



Hubungan *Adversity Quotient* dengan Kecenderungan *Burnout* pada Santri di Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang

Dhelvina Rhesma

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

dhelvina.rhesma26@gmail.com

Murisal

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

murisal@uinib.ac.id

Indah Andika Octavia

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

indahandikaoctavia@uinib.ac.id

Alamat: Sungai Bangek, Kelurahan Balai Gadang, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang, Sumatera Barat

Korespondensi penulis: dhelvina.rhesma26@gmail.com

Abstract. *Burnout is a condition of physical, emotional, and mental fatigue that can be experienced by students due to academic demands and crowded pesantren life. One of the factors that is suspected to play a role in reducing the tendency to burnout is the adversity quotient, which is the individual's ability to face and overcome difficulties. This study aims to determine the relationship between adversity quotient and the tendency of burnout in students at Madrasah Aliyah Private Islamic College Ar-Risalah Padang City. This study uses a quantitative approach method with the person correlation technique. The total population in this study is 357 with a total of 177 samples. The sampling technique in this study is probability sampling and data collection using the 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 show that students who have a moderate adversity quotient level with a total percentage of 68.9% and the level of student burnout tendency are also in the medium category with a total percentage of 76.3%. The results of hypothesis testing in this study showed that there was a negative relationship between adversity quotient and burnout in students, with $r = -0.653$ with a significance value of 0.000. This means that the higher the adversity quotient the lower the burnout, on the other hand, the lower the adversity quotient the higher the burnout.*

Keywords: *Adversity Quotient, Burnout, Santri*

Abstrak. *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 person. 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*

Received Desember, 2025; Revised Desember, 2025; Februari 2026*

* Dhelvina Rhesma, dhelvina.rhesma26@gmail.com

LATAR BELAKANG

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia, baik dari aspek intelektual, emosional, maupun moral. Dalam konteks pendidikan Islam di Indonesia, pondok pesantren hadir sebagai lembaga pendidikan berbasis asrama yang tidak hanya menekankan penguasaan akademik, tetapi juga pembentukan karakter, kemandirian, dan spiritualitas santri. Model pendidikan ini menjadikan pesantren sebagai pilihan utama masyarakat Muslim dalam mempersiapkan generasi yang berilmu dan berakhlak mulia (Dhofier, 2011).

Namun demikian, sistem pendidikan pesantren yang menuntut kedisiplinan tinggi, jadwal kegiatan yang padat, serta kombinasi antara tuntutan akademik, sosial, dan spiritual berpotensi menimbulkan tekanan psikologis bagi santri. Beban akademik yang tinggi, kewajiban hafalan, keterlibatan intens dalam kegiatan keagamaan, serta dinamika sosial di lingkungan asrama dapat memicu stres berkepanjangan apabila tidak dikelola secara adaptif. Kondisi ini menjadikan santri sebagai kelompok yang rentan mengalami burnout (Maslach & Leiter, 2016).

Burnout didefinisikan sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri yang muncul akibat tekanan yang berlangsung secara kronis (Maslach, 2003). Dalam konteks pendidikan, burnout tidak hanya dialami oleh tenaga pendidik, tetapi juga peserta didik, termasuk santri. Burnout pada santri ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas belajar, serta menurunnya rasa percaya diri dan motivasi akademik (Hijrah, 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa burnout pada santri berada pada tingkat yang bervariasi. Penelitian Ainiah (2021) menemukan bahwa mayoritas santri Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Ngalah mengalami academic burnout pada kategori sedang. Sementara itu, Isbadi dan Al Ahsani (2025) melaporkan bahwa sebagian besar santri tahfidz di Pondok Pesantren Annuqoyyah berada pada kategori burnout ringan. Di sisi lain, penelitian Hijrah (2024) justru menunjukkan bahwa siswa Madrasah Aliyah Swasta memiliki tingkat burnout yang dominan pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa burnout merupakan fenomena nyata dalam lingkungan pendidikan Islam dan dipengaruhi oleh konteks serta karakteristik lembaga pendidikan.

Salah satu faktor psikologis yang diyakini berperan dalam menekan kecenderungan burnout adalah adversity quotient (AQ). Stoltz (2000) mendefinisikan adversity quotient sebagai kemampuan individu dalam bertahan, mengendalikan, dan bangkit dari kesulitan. Individu dengan AQ yang tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengambil tanggung jawab atas permasalahan yang dihadapi, membatasi dampak kesulitan, serta memandang tantangan sebagai kondisi yang bersifat sementara. Sebaliknya, individu dengan AQ rendah lebih rentan mengalami stres dan kelelahan psikologis ketika menghadapi tekanan berulang.

Dalam konteks pesantren, AQ menjadi penting mengingat santri dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan akademik dan nonakademik. Hasil survei awal pada santri Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang menunjukkan adanya indikasi burnout yang ditandai dengan kelelahan emosional, gangguan istirahat, dan ketidaknyamanan terhadap beban tugas. Di sisi lain, santri juga menunjukkan tingkat AQ yang relatif baik, seperti kemampuan bertahan dalam kondisi sulit dan optimisme dalam menghadapi tantangan. Temuan ini mengindikasikan adanya dinamika menarik antara kemampuan menghadapi kesulitan dan kecenderungan burnout pada santri.

Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang merupakan salah satu pesantren unggulan di Sumatera Barat dengan sistem pendidikan terpadu dan aktivitas santri yang sangat intensif. Padatnya jadwal kegiatan akademik, asrama, dan keagamaan berpotensi meningkatkan risiko kelelahan psikologis, khususnya pada santri Madrasah Aliyah yang berada pada fase perkembangan remaja. Namun, hingga saat ini penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara adversity quotient dan kecenderungan burnout pada santri Madrasah Aliyah di lingkungan pesantren masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat celah penelitian (research gap) terkait pentingnya mengkaji faktor internal santri, khususnya adversity quotient, sebagai variabel yang berhubungan dengan kecenderungan burnout. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan adversity quotient dengan kecenderungan burnout pada santri Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang sebagai upaya memperkaya kajian psikologi pendidikan Islam dan memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi preventif burnout di lingkungan pesantren.

KAJIAN TEORITIS

Defenisi *Burnout*

Burnout merupakan sindrom psikologis yang muncul akibat stres kronis berkepanjangan, terutama dalam konteks tuntutan akademik dan pekerjaan. Istilah burnout pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberger dan kemudian dikembangkan oleh Maslach sebagai kondisi kelelahan emosional yang disertai depersonalisasi dan penurunan pencapaian pribadi (Maslach, 2003; Schaufeli, 2017). Burnout ditandai oleh kelelahan fisik, emosional, dan mental yang menyebabkan individu kehilangan motivasi serta mengalami penurunan kinerja (Pines & Aronson, 1989; Julianti, 2023).

Maslach mengemukakan tiga dimensi utama burnout, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Kelelahan emosional menggambarkan terkurasnya energi psikologis akibat tuntutan berlebih, depersonalisasi ditandai dengan sikap sinis dan menjauh dari lingkungan sosial, sedangkan penurunan pencapaian pribadi berkaitan dengan evaluasi diri yang negatif terhadap kompetensi dan keberhasilan individu (Maslach, 2003).

Faktor yang memengaruhi burnout meliputi karakteristik pekerjaan atau aktivitas akademik yang menuntut, konflik peran, serta karakteristik organisasi atau lingkungan yang kurang suportif (Wardani, 2022). Dalam konteks santri, tekanan akademik, aturan pesantren, dan tuntutan sosial dapat menjadi pemicu munculnya kecenderungan burnout.

Dalam perspektif Islam, burnout dapat dipahami sebagai kondisi ketidakseimbangan fisik, mental, dan spiritual. Al-Qur'an menegaskan bahwa Allah tidak membebani manusia di luar batas kemampuannya (QS. Al-Baqarah: 286). Prinsip ini menunjukkan bahwa tekanan berlebihan yang dirasakan individu sering kali muncul dari persepsi subjektif terhadap tuntutan, bukan semata dari tuntutan itu sendiri (Shihab, 2002; HAMKA, 2015). Oleh karena itu, pemaknaan positif terhadap aktivitas dan aturan menjadi penting untuk mencegah burnout.

Defenisi *Adversity Quotient*

Adversity Quotient (AQ) merupakan kecerdasan individu dalam menghadapi kesulitan, tantangan, dan tekanan hidup secara efektif (Stoltz, 2000). AQ mencerminkan kemampuan bertahan, mengendalikan respons, serta bangkit dari situasi sulit. Individu

dengan AQ tinggi cenderung lebih tangguh, optimis, dan adaptif dalam menghadapi stres (Parvathy, 2014; Supinah, 2022). Stoltz mengemukakan empat dimensi AQ yang dikenal dengan CO²RE, yaitu control (kendali terhadap respons), origin–ownership (pemahaman sumber masalah dan tanggung jawab), reach (batas pengaruh masalah), dan endurance (daya tahan dalam menghadapi kesulitan). Keempat dimensi ini menentukan bagaimana individu menafsirkan dan mengelola kesulitan yang dihadapi (Stoltz, 2000).

Adversity quotient dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain karakter individu, kesehatan fisik dan psikologis, pendidikan, keyakinan, serta pengalaman hidup. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dalam membentuk ketangguhan individu yang digambarkan Stoltz melalui konsep “pohon kesuksesan” (Stoltz, 2000). Dalam perspektif Islam, AQ sejalan dengan nilai sabar, tawakal, ikhlas, dan optimisme. Al-Qur’an menegaskan bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan (QS. Al-Insyirah: 5). Nilai-nilai ini mendorong individu untuk tidak menyerah, memandang kesulitan sebagai ujian, dan menjadikannya sarana penguatan iman serta kepribadian (Shihab, 2002).

Hubungan Adversity Quotient dengan Kecenderungan Burnout

Adversity quotient memiliki peran penting dalam menekan kecenderungan burnout. Individu dengan AQ tinggi cenderung mampu mengelola stres, mengendalikan emosi, serta memaknai kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi. Sebaliknya, individu dengan AQ rendah lebih rentan mengalami kelelahan emosional, stres berkepanjangan, dan kehilangan motivasi, yang berujung pada burnout (Herman, 2024; Julianti, 2023).

Pada santri, AQ berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mereka bertahan menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan spiritual di lingkungan pesantren. Semakin tinggi AQ, semakin rendah kecenderungan burnout, sedangkan AQ yang rendah meningkatkan risiko burnout akademik dan psikologis. Dengan demikian, AQ menjadi faktor kunci dalam menjaga ketahanan psikologis dan kualitas pengalaman belajar santri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *adversity quotient* dan kecenderungan *burnout* pada santri Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan mengetahui arah dan kekuatan hubungan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian (Azwar, 2017).

Populasi penelitian adalah seluruh santriwati Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang yang berjumlah 357 orang. Sampel penelitian sebanyak 177 santriwati ditentukan menggunakan teknik stratified random sampling berdasarkan tingkat kelas (X, XI, dan XII) dengan taraf kesalahan 5% mengacu pada tabel Isaac dan Michael (Sugiyono, 2022). Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi berbentuk skala Likert. Skala *adversity quotient* disusun berdasarkan teori Stoltz (2000) yang mencakup dimensi *control*, *origin and ownership*, *reach*, dan *endurance*. Skala kecenderungan *burnout* mengacu pada konsep Maslach (2003) yang meliputi *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *personal accomplishment*. Kedua instrumen merupakan hasil modifikasi dari instrumen sebelumnya yang telah disesuaikan dengan konteks kehidupan santri.

Uji validitas isi dilakukan melalui *expert judgment* dan dianalisis menggunakan koefisien Aiken's V, dengan nilai validitas skala *adversity quotient* sebesar 0,895 dan skala *burnout* sebesar 0,900. Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,942 untuk skala *adversity quotient* dan 0,946 untuk skala *burnout*, yang menunjukkan konsistensi internal sangat baik (Azwar, 2022). Analisis data dilakukan menggunakan bantuan SPSS versi 20.0. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Uji asumsi meliputi uji normalitas Kolmogorov–Smirnov dan uji linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dan kecenderungan *burnout*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Kategorisasi Variabel

Azwar (2012:149) mengatakan bahwa kategorisasi merupakan pengelompokan data penelitian dengan pengkategorian yang dibagi menjadi dua kategori yaitu: rendah, sedang dan tinggi. Berikut adalah rumus yang diterapkan untuk mengukur kategorisasi tersebut:

Skor Maksimal= Jumlah soal x skor skala terbesar

Skor Minimal= Jumlah soal x skor skala terkecil

Mean teoretik (μ)= $\frac{1}{2}$ (Skor maksimal + skor minimal)

Standar Deviasi (σ)= $\frac{1}{6}$ (Skor maksimal-skor minimal)

Berdasarkan mean dan standar deviasi, ditentukan kategorisasi dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 1. Rumus Tingkat Kategori

Kategori	Rumus
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$
Tinggi	$(\mu + 1\sigma) \leq X$

a. Kategorisasi *Adversity Quotient*

Analisis pengelompokan variabel *adversity quotient* dalam studi ini menerapkan rumus tiga kategori. Pada penelitian ini skala *adversity quotient* yang di gunakan 28 item dengan menggunakan skala likert dengan skor 1,2,3,4, dan 5. Di bawah ini adalah rumus yang dipakai untuk melakukan pengelompokan dalam penelitian ini:

Skor Maksimal = Jumlah aitem x skor skala terbesar

$$= 28 \times 5$$

$$= 140$$

Skor Minimal = Jumlah aitem x skor skala terkecil

$$= 28 \times 1$$

$$= 28$$

Mean teoritik (μ) = $\frac{1}{2}$ (skor maksimal + skor minimal)

$$= \frac{1}{2} (140 + 28)$$

$$= \frac{1}{2} (168)$$

$$= 84$$

Range = Skor maksimal – Skor minimal

$$= 140 - 28$$

$$= 112$$

Standar Deviasi (σ) = $1/6$ (skor maksimal – skor minimal)

$$= 1/6 (140 - 28)$$

$$= 1/6 (112)$$

$$= 18,6$$

Berdasarkan perhitungan di atas, ringkasan statistik skala *adversity quotient* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Ringkasan Statistik Skala *Adversity Quotient*

	N	Xmax	Xmin	Range	Mean	SD
<i>Adversity quotient</i>	177	140	28	112	84	18,6

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diatas, dapat dilihat kategori variabel *adversity quotient* yaitu:

Rendah = $X < (\mu - 1,0 \sigma)$

$$= X < (84 - 1,0 (18,6))$$

$$= X < (84 - 18,6)$$

$$= X < 65,4$$

Sedang = $(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$

$$= (84 - 1,0 (18,6)) \leq (84 + 1,0 (18,6))$$

$$= (84 - 18,6) \leq (84 + 18,6)$$

$$= 65,4 \leq 102,6$$

Tinggi = $(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$

$$= (84 + 1,0 (18,6)) \leq X$$

$$= (84 + 18,6) \leq X$$

$$= 102,6 \leq X$$

Tabel 3. Kategorisasi *Adversity Quotient*

Kategorisasi	Kriteria	Subjek	Persentase
Rendah	$X < 65,4$	0	0,0%
Sedang	$65,4 \leq 102,6$	122	68,9%
Tinggi	$102 \leq X$	55	31,1%
Total		177	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas terdapat tiga kategorisasi variabel *adversity quotient* yaitu kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi. Pada kategorisasi rendah terdapat 0 subjek dengan presentase 0,0%, artinya dari 177 subjek tidak terdapat subjek yang memiliki *adversity quotient* yang rendah. Pada kategori sedang terdapat 122 dari 177 subjek yang memiliki *adversity quotient* sedang dengan nilai presentase 68,9%. Pada kategori tinggi terdapat 55 dari 177 subjek yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi dengan nilai presentase 31,1%.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat *adversity quotient* yang dominan pada santriwati di MAS Ar-Risalah kota Padang berada pada kategorisasi sedang dengan jumlah 122 orang (68,9%).

b. Kategorisasi Kecenderungan *Burnout*

Analisis pengelompokan variabel *burnout* dalam studi ini menerapkan rumus tiga kategori. Pada penelitian ini skala *burnout* yang di gunakan 25 item dengan menggunakan skala likert dengan skor 1,2,3,4, dan 5. Di bawah ini adalah rumus yang dipakai untuk melakukan pengelompokan dalam penelitian ini:

Skor Maksimal = Jumlah aitem x skor skala terbesar

$$= 25 \times 5$$

$$= 125$$

Skor Minimal = Jumlah aitem x skor skala terkecil

$$= 25 \times 1$$

$$= 25$$

Mean teoritik (μ) = $\frac{1}{2}$ (skor maksimal + skor minimal)

$$= \frac{1}{2} (125 + 25)$$

$$= \frac{1}{2} (150)$$

$$= 75$$

Range = Skor maksimal – Skor minimal

$$= 125 - 25$$

$$= 100$$

Standar Deviasi (σ) = $\frac{1}{6}$ (skor maksimal – skor minimal)

$$= \frac{1}{6} (125 - 25)$$

$$= \frac{1}{6} (100)$$

$$= 16,6$$

Berdasarkan perhitungan di atas, ringkasan statistik skala *burnout* adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Ringkasan Statistik Skala *burnout*

	N	Xmax	Xmin	Range	Mean	SD
<i>burnout</i>	177	125	25	100	75	16,6

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diatas, dapat dilihat kategori variabel *burnout* yaitu:

Rendah = $X < (\mu - 1,0 \sigma)$

$$= X < (75 - 1,0 (16,6))$$

$$= X < (75 - 16,6)$$

$$= X < 58,4$$

Sedang = $(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$

$$= (75 - 1,0 (16,6)) \leq (75 + 1,0 (16,6))$$

$$= (75 - 16,6) \leq (75 + 16,6)$$

$$= 58,4 \leq 91,6$$

Tinggi = $(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$

$$= (75 + 1,0 (16,6)) \leq X$$

$$= (75 + 16,6) \leq X$$

$$= 91,6 \leq X$$

Tabel 5. Kategorisasi *Burnout*

Kategorisasi	Kriteria	Subjek	Persentase
Rendah	$X < 58,4$	37	20,9%

Sedang	$58,4 \leq 91,6$	135	76,3%
Tinggi	$91,6 \leq X$	5	2,8%
Total		177	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas terdapat tiga kategorisasi variabel *burnout* yaitu kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi. Pada kategorisasi rendah terdapat 37 subjek dengan presentase 20,9%, artinya dari 177 subjek terdapat 37 subjek yang memiliki *burnout* yang rendah. Pada kategori sedang terdapat 135 dari 177 subjek yang memiliki *burnout* sedang dengan nilai presentase 76,3%. Pada kategori tinggi terdapat 5 dari 177 subjek yang memiliki *burnout* yang tinggi dengan nilai presentase 2,8%.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan *burnout* yang dominan pada santriwati di MAS Ar-Risalah kota Padang berada pada kategorisasi sedang dengan jumlah 135 orang (76,3%).

2. Uji Analisis Data

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas bertujuan untuk menilai apakah data yang dikumpulkan selama penelitian mengikuti distribusi normal dalam populasi atau tidak. Pada studi ini, pengujian normalitas yang digunakan adalah uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan aplikasi SPSS *for Windows*. Kriteria normalitas dianggap terpenuhi apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05.

Sebaliknya, uji normalitas dianggap tidak terpenuhi jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hasil pengujian normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Normalitas *Adversity Quotient* Dengan *Burnout*

Variabel	Nilai K-SZ	Sig.	Keterangan
<i>Adversity Quotient*</i>	0.730	0.660	Terdistribusi normal
<i>Burnout</i>			

Menurut hasil pengujian normalitas yang tercantum pada tabel 6, nilai *Kolmogorov Smirnov* yang diperoleh adalah 0.730 dengan nilai signifikansi 0.660. Angka ini lebih besar dari 0.05 ($0.730 > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal dalam populasi.

b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel yang diuji. Proses ini dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi SPSS *for Windows* melalui metode *Test of Linearity* dengan tingkat signifikansi 0,05. Dua variabel akan dianggap memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi pada pengujian linearitas kurang dari 0,05. Berikut ini adalah tabel hasil dari uji linearitas:

Sum of square	Df	Mean square	F	Sig.	Ket
---------------	----	-------------	---	------	-----

<i>Adversity Quotient*</i>	11742.073	1	11742.073	173.993	0.000	Linear
<i>Burnout</i>						

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa *output* dari data tabel anova nilai signifikansi pada linearitas adalah 0,000 dimana nilai tersebut kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Yang artinya bahwa *adversity quotient* dan *burnout* berhubungan linear. Maka dari uji data asumsi tersebut uji linearitas terpenuhi.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau korelasi antara kedua variabel yang diteliti. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data yang digunakan adalah *pearson correlation*. Metode ini digunakan untuk mengukur apakah terdapat hubungan antara *adversity quotient* (X) independen dengan kecenderungan *burnout* (Y) dependen. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan SPSS *for windows* versi 20.0 dengan nilai signifikan < 0.05 maka dianggap berkorelasi, sebaliknya jika nilai signifikan $> 0,05$ maka tidak dianggap berkorelasi. berikut adalah hasilnya:

Tabel 8. Uji Hipotesis <i>Adversity Quotient</i> dengan <i>Burnout</i>			
Variabel	N	Koefisien korelasi	Signifikansi
<i>Adversity Quotient</i>	177	-0,653	0,000
<i>Burnout</i>	177	-0,653	0,000

Berdasarkan tabel 8, dapat dikatakan bahwa nilai *pearson correlation* yang didapatkan sebesar -0,653 dengan signifikansi p sebesar 0,000 yang artinya 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Jadi, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kecenderungan *burnout* pada santriwati MAS Perguruan Islam Ar-Risalah kota Padang. Hubungan negatif ini berarti semakin tinggi *adversity quotient*, maka semakin rendah *burnout* yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya semakin rendah *adversity quotient*, maka semakin tinggi *burnout* yang dimilikinya.

Pembahasan

Dominannya tingkat *adversity quotient* pada kategori sedang menunjukkan bahwa santriwati MAS Ar-Risalah secara umum memiliki kemampuan yang cukup dalam mengendalikan diri, bertanggung jawab terhadap masalah, serta memandang kesulitan sebagai sesuatu yang bersifat sementara. Kondisi ini mencerminkan proses pembinaan karakter dan kedisiplinan di lingkungan pesantren yang berkontribusi terhadap terbentuknya ketahanan psikologis santri. Temuan ini sejalan dengan teori Stoltz (2000) yang menyatakan bahwa individu dengan AQ sedang mampu bertahan menghadapi kesulitan, meskipun responsnya masih dipengaruhi oleh tingkat tekanan yang dihadapi.

Tingginya persentase burnout pada kategori sedang mengindikasikan bahwa tuntutan akademik, jadwal kegiatan pesantren yang padat, serta keterbatasan waktu

istirahat berpotensi memicu kelelahan emosional pada santriwati. Hal ini sejalan dengan pandangan Maslach (2003) yang menjelaskan bahwa burnout berkembang secara bertahap akibat akumulasi stres yang tidak tertangani. Meskipun hanya sebagian kecil santriwati berada pada kategori burnout tinggi, kondisi ini tetap perlu mendapat perhatian karena berpotensi berdampak pada kesejahteraan psikologis dan efektivitas belajar.

Hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dan burnout menunjukkan bahwa AQ berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya burnout. Santriwati dengan AQ tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, mengendalikan emosi, serta memaknai tekanan sebagai tantangan yang dapat dihadapi. Sebaliknya, AQ yang rendah membuat individu lebih rentan mengalami kelelahan emosional dan kejenuhan belajar. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *adversity quotient* berkontribusi dalam menurunkan tingkat burnout pada pelajar dan santri (Wibowo, 2020; Fitriani, 2021; Rahmadani, 2022).

Dalam perspektif Islam, temuan ini sejalan dengan ajaran tentang kesabaran, keteguhan, dan kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi ujian kehidupan. Prinsip bahwa Allah tidak membebani manusia di luar kemampuannya (QS. Al-Baqarah: 286) dan keyakinan bahwa setiap kesulitan disertai kemudahan (QS. Al-Insyirah: 5–6) selaras dengan dimensi *endurance* dan *reach* dalam *adversity quotient*. Santriwati yang mampu memaknai tekanan sebagai ujian yang bersifat sementara cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dan risiko burnout yang lebih rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penguatan *adversity quotient* penting dalam upaya pencegahan burnout pada santri. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi lembaga pendidikan pesantren untuk mengembangkan program pembinaan karakter, bimbingan konseling, serta pelatihan manajemen stres guna meningkatkan ketahanan psikologis santriwati dan menekan risiko burnout.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *adversity quotient* memiliki hubungan negatif dengan kecenderungan *burnout* pada santri Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang, yang menunjukkan bahwa kemampuan santri dalam mengelola dan memaknai kesulitan berperan penting dalam menekan kelelahan fisik, emosional, dan psikologis. Santri dengan *adversity quotient* yang lebih baik cenderung mampu mengendalikan tekanan akademik dan kehidupan pesantren secara lebih adaptif, sehingga risiko burnout dapat diminimalkan. Oleh karena itu, lembaga pendidikan pesantren disarankan untuk mengintegrasikan penguatan *adversity quotient* melalui pembinaan karakter, layanan bimbingan konseling, serta pengelolaan aktivitas santri yang lebih seimbang. Selain itu, santri perlu didorong untuk mengembangkan sikap sabar, optimis, dan bertanggung jawab dalam menghadapi tantangan, sementara penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi faktor psikologis lain yang berkontribusi terhadap burnout guna memperkaya kajian dan intervensi preventif di lingkungan pesantren.

DAFTAR REFERENSI

- Ainiah, N. (2021). *Academic burnout pada santri Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Ngalah*. Jurnal Psikologi Pendidikan Islam, 3(2), 115–126.
- Alam, S. (2022). *Psikologi Kerja dan Burnout*. Jakarta: Prenadamedia.

*Hubungan Adversity Quotient dengan Kecenderungan Burnout pada Santri di
Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang*

- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi pesantren: Studi pandangan hidup kyai dan visinya mengenai masa depan Indonesia*. LP3ES.
- HAMKA. (2015). *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Gema Insani.
- Herman. (2024). *Psikologi Ketahanan Individu*. Bandung: Alfabeta.
- Hijrah, R. (2024). Burnout akademik pada siswa Madrasah Aliyah Swasta. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 45–56.
- Isbadi, M. I., & Al Ahsani, N. (2025). Academic burnout pada santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1), 22–34.
- Julianti. (2023). *Burnout dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The Cost of Caring*. Cambridge: Malor Books.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout*. Wiley.
- Parvathy, U. (2014). Adversity Quotient and Academic Performance. *International Journal of Scientific Research*, 3(1), 23–26.
- Pines, A., & Aronson, E. (1989). *Career Burnout*. New York: Free Press.
- Schaufeli, W. B. (2017). Burnout: A Short Socio-Cultural History. *Current Psychology*, 36(1), 1–9.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. Wiley.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. New York: John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wardani. (2022). Faktor-Faktor Burnout Kerja. *Jurnal Psikologi Industri*, 5(2), 45–53.