

**HUBUNGAN KEJENUHAN BELAJAR (*ACADEMIC BURNOUT*)
DENGAN PERILAKU MALADAPTIF PADA SANTRIWATI DI PONDOK
PESANTREN PUTRI “X”**

SKRIPSI

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



Oleh:

SITI NUR RAHMALIA

NIM. 2215040190

**JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG
1447 H/2026 M**

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Siti Nur Rahmalia

NIM: 2215040190

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya ini yang berjudul **"Hubungan Kejenuhan Belajar (*Academic Burnout*) Dengan Perilaku Maladaptif pada Santriwati di Pondok Pesantren Putri X"** adalah hasil karya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah, jika dikemudian hari adanya pelanggaran kode etik ilmiah maka saya akan diberi sanksi berupa pencabutan gelar sarjana.

Padang, 16 Januari 2026

Saya yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular revenue stamp. The stamp contains the text '10.000' in large numbers, 'PENERIMAAN PAJAK' on the left, and 'METERAI TEMPEL' on the right. At the bottom of the stamp, the alphanumeric code '107A9ANX31578869' is printed.

Siti Nur Rahmalia

2215040190

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini berjudul **"Hubungan Kejenuhan Belajar (*Academic Burnout*) dengan Perilaku Maladaptif Pada Santriwati di Pondok Pesantren Putri X"** disusun oleh Siti Nur Rahmalia, NIM 2215040190, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini digunakan sebaik-baiknya.

Padang 16 Desember 2025

Disetujui oleh:

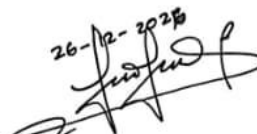
Pembimbing I



Dr. Ruaidah, SS., M.Pd

1979121920080112011

Pembimbing II



Fadhilah, S.Psi., M.Pd.I

198011112006042002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “**Hubungan Kejenuhan Belajar (*Academic Burnout*) Dengan Perilaku Maladaptif Pada Santriwati di Pondok Pesantren Putri X**” disusun oleh Siti Nur Rahmalia NIM 2215040190 yang telah diuji pada sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang pada hari Selasa, 10 Februari 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 19 Februari 2026

Tim Penguji Ketua:

Dr. Ruaidah, SS., M.Pd

1979121920080112011

Penguji I

Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A

196908292002121002

Penguji II

Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog

197403252023211005

Penguji III

Dr. Ruaidah, SS., M.Pd

1979121920080112011

Penguji IV

Fadhilah, S.Psi., M.Pd.I

198011112006042002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Setriyono, S. Ag., M.Pd

197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **“Hubungan Kejenuhan Belajar (*Academic Burnout*) dengan Perilaku Maladaptif di Pondok Pesantren Putri X”** disusun oleh Siti Nur Rahmalia, NIM 2215040190, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Fenomena perilaku maladaptif menjadi salah satu permasalahan yang cukup menonjol dalam lingkungan pesantren, khususnya pada santriwati yang berada pada fase perkembangan remaja. Perilaku maladaptif muncul sebagai respons yang kurang tepat terhadap tekanan dan tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan munculnya perilaku tersebut adalah kejenuhan belajar (*academic burnout*). Ketika kejenuhan belajar meningkat, santriwati cenderung mengalami kelelahan emosional, penurunan motivasi, serta berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas belajar, yang kemudian dapat berdampak pada munculnya perilaku yang kurang adaptif di lingkungan pesantren.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kejenuhan belajar (*academic burnout*) dengan perilaku maladaptif pada santriwati di Pondok Pesantren Putri X. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian berjumlah 109 santriwati yang seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa skala kejenuhan belajar dan skala perilaku maladaptif yang telah disesuaikan dan diuji validitas serta reliabilitasnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar berada pada kategori sedang (62,4%). Sementara itu, perilaku maladaptif berada pada kategori sedang hingga tinggi (53,2% sedang; 46,8% tinggi). Uji korelasi Pearson menghasilkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,744 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi kejenuhan belajar, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku maladaptif. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,553 menunjukkan bahwa kejenuhan belajar memberikan kontribusi sebesar 55,3% terhadap variasi perilaku maladaptif, sedangkan 44,7% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci : kejenuhan belajar (*academic burnout*), perilaku maladaptif.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta’ala atas limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “*Hubungan Kejenuhan Belajar (Academic Burnout) dengan Perilaku Maladaptif Pada Santriwati di Pondok Pesantren Putri X*” tepat pada waktunya. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasalam.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Islam. Proses ini dapat terselesaikan berkat bantuan, arahan, dan dukungan dari banyak pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Atas segala kontribusi tersebut, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama beserta jajaran wakil dekan, staf, dan seluruh karyawan/karyawati yang telah menyediakan fasilitas serta mendukung proses pendidikan penulis selama delapan semester. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan institusi.
2. Ketua Program Studi Psikologi Islam serta sekretaris jurusan atas perhatian, bimbingan, dan dukungan administratif yang sangat membantu kelancaran studi penulis.
3. Rena Kinnara Arlotas, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dalam perjalanan akademik penulis sejak awal kuliah hingga penyelesaian studi dan *expert judgement*

yang telah memberikan penilaian dan masukan terhadap instrumen penelitian hingga layak digunakan.

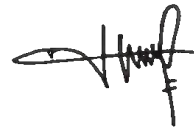
4. Dr. Ruaidah, M.Pd selaku pembimbing I dan Fadhilah S.Psi., M.Pd.I selaku pembimbing II, atas waktu, bimbingan, ide, motivasi, dan kesabaran dalam mendampingi penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga segala kebaikan dibalas dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah berbagi ilmu, wawasan, inspirasi, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
6. Ayah dan Mama yang senantiasa memberikan cinta, kasih, kepercayaan, doa, serta dukungan tanpa henti. Terima kasih telah menjadi tempat pulang terbaik dalam setiap pencapaian maupun kegagalan.
7. Terima kasih untuk diri penulis sendiri, Siti Nur Rahmalia, seorang gadis yang belajar kuat tanpa banyak suara. Sebagai anak pertama dan harapan orang tua, Alhamdulillah telah sampai di titik ini dengan segala jatuh bangun yang tidak selalu terlihat. Penulis bersyukur atas setiap langkah kecil dan pencapaian yang Allah subhanahu wa ta'ala titipkan. Semoga penulis selalu dikuatkan, dipertemukan dengan orang-orang baik, dan dimampukan untuk menggapai mimpi-mimpi yang sedang penulis perjuangkan.
8. Keluarga kecil penulis, adik tercinta Dzaki dan Inara, serta kakek dan nenek yang selalu memberikan kebahagiaan dan semangat.

9. Segenap keluarga besar yang terus mendoakan serta memberi dukungan dalam setiap langkah penulis.
10. Para sahabat penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah menjadi keluarga kedua selama di perantauan. Terima kasih atas kekuatan, kelucuan, perhatian dan rasa sayang yang menemani penulis dari semester satu sampai akhir di kota padang ini.
11. Angkatan 2022 Psikologi Islam, khususnya PI E, terima kasih atas pelajaran, kebersamaan, dan dukungan selama masa perkuliahan.
12. Para senior Psikologi Islam, terkhusus kepada Haniza Pratia Astuti, S.Psi dan Kharisma Wulan Abrar, S.Psi yang telah memberikan arahan, inspirasi, dan gambaran penulisan skripsi melalui berbagai diskusi.
13. Para pengajar, ustadz, ustadzah, musyrifah di pondok pesantren putri X, terkhusus pada Ukhti Mikytari yang telah membantu penulis.
14. Seluruh responden penelitian dari Santriwati di pondok pesantren putri X yang telah meluangkan waktu untuk mengisi instrumen penelitian.
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, namun telah memberikan doa, motivasi, dan bantuan dalam proses penyelesaian karya tulis ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca maupun pihak lain yang membutuhkan.

Padang, 16 Januari 2026

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a final vertical stroke.

Siti Nur Rahmalia

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Rumusan Masalah	11
D. Batasan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
G. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Perilaku Maladaptif	16
B. Kejenuhan Belajar (<i>Academic Burnout</i>).....	26
C. Hubungan Kejenuhan Belajar (<i>Academic Burnout</i>) dan Perilaku Maladaptif	34
D. Penelitian Relevan	37
E. Kerangka Konseptual	40
F. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Variabel dan Definisi Operasional	45
C. Populasi dan Sampel	47
D. Teknik Pengumpulan Data	49
E. Instrumen Penelitian	50
F. Teknis Analisis	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Gambaran Subjek Penelitian	61
B. Pelaksanaan Penelitian	61
C. Hasil Penelitian.....	65
D. Pembahasan.....	79
BAB V PENUTUP.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kegiatan Rutin Santriwati	4
Tabel 3.1 Jumlah Santriwati.....	47
Tabel 3.2 Pilihan Skala Likert.....	50
Tabel 3.3 Indeks Daya Diskriminasi Aitem	52
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Kejenuhan Belajar (<i>academic burnout</i>) Sebelum Uji Coba Beda Aitem	52
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala Kejenuhan Belajar (<i>academic burnout</i>) Sesudah Uji Coba Beda Aitem	53
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala Perilaku Maladaptif Sebelum Uji Coba Beda Aitem.....	54
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Skala Perilaku Maladaptif Sesudah Uji Coba Beda Aitem	54
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kejenuhan Belajar (<i>academic burnout</i>)	57
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kejenuhan Belajar (<i>academic burnout</i>) Setelah Uji Coba	57
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Perilaku Maladaptif	58
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Perilaku Maladaptif Setelah Uji Coba	58
Tabel 4.1 Jumlah Santriwati	61
Tabel 4.2 Rumus Tingkat Kategori	66
Tabel 4.3 Kriteria Kategorisasi	66
Tabel 4.4 Rangkuman Statistik Data Skala Perilaku Maladaptif	68
Tabel 4.5 Kategorisasi Data Skala Perilaku Maladaptif	69
Tabel 4.6 Rangkuman Statistik Data Skala Kejenuhan Belajar (<i>academic burnout</i>)	72
Tabel 4.7 Kategorisasi Data Skala Kejenuhan Belajar (<i>academic burnout</i>).....	73
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	75
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas	76
Tabel 4.10 Hasil Korelasional.....	77
Tabel 4.11 Hasil Uji Determinasi.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	94
Lampiran 2 Tabulasi Uji Coba Skala Penelitian	100
Lampiran 3 Hasil Uji Coba Skala	103
Lampiran 4 Tabulasi Data Penelitian	110
Lampiran 5 Hasil Uji Data Penelitian	120
Lampiran 6 Administratif.....	123