



Hubungan Regulasi Emosi dengan *Academic Burnout* pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-Guluk Sumenep

Mohammad Irsyadil Isbadi^{1*}, Nasirudin Al Ahsani²

¹ Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

*E-mail: Irsyadmohammad22@gmail.com

Keywords

*Academic Burnout;
Emotion Regulation;
Santri Tahfidz
Islamic Boarding
School*

Abstract

The objective of this research is to examine whether emotion regulation is associated with academic burnout. According to theory, academic burnout is closely related to negative emotions. Emotional regulation is considered a way to overcome academic burnout. In this study, the independent variable of focus is emotional regulation, while the dependent variable is academic fatigue. Academic burnout refers to the theory of Maslach and emotional regulation is based on the theory of Gross. The research method employed is quantitative research with a correlational approach. Using a research sample of 35 students from the Tahntri Tahfidz Islamic boarding school Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep. The sample method used is saturation sampling due to the research population being less than 100 individuals. The data collection technique employed in this study was the use of a research questionnaire with scales for emotional regulation and academic burnout. The Pearson product-moment correlation is used for data analysis in this study. The results of this study indicate that emotional regulation is related to academic burnout in Santri Tahfidz Islamic boarding school Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep, with a Pearson correlation coefficient of -0.529 . This means that there is a correlation between the emotional regulation variable and the academic burnout variable, with a moderate strength of association. This is based on the guideline categories in the range of $0.41-0.60$. As a result, it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected.

Kata Kunci

*Academic Burnout;
Regulasi emosi; Santri
Tahfidz Pondok Pe-
santren*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah regulasi emosi berhubungan dengan kelelahan akademik. Menurut teori, kelelahan akademik berkaitan erat dengan emosi negatif. regulasi emosi dianggap sebagai cara mengatasi academic burnout. Dalam penelitian ini variabel bebas fokusnya adalah regulasi emosi, sedangkan variabel terikatnya adalah kelelahan akademik. Academic burnout mengacu pada teori Maslach dan regulasi emosional berdasarkan teori Gross. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Menggunakan sampel penelitian sebanyak 35 santri Pondok Pesantren Tahfidz Santri Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep. Metode sampel yang digunakan adalah sampling jenuh karena populasi penelitian kurang dari 100 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan angket penelitian dengan skala regulasi emosi dan akademik burnout. Korelasi product-moment Pearson digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan akademik burnout di Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep, dengan koefisien



korelasi Pearson sebesar $-0,529$. Artinya terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan variabel akademik burnout, dengan kekuatan hubungan sedang. Hal ini berdasarkan kategori pedoman pada kisaran $0,41-0,60$. Dengan demikian dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak.

Pendahuluan

Zhang & al mendefinisikan Academic Burnout sebagai keadaan kelelahan, sinisme, dan perasaan tidak kompeten yang dialami mahasiswa dalam profesi akademik. Burnout atau kebosanan dapat didefinisikan sebagai keadaan kelelahan yang mempengaruhi kesejahteraan fisik dan emosional individu, yang menyebabkan berkurangnya harga diri dan pemborosan energy¹. Burnout dapat didefinisikan sebagai keadaan kelelahan ekstrem yang dialami seseorang, mencakup kelelahan mental, fisik, dan emosional, yang diakibatkan oleh ketidakpastian terkait pekerjaan².

Awalnya, burnout dianggap sebagai masalah yang hanya terjadi pada pekerja yang memberikan layanan kepada manusia, seperti perawat. Namun, penelitian selanjutnya menemukan bahwa burnout juga dapat dialami oleh kalangan pelajar³. Fakta tersebut semakin didukung oleh penelitian Widiastuti dan Astuti yang menyatakan bahwa dari 2.946 kasus burnout yang dipublikasikan, 43% terjadi pada petugas kesehatan, 32% pada pendidik, 12% pada pelajar, 9% pada staf administrasi dan manajemen, dan 9% pada pekerja. staf administrasi. dan manajemen. 4% untuk pengacara dan petugas polisi. Burnout yang dialami mahasiswa disebut dengan Academic Burnout. Menurut Ayudanto, banyak pelajar dan mahasiswa di Indonesia yang melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini sebagian besar didorong oleh alasan akademik seperti nilai rapor yang kurang memuaskan, rendahnya indeks prestasi akademik, dan permasalahan terkait tugas akhir seperti skripsi⁴.

Dalam kasus Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep, santri penghafal Al-Quran tidak hanya dituntut untuk tetap fokus menghafal Al-Quran, namun juga mempunyai kewajiban untuk mengikuti kegiatan sekolah formal dan kegiatan sekolah madrasah, serta kegiatan keagamaan lainnya seperti pengajian kitab-kitab umum. , sama seperti siswa reguler pada umumnya. Berdasarkan hasil observasi, banyaknya kegiatan yang dilakukan menyebabkan santri Tahfidz mengalami akademik burnout akibat banyaknya tuntutan belajar. Hasil wawancara dengan Fahrian Hidayah mengungkapkan bahwa beberapa santri Tahfidz mengalami kelelahan belajar terutama pada saat belajar hafalan Al-Qur'an. Mereka mulai merasa malas untuk mengulang-ulang hafalannya, padahal sebelumnya mereka adalah anak-anak yang rajin

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

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

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

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

menghafal dan mempelajari Al-Quran. Selain itu, salah satu siswa diketahui juga mengalami depresi hingga harus dipulangkan dalam jangka waktu tertentu. Diketahui pula, terdapat 3 siswa yang mengalami penurunan prestasi akademik di sekolah agamanya⁵.

Beberapa hal dapat dilakukan untuk mengatasi serta mencegah *academic burnout* yaitu *school engagement*, *academic self-efficacy*⁶, *academic self-confidence*⁷, konsep diri dan juga regulasi emosi⁸. Regulasi emosi dipilih dalam penelitian ini disebabkan kelelahan emosi menjadi salah satu faktor besar terjadinya *academic burnout*.

Emosi dan kelelahan sangat berkaitan karena kelelahan emosional dianggap sebagai salah satu tanda utama kelelahan, seperti yang diidentifikasi oleh Maslach. Selain itu, pakar lain, , juga mengakui hubungan ini. Emosi yang negative dapat memicu terjadinya *Academic burnout* individu yang mengalami tekanan baik dari segi emosi maupun dari segi fisik dapat menyebabkan terjadinya konflik yang pada akhirnya akan menyababkan *burnout* itu sendiri. *Burnout* dalam bidang akademik akan mengganggu proses belajar mengajar

Alfinuha dan Nuqul menekankan bahwa regulasi emosi adalah teknik yang dapat diterapkan individu untuk mengelola emosinya secara efektif dan mencapai keseimbangan emosi⁹. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi emosinya, baik dilakukan dengan sengaja atau tidak. Individu dengan keterampilan pengaturan emosi yang kuat memiliki kemampuan untuk memantau dan mengelola emosinya secara efektif, memungkinkan mereka menyalurkan keadaan emosinya menuju emosi yang menyenangkan.

Secara ilmiah Tingkat burnout pada diri seseorang kemungkinan besar akan berkurang jika memiliki emosi yang baik. Keabsahan pernyataan tersebut diperkuat dengan temuan penyelidikan Rahayu dan Fauziah. Terdapat korelasi terbalik yang signifikan antara regulasi emosi dan kelelahan, yang menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosional yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat burnout yang lebih rendah¹⁰.

Bandura mendefinisikan regulasi emosi sebagai kapasitas individu untuk mengelola pikiran dan emosinya sendiri guna mengubah perilakunya agar selaras

5 Ahmad Fahrian Hidayah, diwawancarai oleh penulis, Sumenep, 11 November 2023.

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

7 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.

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

9 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.

10 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.

dengan tujuan yang telah ditetapkan¹¹. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teori Gross untuk mengkaji indikator regulasi emosi. Menurut teori Gross, regulasi emosi mencakup empat indikator berbeda: Aspek pertama adalah penerimaan reaksi emosional, termasuk penerimaan peristiwa yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan dan kemampuan mengelola kesulitan yang memicu emosi negatif secara efektif. Teknik kedua melibatkan regulasi emosi, yang mencakup sub-indikator seperti kepercayaan diri dalam menemukan solusi terhadap masalah dan kapasitas untuk mengelola emosi tidak menyenangkan secara efektif. Aspek ketiga adalah tetap terlibat dalam tindakan yang mempunyai tujuan, dengan sub-indikatornya adalah kapasitas individu untuk tetap tidak terpengaruh oleh emosi buruk. Indikator keempat berfokus pada pengaturan respons emosional, yang mencakup kemampuan mengelola dan mengartikulasikan emosi¹².

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teori Maslach untuk mengidentifikasi indikasi Academic Burnout. Menurut Maslach, Academic Burnout ditandai dengan tiga indikator yaitu kelelahan yang selanjutnya dapat dikategorikan menjadi kelelahan fisik dan kelelahan emosional. Indikator kedua adalah depersonalisasi, yang diwujudkan melalui sub-indikator seperti mengadopsi perspektif sinis dan tidak berperasaan. Tanda ketiga ditandai dengan menurunnya pencapaian pribadi, yang bermanifestasi sebagai tantangan dalam merasakan pencapaian dan penurunan pencapaian sebenarnya.

Dari sudut pandang Islam, burnout dianggap sebagai manifestasi dari ketegangan psikologis. Pernyataan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 berbunyi:

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)

Puisi ini menyiratkan bahwa umat manusia pasti akan menghadapi kesulitan yang melibatkan kelaparan, kelaparan, dan kelangkaan finansial untuk menguji kesabaran mereka. Sadeghi dkk. melakukan penelitian tentang burnout di kalangan dokter dalam perspektif Islam, berdasarkan ajaran Ishaq bin Ali ar-Ruwahi. Temuan mereka menunjukkan korelasi yang signifikan antara spiritualitas dan kelelahan, yang menunjukkan bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam mencegah kelelahan.

Penelitian ini menjadi penting karena adanya burnout akademik yang terjadi di kalangan santri Tahfidz di Pondok Pesantren Annuqoyyah Akhir Guluk-guluk Sumenep. Diamati dalam beberapa kasus yang dijelaskan. Dalam penelitiannya, Khatami menegaskan bahwa kelelahan akademik dapat menyebabkan banyak masalah fisiologis, seperti kelelahan, serta gejala psikologis seperti putus asa, bosan, mudah tersinggung, berkurangnya harga diri, ketidakstabilan emosi, berkurangnya kepercayaan diri, dan

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

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

tidak responsive¹³. Jika tidak diatasi, burnout akademik pada santri Tahfidz di Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep dapat menghambat proses pembelajaran secara signifikan. Misalnya, santri Tahfidz yang berprestasi namun mengalami burnout akademik bisa saja mengalami penurunan prestasi bahkan menunjukkan ciri-ciri malas. Selain itu, tuntutan akademis yang tinggi terkadang dapat menyebabkan masalah yang lebih parah, seperti stres kronis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya preventif terhadap Academic Burnout pada kalangan santri Tahfidz di Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep. Tujuannya adalah untuk meningkatkan proses pembelajaran mereka dengan meminimalkan dampak academic Burnout.¹⁴

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".

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif, dengan analisis korelasi. Metode penelitian kuantitatif adalah strategi sistematis dan ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dalam bentuk angka¹⁵. Korelasi adalah teknik statistik yang digunakan untuk mengidentifikasi sejauh mana hubungan yang signifikan antara dua variabel. Korelasi yang digunakan adalah korelasi *Pearson*. Ini adalah bentuk korelasi yang mengukur hubungan kuat antara dua variabel yang memiliki hubungan internal dan rasio. Data mengikuti distribusi normal dan menghasilkan koefisien korelasi yang bervariasi antara -1,0 dan 1. Populasi dalam penelitian ini adalah santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee guluk-guluk sumenep yang berjumlah 35 orang yang mana dalam penentuan sampel peneliti menggunakan teknik sampel jenuh, Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel jika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yang biasanya kurang dari 100 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan Skala regulasi emosi dan juga skala *academic burnout* yang mana dalam aplikasinya digunakan media *online* berupa *Google forms* dan *offline* berupa lembar pertanyaan yang diberikan kepada *responden*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode korelasi *pearson* dengan bantuan aplikasi SPSS 26.0. Adapun tahapan analisis data yaitu dimulai dengan uji normalitas, dilanjutkan dengan uji linieritas, dan ditutup dengan uji hipotesis.

13 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.

14 Observasi di Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep, 10-15 November 2023.

15 Ilham Kamaruddin et al., Metodologi penelitian kuantitatif (Global Eksekutif Teknologi, 2023), 4.

Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi hasil penelitian

a. Diskriptif statistik

Table 1. 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

Berdasarkan hasil dari statistic deskriptif diketahui bahwa nilai range dari variabel regulasi emosi adalah 57, nilai minimum 19, nilai maksimum 76, mean 47,5 dengan standart deviasi 9,5. Diketahui pula nilai range pada variable *academic burnout* adalah 60, nilai minim 20, nilai maximum 80, mean 50 dengan satandaet deviasi 10.

b. Kategorisasi data

Tebel 2. Hasil Uji Kategorisasi Data Regulasi Emosi

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

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%.

Tebel 3. Hasil Uji Kategorisasi Data *Academic Burnout*

Academic burnout		
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%.

2. Analisis dan pengujian hipotesis

1. Uji normalitas

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

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

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber : olah data aplikasi SPSS 26.0

Tabel 3 menunjukkan 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.

2. Uji linieritas

Tabel 5. 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 5 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. 3. Uji hipotesis

Tabel 6. 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 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.

Gross memberikan definisi regulasi emosi sebagai proses dimana individu melakukan kontrol terhadap emosinya, termasuk kemampuan untuk mempengaruhi timbulnya emosi, serta cara mereka mengalami atau mengekspresikan perasaan tersebut¹⁶. Sementara itu, definisi *academic burnout* menurut Maslach dan Jackson mencakup kondisi kelelahan emosional dan sinisme yang dihadapi individu saat melakukan tugas tertentu¹⁷.

Berdasarkan tabel 4.4 terlihat bahwa anak-anak Tahfidz di Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee menunjukkan derajat regulasi emosi yang berbeda-beda. Persentase siswa yang memiliki pengendalian emosi rendah sebesar 0%, sedangkan persentase siswa yang memiliki regulasi emosi baik sebesar 37,14%. Mayoritas dengan persentase 62,86% merupakan siswa dengan regulasi sedang. Berdasarkan statistik yang ada, dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi anak Tahfidz di Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee adalah memuaskan.

Tingkat pengendalian emosi mempunyai pengaruh terhadap derajat Academic

16 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.

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

burnout yang ditunjukkan pada tabel 4.5. Data menunjukkan bahwa 68,57% siswa mengalami Academic burnout tingkat ringan, sedangkan 0% siswa mengalami Academic burnout tinggi dan 0% siswa mengalami Academic burnout sedang. 31,43 persen. Berdasarkan statistik yang ada, dapat disimpulkan bahwa tingkat burnout akademik di kalangan santri Annuqayyah Latee, sebuah pondok pesantren Tahfidz, cukup rendah.

Temuan penelitian ini selaras dan dikuatkan dengan temuan penelitian Rahayu dan Fauziah. Terbukti bahwa terdapat korelasi terbalik yang signifikan antara regulasi emosi dan kelelahan, yang menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kelelahan yang lebih rendah pada individu¹⁸. Lebih lanjut Alfinuha dan Nuqul sepakat bahwa regulasi emosi merupakan cara individu mengelola emosinya dan mencapai kestabilan emosi¹⁹. Emosi dan *burnout* sangat berkaitan karena kelelahan emosional dianggap sebagai salah satu tanda utama kelelahan, seperti yang diidentifikasi oleh Maslach²⁰.

Uji normalitas dan korelasi menunjukkan bahwa data dalam penyelidikan ini menunjukkan distribusi normal dan terakumulasi. Bukti distribusi normal dapat dilihat pada tabel 4.7 hasil pengujian, dimana nilai Sig sebesar 0,155 menunjukkan lebih besar dari 0,05. Demikian pula pada tabel 4.8, nilai signifikansi deviasi linearitas sebesar 0,342 juga lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data regulasi emosi dan akademik burnout memiliki pola linier.

Apabila menguji hipotesis mengenai hubungan regulasi emosi dengan *Academic Burnout* pada santri Tahfidz di Pondok Pesantren Annuqayyah Latee, data pada tabel 3.10 diperoleh nilai korelasi Pearson sebesar -0,529. Mengacu pada tabel 4.9 dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan *Academic Burnout* mempunyai korelasi yang sedang. Hubungan keduanya bercirikan korelasi negatif, artinya semakin tinggi tingkat pengendalian emosi maka tingkat *Academic Burnout* menurun.

Seperti yang telah disampaikan sebelumnya, nilai korelasi Pearson sebesar -0,529 menunjukkan adanya hubungan negatif sebesar -0,471 antara faktor lain dengan *Academic Burnout*. Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa *Academic Burnout* dipengaruhi oleh berbagai karakteristik lainnya. Untuk mengatasi dan mencegah *Academic Burnout*, ada berbagai strategi yang bisa diterapkan. Penelitian yang dilakukan oleh Arie Syahrizal Rahman dan Temi Damayanti Djamhoer dengan judul “Hubungan *Academic Self Efficacy* dengan *Academic Burnout*” difokuskan pada siswa kelas III SMA di Pondok Pesantren Modern Al-Aqsa. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya

18 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.

19 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.

20 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.

korelasi negatif yang menarik antara *Academic Self Efficacy* dan *Academic Burnout*²¹. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Yosef, dan Harlina yang berjudul “Hubungan *Academic Self-Confidence* dengan *kejenuhan belajar* Siswa SMK Negeri Indralaya Utara” ditemukan bahwa *Academic Self-Confidence* mempunyai korelasi yang kuat dengan *kejenuhan belajar*²²., Serly Amria dan Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia dalam penelitiannya yang berjudul Dampak Self-Efficacy Terhadap Kebosanan Belajar Pada Santri menemukan bahwa self-efikasi mempunyai pengaruh terhadap kebosanan belajar atau Academic Burnout pada siswa, Arlinkasari dan Akmal dalam jurnalnya yang berjudul hubungan antara school engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada siswa, dimana School Engagement dan Academic Self-Efficacy mempunyai hubungan dengan Academic Burnout, dan juga dalam penelitian Dewi, Yosef, dan Harlina yang berjudul Hubungan antara Academic Self-Confidence dan Burnout pada Siswa SMK Di Negeri Indralaya Utara, terdapat korelasi substansial antara Academic Self-Confidence dengan learning ennui. Selain itu, konsep diri juga ditemukan memiliki hubungan dan dampak terhadap Academic Burnout. Tesis Romadhoni yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Emosional Terhadap Academic Burnout Pada Siswa SMA” membahas topik tersebut. Orang terakhir yang turut berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Kajian tersebut mengaitkan tingginya regulasi emosi dan rendahnya tingkat *academic burnout* dengan hasil evaluasi bidang pendidikan di lembaga tahfidz setempat, serta semakin ketatnya sistem seleksi yang hanya menerima santri yang mampu menahan tekanan masuk tahfidzul. lembaga Alquran. Berbagai kebijakan kini tengah dikaji untuk meringankan beban santri Tahfidz ketika beraktivitas aktif, seperti mempertimbangkan penghapusan keharusan memenuhi target hafalan dalam satu semester. Rendahnya *academic burnout* yang dilihat dari hasil penelitian ini bisanjuga bukan hanya dipengaruhi oleh regulasi emosi, variabel lain juga berperan dalam menurunkan nilai *academic burnout*

Berdasarkan pemikiran tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengendalian emosi dengan *Academic Burnout* pada santri Tahfidz di Pondok Pesantren Annuqayyah.

Simpulan

Penelitian berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *academic burnout* Santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah latee Guluk-guluk Sumenep” mengungkapkan adanya korelasi negatif sedang antara regulasi emosi dengan *kejenuhan akademik*. Definisi Gross tentang regulasi emosi mencakup cara manusia mengendalikan emosinya, termasuk waktu terjadinya emosi dan cara emosi tersebut dialami atau

21 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.

22 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.

diungkapkan. Sementara itu, burnout akademik Definisi burnout menurut Maslach dan Jackson mencakup keadaan kelelahan emosional dan sinisme yang dialami individu saat melakukan tugas tertentu. Hal ini ditunjukkan dengan uji korelasi product moment Pearson secara langsung yang menghasilkan skor signifikansi 0,01. Nilai tersebut signifikan secara statistik ($p < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Selain itu, perlu diperhatikan bahwa koefisien korelasi Pearson memiliki nilai -0,529. Menurut pedoman tingkat korelasi, regulasi emosi dan kelelahan akademik memiliki tingkat korelasi sedang, berkisar antara 0,41 hingga 0,60. Jenis hubungan keduanya bersifat negatif, artinya semakin meningkat regulasi emosi seseorang maka tingkat burnout akademiknya menurun, begitu pula sebaliknya.

Daftar Pustaka

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Empati*, 1(2), 81–101.
- Asari, A. (2023). *Pengantar statistika*. Solok: PT Mafi Literasi Indonesia.
- Ayudanto. (n.d.). *Hubungan antara stres akademis dan ide bunuh diri pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta).
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Journal of Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Dewi, R. P., Yosef, & Harlina. (2017). Hubungan antara academic self-confidence dengan kejenuhan (burnout) belajar siswa SMK Negeri Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2), 14–27.
- Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12(1), 73–82.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Hui-jen, Y. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.
- Kamaruddin, I. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Global Eksekutif Teknologi.
- Khatami, R. A. (2018). *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).
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 80–99.
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan burnout pada atlet renang. *Jurnal Psycho Idea*, 12(2), 1–18.
- Rahman, A. S., & Djamhoer, T. D. (2023). Hubungan antara academic self-efficacy dengan

- academic burnout (Studi pada santri SMA kelas III Pondok Modern Al-Aqsha). *Psychology Science*, 3(1), 267–274.
- Rahayu, D. P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan burnout pada perawat rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Journal Empati*, 8(2), 19–25.
- Romadhoni, T. D. (2022). *Pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi* (Undergraduate thesis, UIN Walisongo).
- Schauefeli, W. B., Martínez, I. M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Setyani, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psykohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28.
- Windarto, Y. E. (2020). Analisis penyakit kardiovaskular menggunakan metode korelasi Pearson, Spearman, dan Kendall. *Jurnal STMIK*, 10(2), 100–120.