

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, yakni mengenai Hubungan *Adversity Quotient* dengan Kecenderungan *Burnout* Pada Santri Di Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *adversity quotient* santri Madrasah Aliyah Ar-Risalah berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh hasil kategorisasi variabel yang memperlihatkan bahwa dari 177 santriwati, sebanyak 122 orang atau 68,9% berada pada tingkat *adversity quotient* sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa santri MAS Ar-Risalah Kota Padang memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi berbagai kesulitan, tekanan, serta tantangan yang muncul baik dalam proses pembelajaran maupun dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.
2. Tingkat kecenderungan *burnout* pada santriwati Madrasah Aliyah Ar-Risalah berada dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh hasil kategorisasi variabel yang memperlihatkan bahwa dari 177 santriwati, sebanyak 135 orang atau 76,3% memiliki tingkat *burnout* pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar santriwati berada dalam kondisi yang relatif stabil atau terkendali, namun tetap memerlukan perhatian dan upaya pencegahan agar kecenderungan *burnout* tersebut tidak berkembang ke tingkat yang lebih tinggi.

3. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien sebesar $-0,653$ dengan tingkat signifikansi (p) sebesar $0,000$. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dan kecenderungan *burnout* pada santri Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang. Artinya, semakin tinggi tingkat *adversity quotient* yang dimiliki santri, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami *burnout*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* santri, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan *burnout* yang dialami.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa (Santri)

Santri diharapkan mampu meningkatkan *adversity quotient* dengan melatih keterampilan dalam mengelola stres, mengembangkan pola pikir yang positif, serta memperkuat ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tantangan, baik yang bersifat akademik maupun nonakademik.

2. Bagi Guru dan Sekolah

Guru dan pihak sekolah dapat menambahkan kegiatan *refreshing* yang bersifat ekspresif, seperti kegiatan kaligrafi atau menggambar dan kerajinan prakarya lainnya. Kegiatan tersebut dapat menjadi media penyaluran emosi, meningkatkan konsentrasi, serta membantu santri mengurangi tingkat stress, kejenuhan atau pun *burnout*. Tidak hanya

menjadi media penyaluran emosi dan membantu mengurangi kecenderungan *burnout* tetapi dapat menjadi aktivitas yang bersifat *mindfulness*.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu meningkatkan komunikasi dan perhatian terhadap kondisi emosional anak, serta memberikan dukungan moral ketika anak mengalami tekanan dalam belajar atau kehidupan di pesantren.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, ketahanan, regulasi emosi, atau beban akademik untuk melihat faktor-faktor lain yang ikut mempengaruhi *burnout*.
- b. Penelitian selanjutnya dapat memperluas lokasi dan jumlah sampel agar hasil lebih representatif.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nurul. (2020). Hubungan *Adversity Quotient* dengan *Burnout* Pada Tenaga Kesehatan di RSUD Siti Hajar Medan. *Journal of Health Science and Physiotherapy*. Vol. 2(1), 40-45.
- Alam, Roslina. (2022) *Kelelahan Kerja (Burnout) Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi dan Penelitian*. Yogyakarta : Penerbit Kampus.
- Azwar, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017a). *Metode Penelitian Psikologi*. Penerbit Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017b). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azzahra. S.Y., & Jebul, S. (2024). Hubungan antara *Adversity Quotient* Dengan Tingkat *Burnout* Pada Perawat di RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Jurnal Promotif Preventif*. Vol. 7 (1), 36-42.
- Nathania, C. E. (2019). Hubungan antara *adversity quotient* dengan *burnout syndrome* dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang [Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang].
- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). *The relationship social support with academic burnout in high school students*. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272–278.
- Dharma, G.M.I., Istar. Y & Rini. S. (2020). Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Promotif Preventif*. Vol. 4 (2), 172-191.
- Erza, Indah Tri Mustika.,dkk.(2024).Gambaran *Adversity Quotient* Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Tembusai*. Vol.8 (2), 36161-36168.
- Fahmi, Abd Rochman & Widyastuti. (2018). Hubungan antara *Hardiness* dengan *Burnout* pada santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil. *Jurnal Psikologi POSEIDON*. Vol.1 (1), 62-70.
- Fauziah, Farah & Munawir Yusuf. (2024).Hubungan *Adversity Quotient* dengan *Burnout Syndrome* pada Mahasiswa Magang Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Ilmiah Psikologi Canra Wijaya*. Vol.9 (1), 18-27.
- Freudenberger, H.J. (1974). *Staff Burn-Out*. *Journal of SocialIssues*, 30(1), 159-165.

- Hadinata, Eko Oktapiya. (2015). *Religiusitas & Adversity Quotient :Studi Kasus Jama'ah Majelis Zikir Az-zikra Bogor*.Tangerang: YPM.
- Hamka. (2015). Tafsir Al-Azhar (Jilid 1). Jakarta: Gema Insani.
- Herman, Tatang., dkk. (2024). *Kemampuan Berpikir Matematis : Berpikir Relasional, Berpikir Fungsional dan Berpikir Kritis*. Indonesia Emas Group.
- Isbadi, Mohammad Irsyadil & Nasirudin Al Ahsani. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dengan *Academic Burnout* pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-Guluk Su-menep. *Jurnal of Trends in Islamic Psychological Research*. Vol. 4, No. 1 (2025), 45-56
- Julianti, Ratih Dimas & Tatiana Siregar. (2023). *Terapi Musik dalam Mengatasi Burnout Perawat*. Pradina Pustaka.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. *Journal of organizational behavior*, 2 (2), 99-113. 10.1002/job.4030020205.
- Maslach, C. (2003). *Burnout The Cost Of Caring*. California :Published By Ishk.
- Mauliddya, N., & Fa'izzarahman Prabawa, A. (2024). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK RELAKSASI DENGAN TERAPI WUDHU UNTUK MENURUNKAN *ACADEMIC BURNOUT*: STUDI DI PERGURUAN TINGGI ISLAM (Vol. 41, Issue 2).
- Mustaqim, A. F. (2023). Pengaruh *adversity quotient* dan *peer social support* terhadap *anxiety* pada santri tahfidz dalam menghadapi ujian tasmi di Pondok Pesantren Indonesian Al-Qur'an Center [Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang].
- Nur Ainiah. (2021). *Pengaruh Tingkat Social Support terhadap academic burnout santri madrasah Diniyah Darut Taqwa Pondok pesantren Pesantren (Ngalah) Pasuruan* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Parvathy, Usha., Praseeda.M.(2014). *Relationship Adversity Quotient and Academic Problems among Student Teachers*,19(7), 23-26.
- Pines, A. & Aronson, E. (2001) *Career Burnout: Causes and Cures*. New York : The Free Press.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22 Pengolah Data Terpraktis*. Edisi Pertama. Yogyakarta:Andi
- Putri, Indah Diana & Desi Nurwidawati. (2023). Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Stres Kerja Pada Karyawan PT.X. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 10 (1), 860-875.

- Rika Hijrah., Riza Musni., & Dwi Iramadhani. (2024). Gambaran *Academic Burnout* Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2, No.1
- Rochmah, Febriani Nurul & Nurmina. (2022). Hubungan antara *Burnout* dengan Kualitas Tidur pada Dosen Universitas Negeri Padang. *Jurnal Riset Psikologi*. Vol.5(3), 57-56.
- Schaufeli, Wilmar.B.(2017). *Chapter 5 Burnout a Social-Cultural History*. Netherland: Utrecht.
- Shihab, M. Quraish. (2002). Tafsir Al-Misbah. Jakarta : Lentera Hati.
- Siyoto & Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Media Publishing.
- Stoltz, PG. (2000). *Adversity quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (T. Hermaya, Penerjemah)*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RND* (1 ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supinah. (2022). *Ketahanan Emosional Kemampuan yang harus dimiliki*. Penerbit P4I.
- Triastuti, Neni & Walyono. (2023). Dukungan Sosial Dengan *Burnout* Pada Karyawan. *Jurnal Sublimapsi*. Vol.4 (2), 357-365.
- Turnip, Y. M. (2025). Hubungan *adversity quotient* dengan *burnout* pada perawat perempuan di RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi (Skripsi Sarjana, Universitas Jambi). Repository Universitas Jambi.
- Wardani, Laila Meiliyandrie Indah, & Syifa Ayu Hapsari. (2022). *Religiosity, Burnout, dan Work-Family Conflict pada Tenaga Kesehatan*. Jawa Tengah : NEM.