

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 109 santriwati di Pondok Pesantren Putri X, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kejenuhan belajar (*academic burnout*) pada santriwati berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 62,4%. Namun, persentase pada kategori tinggi menunjukkan kecenderungan ke arah kategori tinggi yaitu 36,7%, sehingga menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan kejenuhan belajar pada sebagian santriwati.
2. Tingkat perilaku maladaptif pada santriwati juga berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 53,2%. Sementara itu, 46,8% berada pada kategori tinggi dan tidak ditemukan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku maladaptif perlu mendapatkan perhatian.
3. Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,744$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat hubungan positif dan signifikan antara kejenuhan belajar (*academic burnout*) dan perilaku maladaptif. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu semakin tinggi kejenuhan belajar (*academic burnout*) maka semakin tinggi juga perilaku maladaptif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan mengenai hubungan kejenuhan belajar dengan perilaku maladaptif pada santriwati di Pondok Pesantren Putri X, disarankan beberapa hal berikut:

1. Saran Teoritis

Peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti kejenuhan belajar dan perilaku maladaptif disarankan untuk memperluas referensi teori, menambahkan variabel lain, menguji perbedaan berdasarkan demografi, misalnya tingkat pendidikan, usia, jenis kelamin, atau lama tinggal di pesantren, agar peneliti memperoleh pemahaman yang lebih luas. Selain itu, menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, seperti *mixed-method* atau wawancara mendalam, agar dapat menggali faktor penyebab perilaku maladaptif secara lebih detail.

2. Saran Praktis

a. Bagi Pihak Pondok Pesantren

Pihak pondok pesantren disarankan untuk melakukan skrining awal (*screening assessment*) terhadap santriwati baru, khususnya dalam aspek kesiapan akademik, kemampuan menghafal, daya tahan belajar, serta kondisi psikologis. Skrining ini dapat dilakukan melalui wawancara awal, angket sederhana, atau observasi selama masa orientasi. Hasil *skrining* tersebut dapat digunakan sebagai dasar untuk mengelompokkan santriwati berdasarkan tingkat kesiapan dan pengalaman menghafal,

menyesuaikan jumlah hafalan dan intensitas hafalan sesuai dengan kemampuan masing-masing santriwati dan memberikan masa adaptasi bagi santriwati baru sebelum diberikan target hafalan yang lebih tinggi.

Dengan sistem penyesuaian beban hafalan berdasarkan kondisi dan kemampuan individu, diharapkan santriwati tidak mengalami tekanan akademik yang berlebihan di awal masa pendidikan. Penyesuaian ini dapat membantu mencegah munculnya kejenuhan belajar yang berpotensi berkaitan dengan perilaku maladaptif.

Selain itu, pondok pesantren juga dapat menyediakan waktu istirahat yang cukup, mengadakan kegiatan *refreshing* secara berkala, mengoptimalkan peran musyrifah dalam pemantauan kondisi emosional santriwati, serta menyediakan layanan konseling bagi santriwati yang mengalami kesulitan adaptasi.

b. Bagi Santriwati

Santriwati diharapkan dapat lebih mengenali batas kemampuan diri serta berani mengomunikasikan kesulitan yang dialami kepada musyrifah atau guru. Selain itu, penting bagi santriwati untuk mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan lingkungan pesantren.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang mungkin berkontribusi terhadap perilaku maladaptif, seperti regulasi emosi, resiliensi, dukungan sosial, maupun iklim pendidikan pesantren.

Penelitian lanjutan juga dapat mengembangkan model intervensi pencegahan kejenuhan belajar pada santriwati.



UIN IMAM BONJOL
PADANG

DAFTAR PUSTAKA

- A'raaf, S. N., Syah, M., & Arifin, B. S. (2024). *AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies Analisis Perbandingan Kebijakan Dan Instrumen*. 7(1), 955–965.
<https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v7i3.1089.Impact>
- Achenbach. (1997). *Manual for the Child Behavior Checklist*. University of Vermont, Departement of Psychiatry.
- Afifah, S. (2019). Pengaruh Kejenuhan Belajar Dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Sistem Pesantren Modern. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 527–532.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4827>
- Al-Qawazni, I. M. (2000). *Sunan Ibnu Majah* (Cetakan 2). Darussalam.
- Ambarwati, N. A. (2020). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 6(1), 9–16.
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. In *Rineka Cipta*.
- Aulia, R. (2021). Penerapan tazkiyah al-nafs melalui zikir, doa, dan refleksi diri dalam meningkatkan kualitas akhlak. *Jurnal Pendidikan Islam*, 15(2), 45–58.
<https://doi.org/https://ojs.unud.ac.id/index.php/pustaka/article/view/121706>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Barnawi, B. (2024). Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren Madinatunnajah Kota Cirebon. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, 3(2), 165–176.
<https://doi.org/10.54213/jieco.v3i2.363>
- Budiarti Bellina Widya, A. Y. A. (2021). Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online. *Psychology Journal of Mental Health*, Volume 3(Nomor 1).
- Cabanatuan, D., & Ahmad, C. (2021). Permissive Parenting Style and

- Maladaptive Behavioral Tendencies Among Junior High School Students of Notre Dame of Tacurong College,. *Journal of Science and Education*, 2(1), 87–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/ajsee.v2i1.37719>
- Daulay, N. (2021). Perilaku Maladaptive Anak dan Pengukurannya. *Buletin Psikologi*, 29(1), 45. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.50581>
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi pesantren*. LP3ES.
- Erikson, E. H. (2010). *Identitas dan krisis identitas (Terj.)*. Gramedia.
- Fatchurahman, M., Karyanti, K., & Setiawan, M. A. (2022). *Burnout Konselor*. [http://repository.umpr.ac.id/id/eprint/193%0Ahttp://repository.umpr.ac.id/193/5/Dokumen - Burnout Konselor.pdf](http://repository.umpr.ac.id/id/eprint/193%0Ahttp://repository.umpr.ac.id/193/5/Dokumen-BurnoutKonselor.pdf)
- Fauzan, M. (2021). Implementasi tazkiyatun nafs pada remaja untuk memperkuat ketahanan psikologis. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 23–34.
- Firmansyah, D., & D. (. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114.
- Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 42–54. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>
- Hadijah, N. (2021). Motivasi belajar santri dalam perspektif Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 45–58.
- Haiffahningrum, D. N., & Satiningsih. (2022). Pengalaman penyesuaian diri bagi santri baru di lingkungan pesantren x: Studi fenomenologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 1–13.
- Handayani, M. (2023). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Attending*, 2(2), 696.
- Herningrum, I., Alfian, M., & Putra, P. H. (2021). Peran Pesantren sebagai Salah Satu Lembaga Pendidikan Islam. *Islamika : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 20(02), 1–11. <https://doi.org/10.32939/islamika.v20i02.582>
- Hidayat, A. (2022). Tazkiyatun nafs sebagai fondasi pertumbuhan pribadi harmonis: Kajian kontemporer. *Jurnal Studi Islam Kontemporer*, 8(2), 67–80.

- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan* (S. R. Max (Ed.); 5th ed.). Penerbit Airlangga.
- Husain, S. S. S. et all. (2025). Students' Motivation to Learn and Burnout: How do they Relate? *INTERNATIONAL JOURNAL PF RESEARCH AND INNOVATION IN SOCIAL SCIENCE (IJRISS)*, IX(III), 2620. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Husna, A. (2020). Burnout akademik pada santri. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0028>
- Karimah Nur Azizah, & Hartanto, A. P. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Maladaptif Mahasiswa Bki Uin Raden Mas Said Surakarta. *JKaKa:Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 4(2), 133–150. <https://doi.org/10.30739/jkaka.v4iii.3265>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Mash, E. J., & Wolfe, D. (2016). Abnormal Child Psychology. Cengage Learning.
- Maslach, C. & M. L. (1997). *The Truth About Burnout* (1st ed.). Jossey Bass.
- Nazir, M. (2017). *Metode penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Nugroho, A., & Ismail, R. (2019). Integrasi nilai spiritual dalam pembelajaran untuk meningkatkan motivasi dan mengurangi kejenuhan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling Islam*, 7(1), 33-47.
- Nurcholish, A. (2019). *Manajemen pendidikan pesantren*. Kencana.
- Prasetyaningrum, S., & Nurhidayati, N. (2023). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan sense of school belonging santri di pondok pesantren. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(3), 89–96. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.26478>
- Priyatno. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data Dengan SPSS 20*. Cv: Andi Offset.
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah. (2024). Faktor Penyebab Akademik

- Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 545–561.
- Putri, N., & Rahman, A. (2021). No Title Faktor penyebab kejenuhan belajar di pesantren. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2).
- Rahman, S. (2020). Tazkiyah al-nafs sebagai pendekatan terapeutik dalam psikologi Islam. *Jurnal Konseling Islam*, 7(1), 12–25.
- Ridho setiawan et all. (2023). *Faktor Determinan Penyebab Kejenuhan Belajar Pada Siswa*. 1, 343–355.
- Rosmaidah, S., Supriatna, E., & Irmayanti, R. (2021). Gambaran Kejenuhan Belajar Siswa Smk Kelas X. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 257. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7001>
- Sabila, E. (2022). Bimbingan Individu Bagi Santri Homesick. *UIN Sunan Gunung Djati*, 12(November), 381–398.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in adolescents. *Journal of Learning and Instruction*.
- Santoso, S. (2018). *Menguasai statistik dengan SPSS*. PT Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2019). Adolescence. In *McGraw-Hill*.
- Sari, N. (2018). Peran sabar, ikhlas, dan muhasabah dalam pembangunan karakter melalui tazkiyah. *Jurnal Pendidikan Dan Akhlak*, 5(2), 55–68.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 15). Lentera Hati.
- Sparrow, S., Cicchetti, D., Balla, D., & Doll, E. (2005). *Vineland Adaptive Behavior Scales: Survey forms manual*. American Guidance Service Publishing.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Penerbit Alfabeta Bandung.

- Supartiknya, A. (1995). *Mengenal Prilaku Abnormal*. cetakan 2.
- Suryadi, K. N. &. (2024). PERAN PENGURUS ASRAMA DALAM MENANGANI PERILAKU MALADJUSTMENT PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 4(2), 125–136. <https://doi.org/10.35719/sociocouns.v1i2.xx>
- Suryani, K. & P. F. (2022). Pengaruh Pembelajaran Kitab Kuning Terhadap Akhlak Santri Putri Di Pondok Pesantren Terpadu Al-Madinah Jonggol Bogor. *Edusifa: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 42–52. <https://doi.org/10.56146/edusifa.v8i1.48>
- Syahfitri, R. A., Azmi, S., & Lubis, S. P. (2022). Kejenuhan Belajar : Dampak dan Pencegahan. *Jurnal Generasi Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 163–170. <https://jurnal.islahiyah.ac.id/index.php/jgt>
- Usman, M. I. (2013). Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam. *Al Hikmah*, 14(1), 101–119.
- Wahyuni, L. (2022). Belajar sebagai ibadah: Strategi mengatasi kejenuhan belajar pada santriwati. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 15(1), 61-75.
- Yang, H. J. (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. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>.
- Yulianti, F. (2019). Metode penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) dan aplikasinya dalam pendidikan spiritual. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 31–42.
- Yusli, M., & Ramadhani, F. (2020). (2020). Perspektif Al-Qur'an dan hadits tentang motivasi belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 10(3), 88-102.
- Yuslisar, N. (2017). *The Holy Qur'an Al-Fatih*. PT. Insan Media Pustaka.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 53–59. <https://doi.org/10.21831/Jorpres.V13i1.12884>
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: a structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–

1540. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>



UIN IMAM BONJOL
PADANG