

**HUBUNGAN *COPING STRATEGY* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRI ALIYAH PESANTREN TAHFIZH QUR'AN AL-FUAD SERUWAY ACEH TAMIANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**SHOFIA NAZWA**

**NIM. 200901106**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH  
1446H/2025M**

**HUBUNGAN *COPING STRATEGY* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRI ALIYAH PESANTREN TAHFIZH QUR'AN AL-FUAD SERUWAY ACEH TAMIANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi**

**Uin Ar-Raniry Banda Aceh**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh**

**Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Oleh**

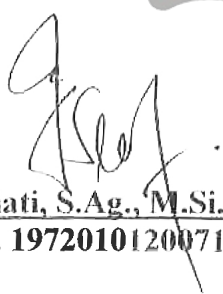
**Shofia Nazwa**


**NIM.200901106**

**Disetujui oleh :**

**Pembimbing I**

**A R - R A N I R Y**  
**Pembimbing II**

  
**Ismiati, S.Ag., M.Si., Ph.D**  
**NIP. 197201012007102001**

  
**Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
**NIP. 198206192023212027**

**HUBUNGAN *COPING STRATEGY* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRI ALIYAH PESANTREN TAHFIZH QUR'AN AL-FUAD SERUWAY ACEH TAMIANG**

**SKRIPSI**


**Telah Dinilai oleh Tim Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry Banda Aceh  
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai  
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Diajukan oleh :  
Shofia Nazwa  
NIM. 200901106**

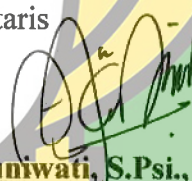
**Pada hari/tanggal  
Senin, 13 Januari 2025**

**Tim Munaqasyah skripsi**

Ketua

  
**Ismiati, S.Ag., M.Si., Ph.D  
NIP. 197201012007102001**

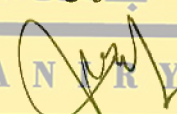
Sekretaris

  
**Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 198206192023212027**

Penguji I

  
**Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si., Ph.D  
NIP. 197601102006042002**

الراني Penguji II

  
**Ida Fitria, S.Psi., M.Sc  
NIP. 198805252023212049**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh**



  
**Prof. Dr. Muslim, M.Si  
NIP. 196610231994021001**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

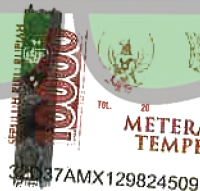
Dengan ini saya :

Nama : Shofia Nazwa  
Nim : 200901106  
Jenjang : Strata Satu (S-1)  
Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

A R - R A N I R Y Banda Aceh, 15 Januari 2025

Yang menyatakan,



**Shofia Nazwa**  
**NIM.200901106**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji beserta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang, dan karunia-Nya setiap saat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Coping Strategy* dengan *Academic Burnout* Pada Santri Aliyah Pesantren Tahfizh Qur’an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang”. Shalawat beriringkan salam penulis sampaikan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang telah memperjuangkan Islam, hak-hak perempuan dan membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih yang utama dan tak terhingga kepada ayahanda saya alm. Husnul Fatta dan ibunda saya tercinta ibu Fatimah yang telah menjadi orang tua yang sangat luar biasa, yang selalu mencurahkan kasih sayang dan cintanya, senantiasa mendoakan, memberikan semangat dan motivasi dalam proses menyelesaikan pendidikan S-1.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih banyak kepada kedua pembimbing yang sangat berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini yaitu ibu Ismiati, M.Si., Ph.D sebagai pembimbing I dan Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing II yang telah memberikan banyak bantuan, motivasi, masukan dan meluangkan waktu untuk membimbing peneliti. Selanjutnya peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:



1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si, sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si. sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan telah memberikan banyak dorongan dan nasehat bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D. sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum. sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto Saleh, S.Ag., M.Si. sebagai Ketua Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry memberikan dukungan dan nasehat bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
6. Ibu Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si., Ph.D. selaku penguji sidang I munaqasyah skripsi yang telah meluangkan waktunya menjadi penguji pada pelaksanaan sidang dan memberi banyak masukan dalam skripsi ini.
7. Ibu Ida Fitria, S.Psi., M.Sc. selaku penguji sidang II munaqasyah skripsi yang telah meluangkan waktunya menjadi penguji pada pelaksanaan sidang dan memberi banyak masukan dalam skripsi ini.

8. Seluruh civitas akademika, dosen serta staf Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
9. Terima kasih kepada Bapak Alamsyah, M.Ag sebagai kepala sekolah MA Al-Fuad, bagian kurikulum, tata usaha, guru, serta santri Aliyah Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi
10. Terima kasih kepada sahabat-sahabat saya, Ipat, Hani, Gebby, Moli, Yosi yang senantiasa kebersamai penulis, memberikan semangat, dukungan dan membantu penulis selama proses perkuliahan.
11. Terima kasih untuk doa, bantuan dan kebaikan dari teman-teman angkatan 2020 yang turut andil dalam proses penyelesaian skripsi. Semoga segala bantuan dan kebaikannya dibalas dengan balasan terbaik dari Allah SWT dan senantiasa diberkahi sampai akhir hayat.

Banda Aceh, 15 Januari 2025  
Penulis,

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Shofia Nazwa

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	11
1. Manfaat Teoritis .....	11
2. Manfaat Praktis .....	11
E. Keaslian Penelitian.....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>16</b>
A. <i>Academic Burnout</i> .....	16
1. Pengertian <i>Academic Burnout</i> .....	16
2. Dimensi <i>Academic Burnout</i> .....	18
3. Faktor-faktor <i>Academic Burnout</i> .....	20
B. <i>Coping Strategy</i> .....	25
1. Pengertian <i>Coping Strategy</i> .....	25
2. Dimensi <i>Coping Strategy</i> .....	28
C. Hubungan antara <i>Coping Strategy</i> dengan <i>Academic Burnout</i> .....	32
D. Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	34
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35



1. <i>Academic Burnout</i> .....	35
2. <i>Coping Strategy</i> .....	35
D. Populasi dan Sampel .....	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data .....	38
1. Persiapan alat ukur .....	38
2. Uji Validitas .....	46
3. Uji Daya Beda Aitem .....	46
4. Uji Reliabilitas .....	47
F. Teknik Analisis Data.....	48
1. Pengolahan Data.....	48
2. Uji Pra Syarat .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian.....	52
1. Administrasi Penelitian .....	52
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur Penelitian .....	53
3. Pelaksanaan Penelitian .....	58
B. Deskripsi Data Penelitian .....	60
1. Demografi Penelitian .....	60
2. Data Kategorisasi Penelitian .....	62
C. Pengujian Hipotesis.....	65
1. Hasil Uji Prasyarat .....	65
2. Hasil Uji Hipotesis .....	67
D. Pembahasan.....	68
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Populasi Santri Aktif .....	36
Tabel 3. 2 Data Sampel Santri Kelas Aliyah.....	38
Tabel 3. 3 Skor Aitem <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....	38
Tabel 3. 4 Aspek dan Indikator Skala <i>Coping Strategy</i> .....	39
Tabel 3. 5 Blue Print Skala <i>Coping Strategy</i> .....	42
Tabel 3. 6 Aspek dan Indikator Skala <i>Coping Strategy</i> .....	43
Tabel 3. 7 Blue Print Skala <i>Academic Burnout</i> .....	45
Tabel 3. 8 Klasifikasi Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i> .....	48
Tabel 3. 9 Koefisien CVR Skala <i>Coping Strategy</i> .....	53
Tabel 3. 10 Koefisien CVR Skala <i>Academic Burnout</i> .....	54
Tabel 3. 11 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Coping Strategy</i> .....	55
Tabel 3. 12 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Academic Burnout</i> .....	55
Tabel 3. 13 Nilai <i>Alpha Cronbach Coping Strategy</i> .....	56
Tabel 3. 14 Blue Print Akhir Skala <i>Coping Strategy</i> .....	57
Tabel 3. 15 Nilai <i>Alpha Cronbach Academic Burnout</i> .....	57
Tabel 3. 16 Blue Print Akhir Skala <i>Academic Burnout</i> .....	58
Tabel 4. 1 Data Demografi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	60
Tabel 4. 2 Data Demografi Subjek Berdasarkan Usia .....	61
Tabel 4. 3 Data Demografi Subjek Berdasarkan Kelas.....	61
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian Skala <i>Coping Strategy</i> .....	62
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skala <i>Coping Strategy</i> .....	63
Tabel 4. 6 Deskripsi Data Penelitian Skala <i>Academic Burnout</i> .....	64
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skala <i>Academic Burnout</i> .....	65
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Data Penelitian .....	66
Tabel 4. 9 Uji Linieritas Data Penelitian.....	66
Tabel 4. 10 Uji Hipotesis Data Penelitian.....	67
Tabel 4. 11 <i>Analisis Measure of Assosiation</i> .....	67

AR - RANIRY

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual ..... 32



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Lampiran II : Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Lampiran III : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad
- Lampiran IV : Skala Penelitian *Coping Strategy* dan *Academic Burnout (Try Out)*
- Lampiran V : Skala Penelitian *Coping Strategy* dan *Academic Burnout (Penelitian)*
- Lampiran VI : Tabulasi Data Penelitian Skala *Coping Strategy* Dan *Academic Burnout*
- Lampiran VII : Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran IX : Daftar Riwayat Hidup



# HUBUNGAN *COPING STRATEGY* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRI ALIYAH PESANTREN TAHFIZH QUR'AN AL-FUAD SERUWAY ACEH TAMIANG

## ABSTRAK

Kelelahan dalam proses menghafal Al-Qur'an membuat santri mengalami *academic burnout*, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah menerapkan *coping strategy* yang tepat dalam mengatasi permasalahan dan mengurangi tekanan yang dirasakan. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat hubungan antara *coping strategy* dengan *academic burnout* pada Santri Aliyah Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dengan jumlah populasi penelitian 181 orang santri dan sampel penelitian sebanyak 125 orang santri aliyah. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Alat ukur yang dipakai adalah skala *academic burnout* dan *coping strategy*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,415$  dan nilai  $P$  sebesar  $0,000 = (P < 0,05)$ , sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hubungan kedua variabel menunjukkan hubungan kearah negatif yang artinya semakin tinggi *coping strategy* maka semakin rendah pula *academic burnout* dan sebaliknya semakin rendah *coping strategy* maka semakin tinggi pula *academic burnout*.

**Kata Kunci:** *Academic Burnout, Coping Strategy, dan Santri*

جامعة الرانيري  
AR - RANIRY



**THE RELATIONSHIP OF COPING STRATEGY WITH  
ACADEMIC BURNOUT IN STUDENTS OF ALIYAH ISLAMIC  
BOARDING SCHOOL TAHFIZH QUR'AN AL-FUAD  
SERUWAY ACEH TAMIANG**

**ABSTRACT**

*Exhaustion in the process of memorizing the Qur'an makes students experience academic burnout, one way that can be done is to apply the right coping strategy in overcoming problems and reducing the pressure felt. The purpose of this study was to see the relationship between coping strategies and academic burnout in Aliyah Santriyah Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang. This study used a quantitative approach with a correlational method, with a research population of 181 students and a research sample of 125 aliyah students. The sampling technique in this study used proportionate stratified random sampling technique. The measuring instrument used is the academic burnout scale and coping strategy. The results of this study showed a correlation coefficient value of  $r = -0.415$  and a  $P$  value of  $0.000 = (P < 0.05)$ , so the hypothesis in this study was accepted. The relationship between the two variables shows a negative relationship, which means that the higher the coping strategy, the lower the academic burnout and vice versa, the lower the coping strategy, the higher the academic burnout.*

**Keywords:** *Academic Burnout, Coping Strategy, and Students*

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan diartikan sebagai usaha yang dilakukan dengan sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan serta proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk aktif dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya. Pendidikan dapat dibagi menjadi pendidikan formal dan informal. Pendidikan formal mencakup institusi seperti Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Selain itu, pendidikan formal juga meliputi sekolah berbasis agama, seperti madrasah, sekolah berasrama (*boarding school*), atau yang lebih dikenal dengan istilah pesantren (Oktia, 2022).

Pesantren, yang juga dikenal sebagai pondok yang merupakan salah satu bentuk pendidikan tradisional. Meskipun saat ini terdapat banyak pesantren modern, pesantren tetap dikategorikan sebagai lembaga pendidikan Islam tradisional, karena memiliki sejarah panjang di Indonesia. Istilah "pesantren" berasal dari kata "santri" yang mendapatkan imbuhan "pe-" di awal dan "-an" di akhir, yang secara harfiah berarti "tempat tinggal bagi para santri". Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2023), santri adalah individu yang memperdalam ilmu agama Islam. Secara umum, santri dapat diartikan sebagai murid yang mempelajari dan memperdalam ajaran Islam di lingkungan pesantren, menjadikan

pesantren sebagai tempat utama bagi mereka untuk belajar (Sholihah, Sahrani, & Hastuti, 2019).

Dalam psikologi perkembangan, masa remaja adalah fase pencarian jati diri di mana para santri sering menghadapi berbagai tantangan dan masalah. Periode ini biasanya berlangsung sekitar 8 tahun, mulai dari usia 11 hingga 18 tahun untuk perempuan, dan 12 hingga 20 tahun untuk laki-laki. Selama berada di pondok pesantren, santri kerap menghadapi beragam permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan pribadi, hubungan sosial, proses pembelajaran, serta penyesuaian terhadap lingkungan pesantren (Hotifah, 2014).

Beberapa kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan santri di dalam pesantren antara lain sholat Subuh berjama'ah di masjid, tadarus atau membaca Al-Qur'an berikut dengan menghafal Al-Qur'an, dilanjutkan dengan kegiatan olahraga, makan pagi, kegiatan belajar di dalam kelas, sholat Dzuhur berjamaah, makan siang, istirahat, sholat Ashar berjamaah, ulangan hafalan Al-Qur'an, shalat Maghrib berjama'ah, tasmi' hafalan Al-Qur'an, makan malam, sholat Isya berjama'ah, mufradat atau belajar bahasa Arab, dan istirahat. Yang mana kegiatan tersebut dilakukan berulang pada setiap harinya (Sholihah, Sahrani, & Hastuti, 2019).

Santri yang sedang menghafal Al-Qur'an memiliki beban yang lebih besar daripada santri pada umumnya yang tidak menghafal Al-Qur'an. Orang yang menghafal Al-Qur'an memiliki tanggung jawab yang berat seumur hidupnya untuk menjaga dan mengamalkan Al-Qur'an; hal itu juga yang membuat tidak semua orang bisa menghafal dan mengamalkannya dengan baik. Pondok pesantren dikenal dengan kegiatan sehari-harinya yang sangat padat, mulai dari pelajaran formal di

pagi hari dan kegiatan nonformal yang sangat banyak. Kegiatan yang padat membuat santri yang menghafal Al-Qur'an merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi setiap hari. Mereka sering kali merasa sulit membagi waktunya dengan baik, mudah kelelahan, kurang tidur di saat mengejar setoran hafalan, dan waktu muraja'ah mereka yang tidak terkondisikan dengan baik (Hasanah & Sa'adah, 2021).

Aktivitas para santri di pesantren disusun teratur dan terstruktur setiap harinya. Rutinitas ini dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun psikologis, yang sering kali disebut sebagai stres. Namun, istilah yang lebih tepat dalam psikologi untuk menggambarkan kondisi ini adalah *burnout*. Ketika *burnout* terjadi dalam lingkungan pendidikan, kondisi ini dikenal sebagai *academic burnout*. *Academic burnout* adalah kondisi kelelahan yang diakibatkan oleh tekanan akademis, perasaan sinis terhadap sekolah, dan perasaan tidak kompeten sebagai siswa. Schaufeli mendefinisikan *academic burnout* sebagai kelelahan yang timbul karena tuntutan akademis yang tinggi, sikap negatif terhadap sekolah, dan perasaan ketidakmampuan dalam peran sebagai pelajar. Pada dasarnya, santri yang mengalami kelelahan fisik dan psikologis akibat rutinitas yang padat setiap hari biasanya mengalami stres, dan stres yang berakumulasi ini menjadi penyebab utama dari *academic burnout* (Rahman & Djamhoer, 2023).



Kondisi ini juga terjadi pada santri kelas Aliyah di Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang. Sebagaimana hasil wawancara via *WhatsApp* yang dilakukan peneliti, mereka menyatakan bahwa:

#### Cuplikan wawancara 1

*“ Bohong kalo dipesantren ni ga ngerasa cape, gak ngerasa penat sama hafalan, gapenat sama kondisi pesantren yang tiap hari gitu-gitu aja, belum lagi udah ada hafalan, wajib ngulang, ada belajar kitab lagi, belum muhadarah, trus muhadatsah, kadang istirahat pun kurang, itu lah kadang yang buat hafalan segitu segitu aja dan gak lancar, tapi orang tua di rumah juga berharap anaknya khatam 30 juz, kalo boleh jujur rasanya pengen cepet-cepet tamat dari sini, cuma nanti kalau tamat belum tentu bisa balek ke suasana yang kayak gini. Kadang cara kami ngalihin kepenatan itu ya dengan cara olahraga sama kawan biar lebih rileks, kadang kalau untuk hafalan ya nanyak-nanyak ustad biar ada gambaran supaya tetap semangat di pesantren dan semangat menghafal, tulah kadang udah ngelakuin hal positif pun kadang tetap penat juga dipesantren kalo di tanya ya maunya tamat aja dari pesantren”* (MA, santri Aliyah Putra Kelas 2 Pesantren Tahfizh Qur'an Alfuad Seruway Aceh Tamiang, wawancara personal, 3 februari 2024)

#### Cuplikan Wawancara 2:

*“Selama tiga tahun lebih mengajar di al-fuad banyak menemukan sifat anak-anak, kalau diperhatikan soal kebandalan puncaknya tuh di kelas aliyah, karena mereka udah ngerasa besar, gamau di atur-atur, gamau dengar ustadzah, malas jama'ah dan tingkat kebohongannya udah level tinggi, model kalo gadapat hafalan suka pura-pura sakit, mungkin karena ngerasa besar tadi kurang rasa hormat dan sepele sama guru, beda sama tsanawiyah masih taat-taat, masih takut sama guru, masih takut-takutlah, kalau dilihat dari alasannya karna udah mulai jenuh sama hafalan dan suasana pesantren yang gitu-gitu aja ,kayak mulai ngerasa bosan, karena pagi sampe malam ke pagi lagi aktivitas nya dan yang diliat juga itu-itu aja, meraka merasa pengen cepet-cepet tamat biar dapat kebebasan jadi dengan berbagai cara banyak alasan supaya bisa keluar dari asrama, contoh alasan kayak mau beli keperluan asrama, ke-ATM atau apapun alasannya yang penting keluar dari asrama”* (A, Ustadzah Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang, Wawancara Personal, 3 Maret 2024).



Cuplikan Wawancara 3:

*“Dipesantren sering ngerasa jenuh sama kegiatan yang ada, belum lagi sama tuntutan hafalan yang semakin hari semakin berat karna hafalan yang semakin banyak juga, ulangan harian, pelajaran Bahasa arab, sekolah dan rutinitasnya, semuanya gitu-gitu aja gaada bedanya, untuk izin pulang juga susah, keluar dari asrama juga susah, kadang hiburan dari semua kelelahan itu ya paling main bareng teman kamar, ketawa-ketawa, jajan di kantin, selebihnya gaada hiburan lain selain menunggu perpulangan semesteran atau orang tua jemput karna ada acara keluarga, kadang ngerasa putus asa sama hafalan apalagi ngeliat kawan udah ada yang khatam, udah ada yang tasmi’ hafalan sekali duduk sementara orang dah semakin maju kitanya di situ-situ aja, gasemangat karna gayakin bisa khatam (N, santri Putri Pesantren Tahfiz Qur’an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang, wawancara personal, 3 Maret 2024)*

Hasil kesimpulan wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa beberapa subjek merasakan kejenuhan akibat aktivitas dan beban hafalan yang besar. Sebagian besar subjek menangani permasalahan yang mereka hadapi dengan hasil yang berbeda-beda. Seperti pada wawancara bersama MA, seorang santri yang merasa bahwa kelelahan dan stres sebagai bagian dari pengalaman hidup di pesantren, khususnya dalam menghadapi beban hafalan Qur’an, kegiatan akademik, serta rutinitas yang padat dan monoton. Ia merasa bahwa kondisi pesantren yang "gitu-gitu saja" setiap harinya dapat menyebabkan kelelahan, terutama karena harus membagi waktu antara hafalan, pengulangan hafalan, belajar kitab, dan kegiatan tambahan seperti muhadarah dan muhadatsah. Selain itu, istirahat yang terbatas juga menjadi faktor yang memperburuk kelelahan, sehingga proses hafalan menjadi tidak lancar. Terlebih lagi, harapan orang tua agar ia bisa mengkhatamkan 30 juz semakin menambah beban mentalnya. Namun demikian, santri tersebut berusaha untuk mengatasi rasa penat dengan berbagai cara. Salah satu upaya yang sering

dilakukan adalah berolahraga bersama teman-teman untuk meredakan stres dan merasa lebih rileks. Selain itu, ia juga mencari bantuan dari ustadz untuk mendapatkan bimbingan dalam menghadapi kesulitan hafalan dan meningkatkan semangatnya dalam menghafal. Meskipun telah mencoba berbagai hal positif, santri tersebut tetap merasakan kelelahan di pesantren dan secara terbuka menyatakan bahwa ia ingin segera menyelesaikan pendidikannya di pesantren.

Selanjutnya, wawancara dengan salah satu ustadzah mengungkapkan pandangannya terkait perilaku santri, terutama yang berada di tingkat aliyah. Berdasarkan pengamatannya selama lebih dari tiga tahun mengajar, terdapat kecenderungan bahwa perilaku santri di tingkat aliyah berubah menjadi lebih sulit diatur dibandingkan dengan santri di tingkat tsanawiyah. Kebosanan yang muncul dari rutinitas monoton di pesantren, dari pagi hingga malam dengan aktivitas yang sama setiap hari, memicu kelelahan mental dan kejenuhan. Rasa bosan ini membuat santri merasa jenuh dengan suasana pesantren, termasuk hafalan Qur'an yang menjadi fokus utama. Santri mulai mencari berbagai cara untuk "melarikan diri" dari lingkungan asrama, baik dengan alasan ke ATM, membeli keperluan asrama, maupun alasan lainnya. Dalam hal ini, santri menunjukkan gejala *academic burnout*, yang ditandai dengan kelelahan emosional dan mental akibat tuntutan hafalan serta lingkungan yang kurang bervariasi. Untuk menghadapi tekanan ini, para santri mengadopsi berbagai *strategy coping*, meskipun beberapa di antaranya bersifat maladaptif, seperti menghindari tanggung jawab atau mencari alasan untuk keluar dari asrama sebagai cara untuk menghadapi kejenuhan dan kelelahan yang mereka rasakan.

Selanjutnya, santri dengan inisial N mengatakan bahwa mereka sering kali merasakan kejenuhan terhadap kegiatan sehari-hari di pesantren. Tuntutan hafalan yang semakin berat, terutama seiring dengan meningkatnya jumlah hafalan dan adanya ulangan harian, pelajaran bahasa Arab, serta rutinitas akademis lainnya, menciptakan situasi yang monoton. Santri tersebut juga menyoroti kesulitan untuk mendapatkan izin pulang serta keterbatasan dalam keluar dari asrama. Sebagai bentuk pelarian dari tekanan dan kelelahan, mereka mengandalkan momen-momen kebersamaan dengan teman-teman kamar, seperti bermain bersama, tertawa, dan jajan di kantin. Ia juga mengungkapkan perasaan putus asa, terutama ketika melihat teman-teman yang sudah khatam atau melakukan setoran hafalan dengan baik. Meskipun demikian, santri ini tetap berusaha menjaga semangat, dengan keyakinan bahwa mereka juga bisa mencapai target hafalan yang diinginkan. Wawancara ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi di pesantren dapat memicu gejala *academic burnout*, sementara *strategy coping* yang diterapkan, seperti berinteraksi dengan teman dan mencari momen-momen ringan, berperan penting dalam mengatasi rasa jenuh dan stres yang dialami.

Dari wawancara di atas dapat dilihat bahwa kemampuan *strategy coping* adalah aspek penting yang dapat memengaruhi *academic burnout* pada seorang santri. Peneliti menemukan indikasi bahwa santri di Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang mengalami *academic burnout*. Tanda-tanda *burnout* ini meliputi rasa lelah dan jenuh terhadap kegiatan sehari-hari, hilangnya motivasi untuk melakukan aktivitas rutin di pesantren, serta merasa kurang mampu bersaing dengan teman sekelas. Selain kelelahan fisik, para santri juga mengalami kelelahan

psikologis yang disebabkan oleh padatnya aktivitas yang harus dijalani setiap hari di pesantren.

Sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, studi yang dilakukan oleh Fahmi & Widyastuti (2018) menunjukkan temuan yang serupa. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Putra Bangir pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa santri mengalami tingkat stres akademik yang cukup tinggi, karena metode pembelajaran di pesantren berbeda dari sekolah umum. Ditambah dengan tuntutan untuk menghafal Al-Qur'an dan mempelajari berbagai kitab, dapat disimpulkan bahwa beban yang dihadapi santri melebihi beban rata-rata siswa di sekolah umum.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (2012) menunjukkan bahwa para santri sering kali merasa stres dan putus asa karena banyaknya tuntutan dan target hafalan yang harus dicapai. Seperti yang kita ketahui, agar santri dapat berkonsentrasi dengan baik, mereka memerlukan suasana dan lingkungan belajar yang kondusif. Di sekolah-sekolah berasrama, umumnya ada aturan ketat yang melarang santri keluar dari pesantren tanpa izin dari pengasuh. Aturan ini sangat mengikat dan tidak dapat dilanggar tanpa alasan yang jelas, sehingga para santri hanya terfokus pada suasana pondok dan rutinitas belajar yang padat dan monoton setiap hari. Selain itu, santri sering merasa cemas dan tegang jika mereka tidak dapat memahami, menghafal, atau mengerti apa yang diajarkan oleh guru, baik dalam pembelajaran formal di kelas maupun dalam kegiatan belajar nonformal di luar kelas.



Kelelahan yang dialami oleh para santri dalam proses belajar sering kali membuat mereka merasa terbebani secara berlebihan dan mengalami stres setiap hari. Kondisi ini terlihat dari munculnya perasaan yang sangat emosional, merasa terasing dengan situasi yang dihadapi, merasa rendah diri, serta ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan akademik (Rahman & Djamhoer, 2023). Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Damayanti, Jannah, & Nizami (2021) menunjukkan bahwa siswa tingkat menengah atas mengalami tekanan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa di tingkat lainnya. Siswa di tingkat ini diberikan lebih banyak tugas, yang mencakup tidak hanya tugas wajib, tetapi juga tugas-tugas peminatan, antar minat, dan pendalaman minat. Banyaknya tugas ini menyebabkan para siswa merasa sangat lelah, kurang tidur pada malam hari, dan sering mengantuk saat memulai kelas berikutnya.

Sangat dikhawatirkan jika santri tidak mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi, apalagi jika permasalahan yang dihadapi tersebut tidak terselesaikan dengan tuntas dalam kehidupan sehari-hari. Hal-hal tersebut mendorong Santri untuk mencari cara untuk melampiaskan beban yang sedang dirasakannya. Perilaku menyimpang juga seringkali mereka lakukan saat kebingungan jika tidak tahu harus menyelesaikan permasalahan mereka dengan baik, sehingga para santri sering membolos dari kelas, kabur dari pesantren, melawan guru, melanggar peraturan pesantren, dan sebagainya (Hotifah, 2014).



Cara yang dilakukan santri sebagai bentuk penanganan dalam mengurangi ketegangan dan memperkecil permasalahan adalah *coping strategy*. *Coping Strategy* adalah suatu cara yang dilakukan seseorang untuk mengatasi permasalahan yang menekan dan mengancam, baik fisik maupun psikologis, dalam menyelesaikan masalah (Hasanah & Sa'adah, 2021).

Menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya *Academic Burnout*, diantaranya adalah *coping*. *Coping Strategy* merujuk pada metode atau pendekatan spesifik yang digunakan individu dalam proses *coping*. Dengan kata lain, *coping strategy* adalah subkomponen dari *coping* secara keseluruhan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping strategy* merupakan upaya aktif yang dilakukan individu, baik secara kognitif maupun emosional, untuk mengelola serta mengatasi tekanan atau tuntutan yang berasal dari dalam diri atau lingkungan sekitar, yang dirasakan dapat mengganggu kesejahteraan mental. Setiap orang memiliki cara tersendiri dalam mengatasi permasalahan yang datang dalam kehidupan, tergantung pada kemampuan dan gaya interaksinya dengan orang lain (Said, 2015).

Berdasarkan paparan latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *Coping Strategy* Dengan *Academic Burnout* Pada Santri Aliyah Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang”

## B. Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan *Coping Strategy* dengan *Academic Burnout* Pada Santri Aliyah Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang?

## C. Tujuan Penelitian

Untuk mengidentifikasi Hubungan *Coping Strategy* Dengan *Academic Burnout* Pada Santri Aliyah Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang.

## D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu:

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan *coping strategy* dan *academic burnout* dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi kepribadian.

b. Sebagai landasan dasar dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang membahas tentang Hubungan *Coping Strategy* Dengan *Academic Burnout*, serta menjadi bahan kajian lebih lanjut

### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

a. Membantu para santri Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang untuk mengembangkan *coping strategy* yang efektif dapat

memberikan informasi kepada santri tentang bagaimana mengembangkan *coping strategy* yang efektif untuk mencegah *academic burnout*.

- b. Membantu pendidik dan pembimbing Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang untuk mengembangkan strategi-strategi yang dapat membantu santri untuk mencegah *academic burnout*. Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pendidik dan pembimbing untuk mengembangkan strategi-strategi yang dapat membantu santri untuk mengembangkan *coping strategy* yang efektif.
- c. Meningkatkan kualitas pendidikan di Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang. Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pengelola pesantren tahfizh qur'an al-fuad untuk mengembangkan program-program yang dapat membantu santri untuk mencegah *academic burnout*.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Keaslian Penelitian ini didasarkan pada beberapa studi sebelumnya yang memiliki kesamaan topik dan fokus penelitian. Namun, ada perbedaan dari segi karakteristik partisipan, jumlah dan peran variabel yang diteliti, serta metode analisis data yang diterapkan. Berikut ini adalah beberapa temuan dari penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Antonia dan Monika (2023), dengan judul *Peran Coping Strategy terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta*. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi tetapi mereka terdampak perubahan

sistem dari pembelajaran tatap muka menjadi daring (dalam jaringan) pada pandemi Covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah pada mengetahui peran *coping strategy* dengan *academic burnout* yang timbul selama mereka berada dalam sistem pembelajaran daring (dalam jaringan). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif non-eksperimental dengan teknik analisis data regresi linear. Sampel dalam penelitian ini adalah 202 orang mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam rentang usia 21-25 tahun dan berdomisili di Jakarta. Pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *purposive sampling* dengan pengambilan secara online. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *task focused coping* berperan secara negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* tetapi bahwa *emotional focused coping* berperan secara positif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada perbedaan subjek, lokasi penelitian, metode analisis data, dan metode pengambilan sampel. Sedangkan persamaannya terletak pada variabel penelitian yang akan digunakan.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Hasanah dan Sa'adah (2021) dengan judul Gambaran Stres dan *Coping Strategy* pada Santri Tahfizh di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-A'syiqiyah. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh santri tahfizh mengalami stres yang ditandai dengan gejala-gejala awal seperti gangguan mental, fisik, emosional, dan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara akurat dan sistematis mengenai penyebab stres dan *coping strategy* yang dilakukan santri tahfizh dalam menghadapi stres. Jenis metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik analisis data dari Miles dan Huberman dan pengumpulan data ini diambil dengan metode



wawancara, observasi, dan dokumentasi. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada metode penelitian, teknik analisis data, lokasi, dan cara pengambilan sampelnya. Adapun persamaan dari kedua penelitian tersebut adalah subjek dan variabel yang digunakan.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Villanesia, Chairilisyah, dan Risma (2016) dengan judul *The Correlation of Coping Strategy with Burnout Early Childhood Educators District Tampan City Pekanbaru*. Dilatarbelakangi oleh Profesi guru memiliki risiko tinggi terkena stres kerja yang berpotensi menyebabkan *burnout*. Kondisi ini disebabkan oleh pemikiran yang dimilikinya, sikap pasif, kurang percaya diri, pesimisme, dan rasa rendah diri. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi masalah dan mengatasi stres, tergantung pada *coping strategy* yang mereka pilih. Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan antara *coping strategy* dan *burnout* dan menentukan apakah ada kaitan di antara keduanya. Metodologi penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode korelasional dan Sample dalam penelitian ini adalah 62 orang. teknik analisis dilakukan dengan teknik statistik korelasi  $r$  Spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *coping strategy* dengan *academic burnout*. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya mencakup, subjek, lokasi, namun, keduanya memiliki kesamaan dalam hal variabel yang diteliti.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Raharjo dan Prahara (2022), dengan judul *Problem-focused Coping dengan Academic Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja*. Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui hubungan *problem focused*

*coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki peran ganda, hal itu mengurangi waktu belajar, tidak fokus, dan mengorbankan waktu kuliah untuk bekerja sehingga mahasiswa mengabaikan tugas-tugas dan cenderung mengelak terhadap permasalahan yang muncul. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah 60 orang mahasiswa dengan karakteristik mahasiswa yang sedang bekerja. Analisis data dilakukan melalui teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *problem focus coping* dengan *academic burnout*. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada perbedaan subjek, lokasi, serta metode pengambilan sampelnya, sedangkan kesamaan terdapat pada variabel yang diteliti.

Beberapa studi sebelumnya, seperti yang telah dijelaskan, mengindikasikan bahwa penelitian berjudul “Hubungan *Coping Strategy* dengan *Academic Burnout* pada Santri Aliyah Pesantren Tahfizh Qur’an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang” memiliki kesamaan pada variabel penelitian terikat, yakni *academic burnout*. Namun, terdapat perbedaan dalam metodologi penelitian yang digunakan, termasuk dalam hal populasi, sampel, lokasi penelitian, dan teknik pengambilan sampel. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki keaslian yang dapat dipertanggungjawabkan.