

**HUBUNGAN *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN KECENDERUNGAN
BURNOUT PADA SANTRI DI MADRASAH ALIYAH SWASTA
PERGURUAN ISLAM AR-RISALAH KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu Syarat dalam
Memeroleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



Oleh :

**DHELVINA RHESMA
NIM.2115040033**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2026 M**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul "**Hubungan *Adversity Quotient* dengan Kecenderungan *Burnout* Pada Santri di Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang**" disusun oleh **Dhelvina Rhesma**, NIM **2115040033**, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang munaqasah.

Padang, **29** Desember 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Murisal, M.Pd
NIP.197212312007101010

Pembimbing II



Indah Andika Octavia M.A
NIP.199310162020122016

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhelvina Rhesma

NIM : 2115040033

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul **“Hubungan *Adversity Quotient* dengan Kecenderungan *Burnout* Pada Santri di Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang”** merupakan hasil karya saya sendiri dan dapat dipublikasikan sepenuhnya oleh Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Adapun bagian-bagian dalam skripsi ini saya kutip dari karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penulisan karya ilmiah.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh dengan kesadaran.

Padang, 23 Desember 2025
Yang Menyatakan,



Dhelvina Rhesma
NIM.2115040033

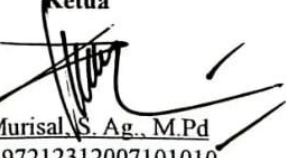
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul: “*Hubungan Adversity Quotient dengan Kecenderungan Burnout Pada Santri di Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang*” yang disusun oleh **Dhelvina Rhesma**, NIM.2115040033, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, pada hari Senin, 09 Februari 2026 dan telah dinyatakan diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Program Strata Satu (S.1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 17 Februari 2026

Tim Penguji

Ketua


Dr. Murisal, S. Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101010

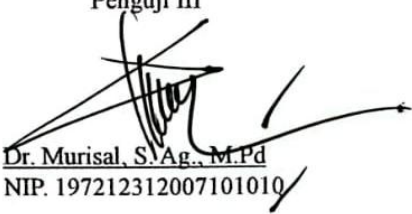
Penguji I


Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd
NIP. 196603241993032003

Penguji II


Fadhillah, S.Psi., M.Pd.I
NIP. 198011112006042002

Penguji III

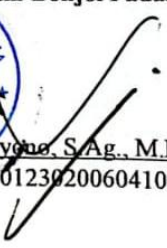

Dr. Murisal, S. Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101010

Penguji IV


Indah Andika Octavia, M.A
NIP. 199310162020122016

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Setriyana, S. Ag., M.Pd
NIP. 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "**Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Kecenderungan *Burnout* Pada Santri Di Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang**". Disusun oleh Dhelvina Rhesma, NIM 2115040033 Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh padatnya aktivitas santri yang harus menjalani pembelajaran formal, program tahfidz Al-Qur'an di luar jam sekolah, serta kegiatan asrama secara bersamaan. Kondisi tersebut menuntut santri untuk mampu mengatur waktu, tenaga, dan kesiapan mental dalam menjalani aktivitas akademik dan keagamaan yang padat dimana berpotensi menimbulkan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang mengarah pada kecenderungan *burnout*. Di sisi lain, santri dituntut memiliki kemampuan menghadapi kesulitan atau *adversity quotient* agar mampu bertahan dan menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan. *Burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dapat dialami oleh santri akibat tuntutan akademik dan kehidupan pesantren yang padat. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunkan kecenderungan *burnout* adalah *adversity quotient*, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *adversity quotient* dengan kecenderungan *burnout* pada santri di Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi *pearson*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebesar 357 dengan jumlah sampel 177. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability sampling* dan pengambilan data menggunakan model skala *likert*. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu *adversity quotient* dari teori Paul G. Stoltz dan skala *burnout* disusun berdasarkan teori Maslach.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa santri yang memiliki tingkat *adversity quotient* sedang dengan jumlah persentase 68,9% dan tingkat kecenderungan *burnout* santri juga berada dalam kategori sedang dengan jumlah persentase 76,3%. Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan *burnout* pada santri, dengan $r = -0,653$ dengan nilai signifikansi 0,000. Hal ini berarti, semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah *burnout*, sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi *burnout*.

Kata Kunci: *Adversity Quotient, Burnout, Santri.*

ABSTRACT

This thesis is entitled "The Relationship Between Adversity Quotient and Burnout Tendency Among Students at the Private Islamic Senior High School (Islamic Boarding School) Ar-Risalah, Padang City." It was written by Dhelvina Rhesma, Student ID Number 2115040033, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol State Islamic University, Padang.

This research is motivated by the dense activities of students who must undergo formal learning, Quran memorization programs outside of school hours, and dormitory activities simultaneously. These conditions require students to be able to manage their time, energy, and mental readiness in carrying out dense academic and religious activities which have the potential to cause physical, emotional, and mental fatigue that leads to a tendency to burnout. On the other hand, students are required to have the ability to face difficulties or adversity quotient to be able to survive and adapt to various pressures. Burnout is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion that can be experienced by students due to the demands of academics and the busy life of the Islamic boarding school. One factor suspected to play a role in reducing the tendency to burnout is the adversity quotient, namely the individual's ability to face and overcome difficulties.

This study aims to determine the relationship between the adversity quotient and the tendency to burnout in students at the Private Islamic High School of Ar-Risalah Islamic College in Padang City. This study used a quantitative approach with a person correlation technique. The population in this study was 357 with a sample size of 177. The sampling technique used was probability sampling, and data collection used a Likert scale model. This study uses two scales, namely the adversity quotient from Paul G. Stoltz's theory and the burnout scale based on Maslach's theory.

The results of this study indicate that 68.9% of students have a moderate adversity quotient, and 76.3% of students have a moderate tendency to burnout. Hypothesis testing in this study indicates a negative relationship between adversity quotient and burnout in students, with $r = -0.653$ and a significance value of 0.000. This means that the higher the adversity quotient, the lower the burnout rate, and conversely, the lower the adversity quotient, the higher the burnout rate.

Keywords: *Adversity Quotient, Burnout, Students.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat, ridho beserta hidayah-Nya, serta senantiasa menuntun penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Adversity Quotient* dengan Kecenderungan *Burnout* pada Santri di Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang”**. Sholawat beserta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, beserta tabi’ut tabi’in. Semoga kita mendapat syafa’at dari beliau dan dikumpulkan oleh Allah bersama dengan beliau di akhirat kelak. Proses terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah memberi semangat dan motivasi kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor beserta wakil rektor atas kebijakan, fasilitas, serta dukungan yang telah diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.
2. Dekan serta wakil Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang atas arahan, kebijakan, serta dukungan akademik selama perkuliahan.
3. Ketua dan Sekretaris Prodi Psikologi Islam yang telah membantu dan memudahkan urusan perkuliahan serta memberikan izin penelitian.
4. Bapak Dr. Murisal M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Ibu Indah Andika Oktavia, MA, selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan

nasehat, bersedia meluangkan waktu, arahan serta motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik mungkin.

5. Ibu Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd dan Ibu Fadhilah, S.Psi., M.Pd.I selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang sangat berharga demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen yang mengajar di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang telah memberikan curahan ilmu dan pengetahuan selama menimba ilmu.
7. Staff Administratif Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, yang telah membantu penulis dalam mengurus hal-hal administratif.
8. Terima kasih kepada santriwati/siswi Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah kota Padang yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden penelitian dan kepada TU dan Kepala TU, Ustadzah/guru BK yang telah memberikan izin dan memberikan kemudahan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Kedua orang tua penulis ibunda tersayang Suma Alang dan ayahanda tercinta Erwanto yang selalu memberikan dukungan, semangat serta memberikan motivasi yang penuh untuk penulis. Berkat do'a yang dilangitkan setiap saat dan ridho yang selalu menyertai sehingga Allah memudahkan segala urusan penulis dalam menyelesaikan skripsi. Terima kasih untuk semuanya Ayah dan Ibu, skripsi ini penulis persembahkan kepada Ayah dan Ibu. Semoga Ayah dan Ibu selalu berada dalam keadaan yang sehat, berada dalam lindungan Allah dan diberikan limpahan rezeki oleh Allah.

10. Keluarga tersayang, yakni saudari Shelvina Rhesma yang menjadi tempat keluh kesah, suka duka, dan selalu bersama disetiap perjalanan hidup penulis. Kepada adik penulis Muhammad Fauzan Aditya dan Ghibran Al-Fayyad yang juga menjadi motivasi dan penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan proses penulisan skripsi juga segenap keluarga besar yang ikut memberi dukungan serta do'a.
11. Kepada Rara Delia Anastasya, terimakasih telah menjadi teman yang selalu membersamai penulis dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih atas bantuan, dukungan serta motivasi yang telah diberikan kepada penulis.
12. Terkhusus penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Fransisko Nelson, Sugiati Tri Rizki, Adisty Aisyah Virajati, Siti Fatimah Sari, Latifa Ramadhani, Tania Wardah Utami, dan Nabila Rahma Anggraini, selaku teman-teman seperjuangan yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan skripsi ini. Kebersamaan, saling membantu, bertukar pikiran, serta dukungan moral yang diberikan selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini sangat berarti bagi penulis.
13. Terima kasih kepada teman-teman Psikologi Islam Angkatan 21 yang seperjuangan dan sepembimbing dengan penulis.
14. Kepada seluruh pihak terkait, teman-teman, sahabat yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi, semangat dan do'a dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan rahmat, hidayah, karunia-Nya dan membalas kebaikan Bapak/ibu, dan teman-teman sekalian dengan kebaikan yang sangat besar. Penulis mengharapkan kritik dan saran untuk peningkatan kualitas karya tulis ilmiah ini. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak terkhusus untuk penulis.

Padang, 14 Desember 2025
Penulis,



Dhelvina Rhesma
NIM.2115040033

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN KEORISINILAN	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Batasan Masalah	13
D. Tujuan Penelitian	14
E. Manfaat Penelitian	14
F. Sistematika Penulisan	15
BAB II LANDASAN TEORI.....	17
A. Kecenderungan <i>Burnout</i>	17
1. Definisi <i>Burnout</i>	17
2. Aspek-Aspek <i>Burnout</i>	19
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	21
4. Kecenderungan <i>Burnout</i> dalam Perspektif Islam	22
B. <i>Adversity Quotient</i>	25
1. Definisi <i>Adversity Quotient</i>	25
2. Aspek-Aspek <i>Adversity Quotient</i>	26
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Adversity Quotient</i>	29
4. Kategori <i>Adversity Quotient</i>	31
5. <i>Adversity Quotient</i> dalam Perspektif Islam	32
C. Hubungan <i>Adversity Quotient</i> dengan <i>Burnout</i>	37

D. Penelitian Relevan	41
E. Kerangka Konseptual	46
F. Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Jenis Penelitian	49
B. Identifikasi Variabel Penelitian	49
C. Definisi Operasional Variabel-Variabel Penelitian	50
D. Populasi dan Sampel	51
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Instrumen Penelitian	56
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	58
H. Teknik Analisis Data	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	64
A. Pelaksanaan Penelitian	64
B. Deskripsi Subjek Penelitian	65
C. Hasil Penelitian	65
1. Kategorisasi Variabel	65
2. Uji Analisis Data	71
D. Pembahasan Penelitian	74
BAB V PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	51
Tabel 3.2 Penentuan Sampel Berdasarkan Strata.....	52
Tabel 3.3 Tabel Isaac.....	53
Tabel 3.4 <i>Blue-print</i> Skala <i>Adversity Quotient</i> Sebelum Uji Coba.....	55
Tabel 3.5 <i>Blue-print</i> Skala <i>Burnout</i> Sebelum Uji Coba.....	56
Tabel 3.6 Skor Skala <i>Favorable</i> dan <i>Unfavoreble</i>	57
Tabel 3.7 <i>Blue-print</i> Skala <i>Adversity Quotient</i> Setelah Uji Coba.....	59
Tabel 3.8 <i>Blue-print</i> Skala <i>Bunout</i> Setelah Uji Coba.....	60
Tabel 3.9 Reliabilitas <i>Adversity Quotient</i>	61
Tabel 3.10 Reliabilitas <i>Burnout</i>	61
Tabel 4.1 Rumus Tingkat Kategori.....	66
Tabel 4.2 Ringkasan Statistik Skala <i>Adversity Quotient</i>	67
Tabel 4.3 Kategorisasi <i>Adversity Quotient</i>	68
Tabel 4.4 Ringkasan Statistik Skala <i>Burnout</i>	70
Tabel 4.5 Kategorisasi <i>Burnout</i>	71
Tabel 4.6 Uji Normalitas <i>Adversity Quotient</i> dengan <i>Burnout</i>	72
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas <i>Adversity Quotient</i> dengan <i>Burnout</i>	72
Tabel 4.8 Uji Hipotesis <i>Adversity Quotient</i> dengan <i>Burnout</i>	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	47
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SK Seminar Proposal.....	94
LAMPIRAN 2 SK Pembimbing Skripsi.....	95
LAMPIRAN 3 Surat Pengesahan <i>Expert Judgement</i>	96
LAMPIRAN 4 Surat Izin Uji Coba Penelitian.....	98
LAMPIRAN 5 Surat Izin Penelitian.....	99
LAMPIRAN 6 Surat Balasan Izin Penelitian.....	100
LAMPIRAN 7 <i>Informed Consent</i>	101
LAMPIRAN 8 Skala Uji Coba Penelitian.....	103
LAMPIRAN 9 Tabulasi Data Uji Coba.....	108
LAMPIRAN 10 Uji Reliabilitas dan Validitas.....	109
LAMPIRAN 11 Hasil Validitas Isi Skala.....	113
LAMPIRAN 12 Skala Penelitian.....	115
LAMPIRAN 13 Hasil Kategorisasi.....	120
LAMPIRAN 14 Uji Normalitas Skala <i>Adversity Quotient</i> dengan <i>Burnout</i>	121
LAMPIRAN 15 Uji Linearitas Skala <i>Adversity Quotient</i> dengan <i>Burnout</i>	121
LAMPIRAN 16 Uji Hipotesis.....	122
LAMPIRAN 17 Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Adversity Quotient</i>	123
LAMPIRAN 18 Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Burnout</i>	125
LAMPIRAN 19 Izin Modifikasi Skala.....	128
LAMPIRAN 20 Dokumentasi penelitian dan Uji Coba.....	129
LAMPIRAN 21 Lembar Bimbingan Skripsi.....	130
LAMPIRAN 22 Lembar Uji Turnitin.....	134