an tidak ada gunanya				
7	Saya terkadang merasa muroja'ah hafalan tidak begitu penting				
8	Saya mewajibkan diri saya untuk melakukan murja'ah setiap hari				
9	Saya tidak peduli walaupun guru saya memarahi saya karna tidak menyetorkan hafalan qur'an				
10	Saya cuek saja saat hafalan qur'an saya hilang				
11	Saya merasa terpuruk saat tidak bisa menyetorkan hafalan sesuai yang diperintahkan guru saya				
12	Saya merasa sedih saat hafalan qur'an saya hilang				
13	Saya merasa selama ini menghafal al-qur'an tidak membawa perubahan yang berarti dalam hidup saya				
14	Saya merasa setelah menghafalkan al-qur'an saya menjadi pribadi yang lebih baik				

15	Saya merasa usaha saya selama ini dalam menghafalkan al-qur'an cukup membnggakan				
16	saya terkadang berfikir untuk berhenti menghafalkan al-qur'an				
17	Saya semakin malas untuk melakukan murja'ah				
18	Saya yakin dapat menghatamkan hafalan al-qur'an				
19	Saya tetap bersemangat dalam muroja'ah hafalan qu'an				
20	Saya memiliki tujuan yang mulia dalam menghafalkan al-qur'an				

*e. Uji reliabilitas skala Iacademic burnout*

Dari hasil interpretasi nilai R ditemukan bahwa reliabilitas skala *academic burnout* adalah sangat kuat



Interval keofisien	Interpretasi
0,80-1,000	Sangat kuat
0,60-0,799	Kuat
0,40-0,599	Cukup kuat
0,20-0,399	Rendah
0,00-0,199	Sangat rendah

## Hasil uji coba validitas dan reliabilitas skala regulasi emosi

### a. Blue print skala regulasi emosi sebelum tes validitas

Aspek	Indikator	Nomor item		Total	Bobot
		Favorable	Unfavorable		
<i>Acceptance of emotional response</i>	Penerimaan terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi negative	1,2	3,4	4	16%
	Kemampuan menghadapi masalah yang menimbulkan emosi negative.	5	6,7	3	12%
<i>strategies to emotion regulation</i>	Keyakinan untuk bisa mendapatkan solusi masalah	8,9	10,11	4	16%
	kemampuan untuk menemukan cara guna mengurangi emosi negative	12,13	11 14,15	4	16%
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	kemampuan inividu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative	16,17	18,19	4	16%
		21	1		
<i>Control emotional responses</i>	Pengendalian emosi	20,21	22,23	4	16%
	Kemampuan untuk mengekpresikan emosi	24	25	2	8%
Jumlah total item		12	13	25	100%

**b. Blue print sekala regulasi emosi sesudah tes validitas**

Aspek	Indikator	Nomor item		Total	Bobot
		Favorable	Unfavorable		
<i>Acceptance of emotional response</i>	Penerimaan terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi negative	1	2, 3	3	15,78%
	Kemampuan menghadapi masalah yang menimbulkan emosi negative.	4	5, 6	3	15,78%
<i>strategies to emotion regulation</i>	Keyakinan untuk bisa mendapatkan solusi masalah	7	8	2	10,52%
	kemampuan untuk menemukan cara guna mengurangi emosi negative	13, 10	11, 12	4	21,05%
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	kemampuan inividu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative	13, 14 21	15 1	3	15,78%
<i>Control emotional responses</i>	Pengendalian emosi	16, 17	18, 19	4	21,05%
Jumlah total item		9	10	19	100%

c. Kuesioer regulasi emosi sebelum uji validitas

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya tetap bisa berteman baik dengan orang-orang yang pernah membuat saya kecewa				
2	saya bisa memberi maaf kepada orang-orang yang telah menyakiti saya				
3	saya tidak bisa berteman kembali dengan orang yang pernah membuat saya kecewa				
4	Saya adalah orang yang sulit memberi maaf kepada orang yang telah menyakiti saya				
5	Saya tetap berusaha menghadapi permasalahan hidup meskipun itu sulit				
6	Saya lebih memilih untuk lari daripada menghadapi sebuah permasalahan				
7	Saya tidak mau mengakui kesalahan yang telah saya perbuat				
8	Saya dapat menemukan solusi saat menghadapi sebuah masalah				
9	Saya yakin setiap masalah pasti ada jalan keluarnya				
10	Saya merasa terpuruk ketika menghadapi sebuah permasalahan				
11	Saya tidak yakin bisa menghadapi permasalahan dalam hidup				
12	Saya bisa cepat kembali ceria ketika merasakan sebuah kesedihan				
13	Saya bisa tetap tenang walaupun dalam keadaan marah				
14	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menenangkan diri				
15	Saya tidak bisa mengendalikan diri saat sedang marah				
16	Saya tetap bisa berbuat baik walaupun sedang kesal				
17	Saya bisa terlihat baik-baik saja walaupun sedang sedih				
18	Saat sedang marah saya sering kali bersikap kasar				
19	saya pasti akan menangis saat merasa sedih				
20	Saya dapat mengontrol diri walaupun sedang marah				
21	Saya tetap bisa tersenyum walaupun merasa dikecewakan				
22	Saat sedang marah saya mudah membentak orang disekitar saya				
23	Saya pasti terlihat murung saat merasa kecewa				
24	Saya bisa mengutarakan rasa kekecewaan saya pada				

	orang lain				
25	Saya memilih untuk diam dan memendam rasa kecewa saat dikecewakan				

**d. Kuesioner regulasi emosi sesudah uji validitas**

No	Item	SS	S	TS	STS
1	saya bisa memberi maaf kepada orang-orang yang telah menyakiti saya				
2	saya tidak bisa berteman kembali dengan orang yang pernah membuat saya kecewa				
3	Saya adalah orang yang sulit memberi maaf kepada orang yang telah menyakiti saya				
4	Saya tetap berusaha menghadapi permasalahan hidup meskipun itu sulit				
5	Saya lebih memilih untuk lari daripada menghadapi sebuah permasalahan				
6	Saya tidak mau mengakui kesalahan yang telah saya perbuat				
7	Saya yakin setiap masalah pasti ada jalan keluarnya				
8	Saya tidak yakin bisa menghadapi permasalahan dalam hidup				
9	Saya bisa cepat kembali ceria ketika merasakan sebuah kesedihan				
10	Saya bisa tetap tenang walaupun dalam keadaan marah				
11	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menenangkan diri				
12	Saya tidak bisa mengendalikan diri saat sedang marah				
13	Saya tetap bisa berbuat baik walaupun sedang kesal				
14	Saya bisa terlihat baik-baik saja walaupun sedang sedih				
15	Saat sedang marah saya sering kali bersikap kasar				
16	Saya dapat mengontrol diri walaupun sedang marah				
17	Saya tetap bisa tersenyum walaupun merasa dikecewakan				
18	Saat sedang marah saya mudah membentak orang disekitar saya				
19	Saya pasti terlihat murung saat merasa kecewa				

**e. Uji reliabilitas skala regulasi emosi**

Dari hasil interpretasi nilai R ditemukan bahwa reliabilitas skala regulasi emosi adalah kuat

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.785	25

**Interpretasi nilai R**

Interval koefisien	Interpretasi
0,80-1,000	Sangat kuat
0,60-0,799	Kuat
0,40-0,599	Cukup kuat
0,20-0,399	Rendah
0,00-0,199	Sangat rendah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## TABULASI DATA REGULASI EMOSI

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Total
1	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	64
2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	62
3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
4	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	54
5	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	3	1	2	1	3	1	43
6	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	1	56
7	2	3	2	4	4	3	3	2	4	3	1	3	3	4	3	3	3	2	1	53
8	3	3	2	1	4	3	4	2	3	2	1	2	1	1	3	3	4	2	2	46
9	4	3	2	4	4	4	3	3	2	1	3	4	3	3	4	2	3	3	3	58
10	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	67
11	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	51
12	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	4	4	1	4	4	1	1	57
13	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	1	2	1	54
14	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	53
15	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	67
16	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	61
17	4	3	1	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2	53
18	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	48
19	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	1	2	4	2	4	2	2	4	1	55
20	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	57
21	4	2	3	3	4	3	4	4	1	1	4	3	1	2	1	3	4	1	2	50
22	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	58
23	2	3	4	3	3	4	3	3	2	1	3	2	3	3	3	4	3	2	1	52
24	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	2	4	4	2	60
25	3	2	3	3	3	3	4	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	4	50
26	4	4	4	3	4	4	4	1	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	66
27	2	2	1	3	4	2	4	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	46
28	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	53
29	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	60
30	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	1	3	3	3	4	4	3	3	62
31	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	59
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	55
33	4	4	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	56
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	56
35	4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	64

**TABULASI DATA ACADEMIC BURNOUT**

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
1	2	3	2	3	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1	2	3	1	1	1	37
2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	2	1	27
3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	3	1	40
4	4	3	2	1	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1	37
5	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	39
6	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	36
7	2	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	2	3	3	1	46
8	3	4	2	3	1	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	3	3	4	4	4	48
9	3	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	1	1	1	2	2	38
10	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	31
11	3	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	3	4	2	3	4	3	1	3	1	48
12	2	2	2	4	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	32
13	2	3	2	3	3	1	1	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	36
14	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	53
15	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	28
16	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	32
17	2	3	2	3	2	1	2	1	1	1	1	12	2	1	1	1	3	1	1	1	41
18	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	51
19	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	4	1	1	1	1	32
20	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1	32
21	4	2	2	2	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	33
22	2	2	2	3	3	1	1	1	3	1	1	4	1	1	1	3	2	1	2	1	36
23	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	1	3	2	2	2	1	1	1	1	37
24	4	3	3	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	1	2	1	38
25	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	38
26	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	3	4	1	1	3	1	1	1	1	1	31
27	1	1	2	2	1	1	1	3	1	4	4	4	4	1	1	1	3	1	2	1	39
28	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
29	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	27
30	2	3	2	4	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	34
31	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	50
32	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	43
33	2	2	2	2	3	3	1	2	2	1	3	1	1	1	3	2	2	2	2	1	39
34	2	2	2	3	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	2	3	1	1	4	1	36
35	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	3	1	37

**TABULASI DATA TES VALIDITAS SKALA ACADEMIC BURNOUT**

NO	ACADEMIC BURNOUT																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	4	2	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	2	1	4	1	1	3	4	1	2	1	
2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	4	2	2	1	3	3	1	1	1
3	2	3	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	1	2	1
4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2
5	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	1	2	2
6	2	3	2	3	3	4	2	4	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2
7	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
8	2	3	2	1	3	4	2	4	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3	2	2	1	3	2	2	1
9	2	2	1	1	2	4	1	4	1	1	2	1	4	4	1	1	4	2	2	1	2	3	2	1	1
10	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	3	2	2	3	3	4	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	3	3	3	1	2	1	1	1
12	3	3	1	1	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	2	1
13	2	2	2	3	2	4	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
14	3	3	2	2	3	2	2	3	4	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2
15	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
16	3	2	2	2	2	4	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1
17	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
18	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
19	3	2	2	2	3	3	4	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	1	3	1	2	3	3	2	2
20	2	2	1	1	2	4	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1
21	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
22	3	3	3	3	3	4	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1	3	4	3	2	2	2	2
23	2	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2
24	1	1	1	3	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2
25	2	1	2	2	2	4	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2
26	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1
27	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2
28	3	2	1	2	2	4	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	3	3	2	2	1
29	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
30	3	1	2	3	3	4	1	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	2	2	1	2	1
31	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	1	3	2	1	1	1	1	3	1	2	3	3	3	2	1
32	3	3	1	1	3	4	1	4	1	1	1	1	4	2	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	1
33	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
34	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2
35	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2
36	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	1
37	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1

UNIVERSITAS ISLAM NIGERI  
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
 J E M B E R

## TABULASI DATA TES VALIDITAS SKALA REGULASI EMOSI

NO	REGULASI EMOSI																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	2	4	1	1	3	1	1	4	3	1	1	4	4	2	1	3	3	2	2	4	4	1	1	4	1
2	3	4	3	2	4	1	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2
3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	1
4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
5	2	4	4	3	3	2	3	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
6	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
7	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1
9	1	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	1	2	4	4	2	2	4	3	2	2	2	1
10	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2
11	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	2	2	3	1
12	2	4	3	3	4	3	2	4	4	2	2	4	3	2	2	4	4	3	3	3	4	2	2	3	1
13	3	3	3	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3
14	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
15	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2
16	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	1
17	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2
18	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	2	1	3	3	2	2	1	1
19	2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	4	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2
20	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
21	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	2	2	3	1
22	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1
23	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2
24	2	3	2	2	4	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2
25	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
26	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2
27	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2
28	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3
29	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2
30	2	3	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	1
31	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	3	2	1	1
32	1	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	1	3	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2
33	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2
34	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
35	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
37	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	1	2	3	1	4	2	3	3	3

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

## BIODATA PENULIS



Nama : Mohammad Irsyadil Isbadi  
NIM : 204103050033  
Tempat, Tanggal Lahir : Situbondo, 16 October 2000  
Alamat : JL. Gunung kawi RT 01/ RW 05 Rawan Besuki  
Situbondo  
Jurusan : Psikologi Islam  
Fakultas : Dakwah

### Riwayat Pendidikan

1. TK Muslimat Besuki
2. MI. Miftahul Ulum Besuki
3. 3.MTs. Nurul Wafa Demung Besuki
4. MA. Tahfidz Annuqayyah
5. UIN Kiai Haji Ahmad Siddiq Jember

### Riwayat Organisasi

1. Forum Anak Kabupaten Situbondo
2. Gubuk Satra Kita
3. Ikatan Mahasiswa Situbondo
4. PMII
5. Keluarga Besar Ruqyah Aswaja
6. Persaudaraan Setia-Hati Winongo Tunas Muda