

HUBUNGAN STRATEGI *COPING* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA IAIN LANGSA

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

FITRIANI
NIM : 3022018017

Program Strata Satu (S-1)

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM



**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA
1443 H/2022 M**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) Bimbingan dan Konseling Islam**

Oleh:

FITRIANI
NIM: 3022018017

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

Disetujui Oleh:

acc
Dr. Mawardi Siregar
9/1-2023

Pembimbing I



Dr. Mawardi Siregar, MA
NIP: 1976116 200912 1 002

Pembimbing II

acc
ufi-2023



Nengsih, M.Pd
NIP: 19860522 202012 2 2009

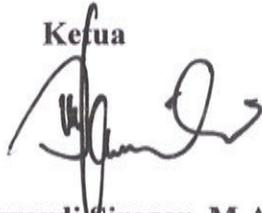
LEMBAR PENGESAHAN

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa
Dinyatakan Lulus Serta Diterima Sebagai Tugas Akhir
Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam**

**Pada Hari/Tanggal:
Senin: 09 Februari 2022 M
18 Rajabb 1444 H**

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Kefua



**Dr. Mawardi Siregar, M.A
NIP: 19761116 200912 1 002**

Sekretaris



**Nengsih, M.Pd
NIP: 19860522 202012 2 2009**

Penguji I



**Marimbun, M.Pd
NIP: 19881124 201903 1 004**

Penguji II



**Danil Putra Arisandy, M.Kom.I
NIP: 19841023 201503 1001**

Mengetahui :

**Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa**



**Dr. Muhammad Nasir, M.A
NIP: 19730301 200912 1 001**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitriani
Nim : 3022018017
Fakultas/Program Studi : Ushuluddin Adab dan Dakwah/Bimbingan dan
Konseling Islam
Alamat : Jl. Prof A Majid Ibrahim, LK III Matang
Seulimeng, Kecamatan Langsa Barat, Kota Langsa,
Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul . *“Hubungan Strategi Coping dengan Academic Burnout pada Mahasiswa IAIN Langsa”* adalah benar hasil karya saya sendiri dan original sifatnya. Apabila di kemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 22 Desember 2022

Pembuat pernyataan



Fitriani

NIM : 3022018017

ABSTRAK

Fitriani, 2023, *Hubungan Strategi Coping dengan Academic Burnout pada Mahasiswa IAIN Langsa*, Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa

Academic burnout dikaitkan dengan berbagai masalah akademik yang memengaruhi kinerja hasil belajar mahasiswa. *Coping* adalah salah satu cara untuk mengatur tingkah laku kepada permasalahan yang dihadapi serta mencari cara untuk menguasai dan mengatasi stres. Dalam penelitian ini strategi coping diukur melalui tiga bentuk yaitu, *problem focused coping*, *emotion coping* dan *maladaptive coping*. Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan strategi *coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa IAIN Langsa. Metodologi penelitian yang digunakan kuantitatif deskriptif inferensial. Teknik pengambilan sampel menggunakan insidental sampling pada 372 mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan regresi liner berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan strategi coping dengan *academic burnout* pada mahasiswa IAIN Langsa. Dapat dilihat bahwa *maladaptive coping* yang paling berhubungan terhadap *academic burnout* yang memiliki koefisien regresi sebesar 6,539 sedangkan taraf signifikansinya memiliki nilai sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci : *Academic Burnout, Strategi Coping, Mahasiswa*

ABSTRACT

Fitriani, 2023, The Relationship between Coping Strategy and Academic Burnout in IAIN Langsa Students, Thesis for the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah IAIN Langsa

Academic burnout is associated with various academic problems that affect the performance of student learning outcomes. Coping is one way to regulate behavior to the problems faced and find ways to master and deal with stress. In this study, coping strategies were measured in three forms, namely, problem focused coping, emotion coping and maladaptive coping. The purpose of this study was to see the relationship between coping strategies and academic burnout in IAIN Langsa students. The research methodology used is inferential quantitative descriptive. The sampling technique used incidental sampling on 372 students. The data analysis technique uses multiple linear regression. The results showed that there was a relationship between coping strategies and academic burnout in IAIN Langsa students. It can be seen that maladaptive coping is most related to academic burnout which has a regression coefficient of 6.539 while the significance level has a value of 0.000 so it can be concluded $0.000 < 0.05$.

Keywords: Academic Burnout, Coping Strategies, Students

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Rabbil'alamiin, penulis ucapkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang maha kuasa karena kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang sudah menjadi tugas dan tanggung jawab setiap mahasiswa di akhir masa perkuliahan. Salawat beserta salam senantiasa turunkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat yang senantiasa membantu perjuangan beliau dalam menegakkan dinullah dimuka bumi ini.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat akademis untuk menyelesaikan studi Strata Satu (S-1) di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) Institut Agama Islam Negeri Langsa yang berjudul. ***“Hubungan Strategi Coping dengan Academic Burnout pada Mahasiswa IAIN langsa”***.

Penulis menyadari sepenuhnya ketidaksempurnaan skripsi ini karena keterbatasan waktu, kemampuan serta pengalaman yang penulis miliki dalam penyajiannya. Dengan petunjuk dan bantuan serta bimbingan kepada penulis dari berbagai pihak, oleh sebab itu penulis haturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Basri Ibrahim, MA. sebagai Rektor pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa.
2. Bapak Dr. Muhammad Nasir, MA sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa.
3. Bapak Dr. Mawardi Siregar, MA sebagai Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam
4. Bapak Dr. Mawardi Siregar, MA sebagai pembimbing pertama (I) dan Ibu Nengsih, M.Pd sebagai pembimbing kedua (II) yang telah banyak meluangkan waktunya untuk dapat mengoreksi dan memberikan masukan serta arahan terhadap penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dedy Surya, M.Psi sebagai dosen Penasihat Akademik penulis

6. Teristimewa untuk orang tua tercinta Ibu Nursiah (Almh), yang telah mengandung dan bertaruh nyawa berjuang sekuat tenaga melahirkan saya ke dunia, serta do'a yang pastinya selalu dihantarkan diatas sana hingga saya bisa kuat mengenal arti sebuah kehidupan yang sesungguhnya. Semoga suatu saat kita bisa bertemu.
7. Teristimewa untuk orang tua tercinta Uncu Zainul Bahri, Nenek Mariani (Almh), yang telah membesarkan, mendidik, dan memberikan dukungan yang luar biasa dan sangat baik kepada saya walaupun tanpa kedua orang tua. Terimakasih atas do'a dan usaha yang tiada hentinya mengiringi langkah kaki saya hingga menghantarkan saya dalam menyelesaikan jenjang pendidikan sarjana ini.
8. Rekan-rekan kost tersayang kakak Nurul Suhada Siregar, kakak Artya Dinda Pratiwi, yang telah memberikan do'a, suport, pengalaman serta bantuan moril, material dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Teruntuk teman perskripsian Nurhaliza dan Miftha Husna, terimakasih telah membantu dan memberikan semangat serta do'a kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang telah banyak membantu dalam segala hal dan juga telah mendo'akan yang tak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis dengan imbalan yang berlipat lipatan ganda. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan masukan yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi wawasan untuk kita semua.

Langsa, 20 Juli 2022

Penulis

FITRIANI

NIM : 3022018017

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....	7
E. Sistematika Pembahasan	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. <i>Academic Burnout</i>	9
1. Definisi <i>Academic Burnout</i>	9
2. Gejala <i>Academic Burnout</i>	11
3. Dimensi <i>Academic Burnout</i>	12
4. Faktor-Faktor Terjadinya <i>Academic Burnout</i>	14
B. Strategi <i>Coping</i>	15
1. Definisi Strategi <i>Coping</i>	15
2. Bentuk-Bentuk Strategi <i>Coping</i>	17
3. Aspek-Aspek Strategi <i>Coping</i>	18
4. Strategi <i>Coping</i> dalam Perspektif Islam.....	21
C. Kajian Terdahulu.....	25
D. Kerangka konseptual	26
E. Hipotesis penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
C. Identifikasi Variabel.....	29
D. Definisi Operasional.....	29
E. Populasi Dan Sampel Penelitian	30
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Instrumen Penelitian.....	32
H. Validitas dan Reabilitas.....	34
I. Penilaian Skoring	37
J. Teknis Analisis Data	39
BAB IV PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Subjek Penelitian	40
B. Deskripsi Hasil Analisis Penelitian	41
C. Pembahasan	49
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa IAIN Langsa	30
Tabel 3.2 Penskoran Skala Likert	32
Tabel 3.3 Kisi Kisi Skala <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i>	33
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Scala <i>COPE Scale</i>	33
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i>	34
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas <i>COPE Scale</i>	35
Tabel 3.7 Hasil Uji Reabilitas	37
Tabel 3.8 Kategori Skoring <i>Academic Burnout</i>	38
Tabel 3.9 Kategori Skoring <i>Problem Focused Coping</i>	38
Tabel 3.10 Kategori Skoring <i>Emotion Focused Coping</i>	38
Tabel 3.11 Kategori Skoring <i>Maladaptive Coping</i>	38
Tabel 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian.....	40
Tabel 4.2 Hasil Deskriptif Data	41
Tabel 4.3 Distribusi Kecenderungan <i>Academic Burnout</i>	44
Tabel 4.4 Distribusi Kecenderungan <i>Problem Focused Coping</i>	44
Tabel 4.5 Distribusi Kecenderungan <i>Emotion Focused Coping</i>	45
Tabel 4.6 Distribusi Kecenderungan <i>Maladaptive Coping</i>	45
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data.....	46
Tabel 4.8 Koefisien Determinasi.....	47
Tabel 4.9 Hasil Uji Koefisien Regresi Liner Berganda	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	27
--------------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan bagian dari setiap kehidupan manusia, dimana kegiatan ini dimulai dari awal kehidupan hingga akhir hayat mereka. Pada kegiatan belajar seorang individu akan mendapatkan pengetahuan serta pemahaman baru dari tiap-tiap hal, sebagai contoh, belajar adalah salah satu hal yang dilakukan manusia untuk mendapatkan suatu perubahan tertentu dalam dirinya yang terjadi secara berulang-ulang.¹ Pada lembaga pendidikan sering kali individu mengalami kejenuhan dalam proses belajar, hal ini dikarenakan padatnya aktivitas belajar mahasiswa serta kegiatan luar lainnya. Kejenuhan tersebut dikenal sebagai kejenuhan belajar atau *academic burnout*.

Pada awalnya *burnout* terjadi pada ruang lingkup para pekerja yang pertama kali dicetuskan oleh Hertbert Fruedenberger yang mengatakan bahwa *burnout* ialah keadaan kelelahan fisik yang dirasakan oleh seseorang yang muncul sebagai dampak dari kesenjangan antara keadaan pribadi dalam pekerjaannya.² Kemudian seiring perkembangan *burnout*, ternyata *burnout* juga ditemukan dalam dunia pendidikan atau perkuliahan, dimana dikatakan sebagai *academic burnout* yang dikembangkan oleh Schaufeli, dkk yang mengatakan bahwa *academic burnout* adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami stres yang disebabkan oleh tekanan akademik, memiliki pandangan pesimis terhadap studinya, kurang

¹ Slameto, *Belajar Dan Faktor Faktor Yang Mempengaruhi* (Jakarta: Renika Cipta, 2013), h. 2.

² S D Gunarsa, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Anak* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004), h. 6.

termotivasi dari yang seharusnya, dan merasa tidak kompeten untuk menjadi mahasiswa. Tuntutan akademik merupakan faktor tunggal terbesar yang berkontribusi terhadap terjadinya *academic burnout* di kalangan mahasiswa.³

Dalam dunia pendidikan, *academic burnout* merupakan fenomena umum, dimana *academic burnout* diartikan sebagai suatu keadaan individu yang merasakan kejenuhan atau kelelahan fisik, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Kondisi *academic burnout* ini disebabkan oleh adanya tuntutan belajar yang berulang-ulang hingga membuat individu merasakan perubahan terhadap kondisi mental mereka yang mengakibatkan stres dan juga perubahan pada prestasi yang diperolehnya.⁴

Mahasiswa ialah seorang pelajar yang berada pada tingkat perguruan yang lebih tinggi lagi, sehingga mempunyai beban atau tugas akademik yang lebih sulit dari pada siswa pada tingkat sekolah. Berbagai masalah dan tuntutan yang dialami siswa justru menimbulkan kelelahan, kebosanan dan stres pada siswa yang berujung pada kinerja dan hasil belajar. Kondisi akademik ini mengarah kepada stress yang terjadi pada mahasiswa, serta fisik menjadi lelah secara emosional. Disamping itu *academic burnout* semakin diperburuk dengan adanya tekanan dalam keluarga agar dapat berprestasi secara akademik, serta dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen dan juga bersaing secara sehat dengan teman untuk mendapatkan hasil yang sangat baik. Selain adanya tuntutan akademik,

³ Wilmar B. Schaufeli et al., "Burnout and Engagement in University Students a Cross-National Study," *Journal of Cross-Cultural Psychology*, vol. 33, no. 5 (2002): h. 464–481.

⁴ L Muflihah and S. I. Savira, "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi," *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, vol. 08, no. 02 (2021): h. 201–2011, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975>.

mahasiswa juga harus menjaga hubungan interaksi sosial, seperti menjaga hubungan sosial yang baik kepada teman, serta membentuk kerjasama dalam kelompok dan berpartisipasi aktif dalam acara kampus lainnya. Mahasiswa yang tidak dapat mengatasi permasalahan perkuliahan akan rentan terhadap *burnout*.

Dari sebuah riset yang dilakukan oleh Jimenez Ortiz dkk, mahasiswa yang terindikasi burnout pada saat mengikuti proses studi sebanyak 52%.⁵ Pada hasil yang serupa juga dilakukan oleh peneliti Sutoyo dkk, bahwasanya 44% dari residen bagian anesthesiologi di Universitas Padjajaran mengalami gejala *burnout* yang tinggi.⁶ Sebanyak 15% mahasiswa kedokteran ternyata mengalami *burnout* dan sebanyak 58% terdeteksi merasakan gejala yang mengarah pada kondisi *burnout* yang dilakukan oleh peneliti Almeida dkk.⁷ Pada penelitian Sari Wardani dan Nengsih menyatakan terdapat perbedaan *academic burnout* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, dalam penelitiannya mengatakan mahasiswa laki-laki *academic burnout* lebih tinggi dengan nilai mean sebesar 47,91 dibandingkan *academic burnout* mahasiswa perempuan yaitu dengan nilai mean sebesar 43,84.⁸

Menurut Kay dan Wanjohi (dalam Oyoo dkk), siswa yang mengalami kejenuhan akademik menunjukkan berbagai gejala, antara lain tuntutan pekerjaan yang berlebihan, lingkungan belajar yang sulit, suasana belajar yang tidak

⁵ J. L. Jiménez-Ortiz et al., "Emotional Exhaustion, Burnout, and Perceived Stress in Dental Students," *Journal of International Medical Research*, vol. 47, no. 9 (2019): h. 4251–4259.

⁶ Dessy Sutoyo, Rudi Kurniadi, and Iwan Fuadi, "Sindrom Burnout Pada Peserta Program Pendidikan Dokter Spesialis Anesthesiologi Dan Terapi Intensif Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran," *Jurnal Anestesi Perioperatif*, vol. 6, no. 3 (2018): h. 153–161.

⁷ Gilson de Cavalcante Almeida et al., "The Prevalence of Burnout Syndrome in Medical Students," *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)* vol. 43, no. 1 (January 1, 2016): h. 6–10, (2022)

⁸ Sari Wardani Simarmata et al., "Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Perspektif Academic Burnout," *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 4, no. 19 (2022): h. 2747–2753.

memuaskan, dan pada aktivitas kelas berlangsung kurang berpartisipasi, sehingga mengakibatkan kinerja akademik yang menurun.⁹

Kemudian, Khusumawati & Christiana menambahkan bahwa ketika mahasiswa mengalami *academic burnout*, maka mahasiswa tersebut akan mengalami simtom atau gejala, seperti merasakan lelah di bagian indera, berkurangnya rasa bersemangat untuk mengikuti pembelajaran, bosan, kurang motivasi dan perhatian dalam mengikuti pembelajaran, hilangnya minat, dan tidak mendatangkan hasil dari pembelajaran yang diikuti.¹⁰

Berdasarkan wawancara peneliti pada salah satu dosen di kampus IAIN Langsa mengatakan bahwa dari 3 kelas yang diampu mata kuliahnya oleh beliau terindikasi secara kasat mata sekitar 10% mengalami *burnout*, hal ini dikarenakan mahasiswa tersebut tidak paham pada materi pembelajar yang telah disampaikan, sehingga membuat mereka malas, masa bodoh dalam tugas perkuliahannya, kemudian narasumber mengatakan bahwa adanya mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja dan dalam pekerjaannya terjadi sedikit permasalahan, membuat mereka pusing dalam memprioritaskan kewajibannya sebagai mahasiswa sehingga mereka tidak ada waktu dalam mengerjakan tugas perkuliahannya.¹¹ Dalam hal ini ternyata *academic burnout* terjadi dalam diri mahasiswa di IAIN Langsa, berdasarkan wawancara dari lima narasumber yang peneliti temui menyimpulkan bahwa, mereka mengalami ciri-ciri dari *academic burnout* seperti kesulitan dalam menyelesaikan

⁹ Syprine Aoko Oyoo, Peter Mucheru Mwaura, and Theresia Kinai, "Academic Resilience as a Predictor of Academic Burnout among Form Four Students in Homa-Bay County, h. 187.

¹⁰ Zuni Eka Khusumawati and Elisabeth Christiana, "Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya," *Jurnal Bk Unesa*, vol. 5, no. 1 (2014): h. 8.

¹¹ Sabrida Ilyas, Dosen FUAD, wawancara 07 September 2022 di Kampus IAIN Langsa.

tugas karena tidak paham, bosan, ada usaha dalam menyelesaikan tugas tetapi karena terlalu banyak tugas yang diberikan oleh dosen jadi sulit untuk berfikir dalam menyelesaikannya serta timbulnya rasa sakit kepala, sesekali lari dari kenyataan seperti meninggalkan tugas sebentar, pada mahasiswa akhir mereka tidak menikmati perkuliahan dikarenakan merasa tidak ada teman, hingga kurang termotivasi untuk pergi ke kampus, dan mengalami tekanan dari lingkungan keluarga.¹²

Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter, ada dua faktor yang menyebabkan terjadinya *burnout*, yaitu faktor situasional dan faktor individu. Faktor individu mencakup beberapa hal, salah satunya *coping*. *Coping* merupakan faktor dari individu agar memotivasi mereka untuk dapat memenuhi tuntutan dirinya dan lingkungannya, memungkinkan orang untuk beradaptasi dengan perbedaan dan tekanan akademik. Strategi *coping* adalah salah satu cara seseorang dalam mengatasi atau mengatur permasalahan yang dihadapi baik secara internal maupun eksternal. Nugroho, Adrian dan Marselius, mengatakan bahwasanya jika semakin tinggi *coping* yang digunakan seseorang maka semakin rendah pula munculnya *burnout*.¹³ Menurut Gonzales- Morale , Rodriguez , dan Peiio , strategi *coping* adalah satu-satunya teori paling populer yang terbukti efektif dalam mendiagnosis dan mengobati kelelahan individu.¹⁴

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menyelesaikan permasalahannya. *Coping* adalah sebuah teori yang dicetuskan oleh Lazarus yang

¹² Miftha Husna, Artya Dinda Pratiwi, Mahasiswa IAIN Langsa, wawancara 12 September 2022 di Kampus IAIN Langsa

¹³ Anastasia Susiani Nugroho, Andrian, and Marselius, "Studi Deskriptif Burnout Dan Coping Stres Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya," h. 1–6.

¹⁴ M. Gloria González-Morales, Isabel Rodríguez, and José M. Peiró, "A Longitudinal Study of Coping and Gender in a Female-Dominated Occupation: Predicting Teachers' Burnout.," *Journal of occupational health psychology*, vol. 15, no. 1 (2010): h. 29–44.

mengatakan bahwa *coping* merupakan cara untuk mengatur perilaku dalam mengatasi permasalahan atau tuntutan internal maupun eksternal. Strategi coping bertujuan untuk menghadapi situasi dan tuntutan yang mendesak, sulit, atau penuh tekanan. Adapun strategi *coping* ini dibagi menjadi tiga, yaitu : *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*), *coping* yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) dan *coping* yang tidak efektif (*maladaptive coping*).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin melihat bagaimana gambaran atau kondisi *academic burnout* di IAIN Langsa serta bagaimana cara dari dalam diri individu untuk memecahkan permasalahannya. Sehingga peneliti tertarik untuk mengambil penelitian tersebut dengan mengangkat judul **“Hubungan Strategi Coping dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa IAIN Langsa”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas adapun identifikasi masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa IAIN Langsa mengalami kejenuhan dalam belajar
2. Mahasiswa IAN Langsa menerima banyaknya beban tugas *academic*.
3. Mahasiswa IAIN Langsa kesulitan dalam menerima pembelajaran.
4. Mahasiswa IAIN Langsa tidak menikmati perkuliahan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan strategi *coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa IAIN Langsa?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada pembahasan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan strategi *coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa IAIN Langsa.

2. Manfaat Penelitian

Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut :

a. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan yang dapat digunakan sebagai kajian bersama tentang bagaimana hubungan strategi *coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa IAIN Langsa, serta dapat dijadikan referensi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait permasalahan *academic burnout* pada mahasiswa, dan dimanfaatkan sebagai referensi dalam penelitian sejenis di masa mendatang.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan untuk semua mahasiswa agar dapat meningkatkan lagi wawasan serta informasi agar terhindar dari *academic burnout*.

2) Bagi Academic

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pendidik sebagai referensi untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout* dalam aktivitas belajar.

3) Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan peneliti dapat mengembangkan pengetahuan dalam bidang penelitian, serta dapat memberikan kontribusi kepada peneliti lain untuk menambah referensi terhadap penelitian sejenisnya.

E. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan di dalam penulisan proposal skripsi ini dibagi ke dalam lima bab:

Bab I Pendahuluan yang terdiri dari tujuh sub bab yaitu latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kerangka teori, kajian terdahulu, metode penelitian serta sistematika pembahasan.

Bab II Landasan Teori bab ini dimaksud untuk mengetahui teori-teori yang berkaitan dengan masalah-masalah yang akan diteliti yaitu mengenai Hubungan Strategi *Coping* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa IAIN Langsa.

Bab III Metode Penelitian, dimana bab ini memuat tentang jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian, yaitu berisikan tentang pembahasan dan hasil penelitian inti dari analisis skripsi.

Bab V Penutup, bab ini merupakan penutup yang memuat kesimpulan dan saran-saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Academic Burnout*

1. Definisi *Academic Burnout*

Academic burnout menurut Schaufeli, dkk ditandai dengan adanya rasa lelah pada diri siswa yang dikarenakan oleh tuntutan atau kegiatan dari akademik, memiliki sikap sinisme dengan tugas yang diberikan kepada mereka oleh akademisi, dan memiliki rasa tidak mampu sebagai seorang pelajar (berkurangnya efektivitas).¹⁵ *Academic burnout* di sisi lain didefinisikan oleh Behrouzi (dalam Hossein Jenaabadi) sebagai pengalaman yang merasa lelah atau bosan akibat tuntutan pendidikan (*tiredness*) dan menjadi pesimis serta menolak untuk menyelesaikan tugas yang diberikan (*lack of interest*), dan juga memiliki rasa tidak mampu sebagai mahasiswa (*low efficiency*).¹⁶

Hui Jen Yang mendefinisikan kejenuhan akademik sebagai kondisi di mana siswa mengalami kelelahan emosional, kecenderungan untuk melakukan personalisasi, dan kinerja pribadi yang buruk karena stres kuliah dan aspek psikologis lainnya dari proses pembelajaran.¹⁷ Menurut Yu, Chae & Chang, *academic burnout* disisi lain ditandai dengan kombinasi penipisan fisik, mental,

¹⁵ Schaufeli et al., "Burnout and Engagement in University Students a Cross-National Study," *Journal of Cross-Cultural Psychology*, vol. 33, no. 5 (2002): h. 464

¹⁶ Hossein Jenaabadi, Naser Nastiezaie, and Hamideh Safarzaie, "The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students," *New Educational Review*, vol. 49, no. 3 (2017): h. 66.

¹⁷ Hui Jen Yang, "Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges," *International Journal of Educational Development*, vol. 24, no. 3 (2004): h. 287.

dan psikologis yang disebabkan oleh kelelahan, ketidakpuasan, disosiasi dari stres belajar, ketidakberdayaan, dan sinisme sebagai akibat kelebihan akademis.¹⁸

Maslach dan Jackson adalah orang pertama yang mengusulkan dan mengembangkan konsep burnout. Mereka mendefinisikan burnout sebagai gejala kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan keterampilan pribadi yang dihadapi oleh mereka yang bekerja di sektor masyarakat.¹⁹ Namun, beberapa penelitian menjelaskan bahwa seiring berjalannya waktu, burnout dapat terjadi di berbagai situasi lingkungan dan area kerja, termasuk di bidang pendidikan.²⁰

Sebelumnya istilah *burnout* pertama kali ditemukan oleh Herbert Fruedenberger pada tahun 1973, yang mengatakan *burnout* ialah mengacu pada kegagalan, kehabisan atau kelelahan yang disebabkan oleh seseorang yang mengarahkan terlalu banyak usaha, kekuatan atau sumber daya.²¹ Fruedenberger menggambarkan keadaan kelelahan fisik yang dirasakan oleh orang yang *burnout*, seperti kelelahan, sakit kronis, sakit kepala, gangguan tidur dan sakit perut. Selain keluhan fisik, Fruedenberger memvisualkan keluhan psikis yang terlihat pada individu *burnout*, ialah ketidak mampuan

¹⁸ Ji Hye Yu, Su Jin Chae, and Ki Hong Chang, "The Relationship among Self-Efficacy, Perfectionism and Academic Burnout in Medical School Students," *Korean Journal of Medical Education*, vol. 28, no. 1 (2016): h. 49.

¹⁹ Christina Maslach and Susan E Jackson, "The Measurement of Experienced Burnout," *Journal of Organizational Behavior*, vol. 2, no. 2 (1981): h. 99–113.

²⁰ Christopher R Leupold, Erika C Lopina, and Julianne Erickson, "Examining the Effects of Core Self-Evaluations and Perceived Organizational Support on Academic Burnout Among Undergraduate Students," *Psychological Reports*, vol. 123, no. 4 (2020): h. 22.

²¹ Sheri R Jacobs and David K Dodd, "Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload," *Journal of College Student Development*, vol. 44, no. 3 (2003): h. 291.

seseorang dalam mengelola emosi, paranoid, penyalahgunaan zat, kenegatifan, kesedihan dan isolasi.²²

Sesuai dengan definisi yang dipaparkan di atas, mahasiswa disarankan untuk menggunakan teori *academic burnout* yang dikembangkan oleh Schaufeli. Dijelaskan bahwa *academic burnout* merupakan suatu keadaan fisik yang diakibatkan oleh kewajiban akademik ditandai dengan perasaan sikap sinisme terhadap tugas – tugas, serta kurangnya kompetensi sebagai seorang mahasiswa.

2. Gejala *Academic Burnout*

Menurut Khairani dan Ifdil mengatakan bahwa individu yang mengalami *academic burnout* menunjukkan 11 gejala berikut :

- a. Kelelahan yang merupakan proses kehilangan energi disertai keletihan.
- b. Lari dari kenyataan, merupakan alat untuk menyangkal penderitaan yang dialami.
- c. Kebosanan dan sinisme. Penderita merasa tidak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, bahkan timbul rasa bosan dan pesimis akan bidang pekerjaan tersebut.
- d. Emosional. hal ini dikarenakan karena selama ini individu mampu mengerjakan pekerjaannya dengan cepat. dengan menurunnya kemampuan mengerjakan pekerjaan secara cepat, akan menimbulkan gelombang emosional pada diri individu.
- e. Merasa yakin akan kemampuan dirinya, selalu menganggap dirinya sebagai yang terbaik.
- f. Merasa tidak dihargai.
- g. Disorientasi.
- h. Masalah psikosomatis.
- i. Curiga tanpa alasan yang jelas.
- j. Depresi.
- k. Penyangkalan kenyataan akan keadaan dirinya sendiri.”²³

²² Stephani Braid and Sharon Rae Jenkins, “Vicarious Traumatization, Secondary Traumatic Stress, and Burnout in Sexual Assault and Domestic Violence Agency Staff,” *Journal Violence and Victims*, vol. 18, no. 1 (2003): h. 71.

²³ Yunita Khairani and Ifdil, “Konsep Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling,” *Konselor*, vol. 4, no. 4 (2015): h. 212.

Khusumawati & Cristiana mendefinisikan siswa yang mengalami gejala *burnout* seperti kelelahan pada semua indera, kurang semangat mengikuti kegiatan belajar, bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat belajar dan tidak membuahkan hasil akibat dari kegiatan serta tuntutan akademik yang dibebankan padanya.²⁴ Farn dan Yang (dalam Morteza Charkhabi) menjelaskan bahwasanya *academic burnout* ditandai dengan gejala atau indikator seperti, kurangnya minat pada masalah akademik, ketidakmampuan secara konsisten menghadiri kelas akademik, kurangnya keterlibatan dalam kegiatan akademik, dan kegagalan untuk berhasil secara akademis.²⁵

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas, gejala *academic burnout* dapat dikategorikan dari beberapa sudut pandang :

- a. Kelelahan fisik, mental, dan emosional yang ditandai dengan sakit kepala, mual-mual, diare, ketegangan otot, sulit tidur, mudah marah, pesimis, frustrasi, tidak bahagia dan rendah diri.
- b. Depersonalisasi atau sinisme ditandai dengan apatis, pandangan pesimis, rasa tidak berdaya, malas terlibat dalam kegiatan ilmiah.
- c. Merasa tidak kompeten sehingga tidak mendatangkan hasil yang dapat mempengaruhi pencapaian akademik yang menurun.

3. Dimensi *Academic Burnout*

Dimensi-dimensi *academic burnout* yang kemukakan Schaufeli terdapat tiga dimensi yaitu :

²⁴ Khusumawati and Christiana, "Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya."

²⁵ Morteza Charkhabi, Mohsen Azizi Abarghuei, and Davood Hayati, "The Association of Academic Burnout with Self-Efficacy and Quality of Learning Experience among Iranian Students," *SpringerPlus*, vol. 2, no. 1 (2013): h. 5.

a. *Exhaustion*

Exhaustion menyebabkan kelelahan saat belajar yang diakibatkan banyaknya beban belajar.²⁶ Ketika merasa lelah, mereka merasa terbebani dengan hal-hal lain secara fisik, mental, dan emosional. Kelelahan siswa dibuktikan dengan perasaan tidak bahagia, tidak berharga, dan gagal. Kelelahan seorang siswa dapat diwujudkan dengan rasa bosan, sedih, depresi, cemas, dan stres akibat kegiatan akademik. Kelelahan membuat siswa merasa kekurangan energi untuk mengatasi tantangan akademik dan sekitarnya.

b. *Cynicism*

Cynicism mengarah kepada sikap ketidakpedulian atau berjarak terhadap pembelajaran.²⁷ Siswa yang sinis meminimalkan keterlibatan mereka dalam lingkungan dengan mempertahankan sikap dingin dan menjauhkan diri dari lingkungan dan orang-orang di sekitar mereka. Sinisme mengekspresikan dirinya dalam ketidakpedulian, keengganan, dan kemalasan dalam belajar. Perilaku negatif seperti itu dapat sangat mempengaruhi keefektifan kinerja siswa.

c. *Reduced Academic Efficacy*

Reduced academic efficacy mengacu pada penurunan kepercayaan diri akademik, karena berkurangnya kemampuan potensi diri, motivasi, dan produktivitas diri.²⁸ Siswa yang kehilangan kepercayaan pada akademisi

²⁶ Qiao Hu and Wilmar B Schaufeli, "The Factorial Validity of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in China," *Psychological Reports*, vol. 105, no. 2 (2009): h. 395.

²⁷ Ibid. h. 395.

²⁸ Hu and Schaufeli, "The Factorial Validity of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in China."

mereka merasa tidak kompeten dan menjadi tidak puas dengan diri mereka sendiri, pekerjaan mereka, dan bahkan kehidupan mereka.

4. Faktor-faktor terjadinya *Academic Burnout*

Maslach, Schaufeli, dan Leiter mengungkapkan terdapat faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *burnout*:

a. Faktor Situasional

- 1) *Workload* (beban kerja). *Workload* dari segi konteks pendidikan dapat dikategorikan sebagai banyaknya beberapa tugas perkuliahan harus diselesaikan dalam waktu singkat
- 2) *Control* (pengawasan). *Control* dalam konteks *academic burnout* merupakan suatu pengambilan keputusan terhadap tugas perkuliahan dan terutama dipengaruhi oleh teman sebaya, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh peraturan fakultas dan kampus.
- 3) *Reward* (penghargaan). *Reward* atau penghargaan merupakan suatu pengakuan atau sebuah apresiasi atas kinerja mahasiswa yang didapat dari dosen, teman perkuliahan serta orang tua.
- 4) *Community* (komunitas). *Community* dalam perkuliahan dapat diartikan sebagai hubungan yang terjalin antara mahasiswa, teman dosen, dan dosen, yang memberikan rasa aman dalam kehidupannya melalui perkuliahan.
- 5) *Value* (nilai). Nilai dapat dipahami sebagai nilai yang diharapkan atau di ekspektasikan dalam mengikuti pembelajaran oleh mahasiswa itu sendiri.
- 6) *Fairness* (keadilan). *Fairness* atau keadilan yang didapatkan mahasiswa dari pihak-pihak kampus.

b. Faktor Individu

- 1) Karakteristik demografi, yaitu jenis kelamin, kedudukan, dan tingkat pendidikan
- 2) Karakteristik Kepribadian, meliputi *level of hardiness*, *locus of control*, *coping*, *self-esteem* dan tipe kepribadian.
- 3) Sikap individu terhadap pekerjaan.²⁹

²⁹ Christina. Maslach, Wilmar B. Schaufeli, and Michael P. Leiter, "Job Burnout," *Annu. Rev. Psychol.*, Vol. 52, no. 1 (1982): h. 414–416.

B. Strategi *Coping*

1. Definisi Strategi *Coping*

Strategi *coping* menurut secara bahasa dibagi dua kata, yaitu strategi dan *coping*, sedangkan di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) istilah strategi itu ialah sebuah rencana yang dilakukan dengan secara jelas untuk mencapai tujuan tertentu.³⁰ Dalam Kamus Psikologi yang ditulis oleh Kartono dan Gulo, strategi mengacu pada prosedur yang diterima dan digunakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu, seperti memecahkan suatu masalah, ini merupakan metode yang umum digunakan.³¹

Sedangkan pada istilah *coping* sendiri yaitu awal mulanya berasal dari kata dasar cope yang berarti mengatasi (kesukaran).³² Menurut istilah *coping* dalam arti tertentu adalah mengatasi masalah dengan menghindari, melarikan diri, atau mengurangi kesulitan dan bahaya yang dihadapi.³³

Dalam Kamus Psikologi Husamah, *coping* mengimplementasikan strategi yang diartikan sebagai kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang melingkupi kehidupan.³⁴

Menurut teori dapat disimpulkan bahwasanya setiap orang harus berusaha mencari jalan keluar dari situasi apa pun yang mereka hadapi untuk beradaptasi dengan diri pada perubahan situasi yang terjadi, yang disebut sebagai strategi *coping*.

³⁰ Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Modern* (Jakarta: Pustaka Amani, 2006), h. 460.

³¹ Kartini Kartono and Dali Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 2000), h. 488.

³² Wojowasito Poerwadarminta, *Kamus Lengkap Inggris-Indonesia* (Bandung: Hasta, 2007), h. 32.

³³ Kartono and Gulo, *Kamus Psikologi*, h. 97.

³⁴ Husamah, *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap* (Yogyakarta: Andi Offset, 2015), h. 66.

Ada banyak pengertian strategi *coping* yang diungkapkan oleh para ahli. Dalam buku Triantoro mengatakan bahwa konsep *coping* pertama kali diperkenalkan oleh Lazarus yang menjelaskan bahwa *coping* merupakan metode untuk mengelola emosi yang mengarah kepada penyelesaian masalah yang paling kompleks dan realistis, hal itu juga berfungsi sebagai cara untuk melindungi diri dari masalah yang nyata atau tidak, dan *coping* merupakan upaya logis dan praktis untuk menghadapi rintangan dan hambatan (*distress demands*).³⁵

Menurut Buron dan Byrne , *coping* adalah respon seseorang terhadap suatu masalah, respon ini sejalan dengan apa yang diinginkan dan diharapkan untuk mengontrol, mengelola, serta meminimalisir efek negatif dari situasi yang sedang dialami. Hasil *coping* yang efektif mengarah pada penyesuaian menetap, kebiasaan baru, dan perbaikan dalam situasi serupa. Sebaliknya, *coping* yang tidak efektif ditandai dengan perilaku maladaptive seperti perilaku menyimpang dan kurangnya pemikiran normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain dan lingkungan. Setiap orang melakukan *coping* secara berbeda dan tidak hanya menggunakan satu strategi, sebaliknya ada banyak cara berbeda untuk melakukannya, tergantung pada kemampuan dan kondisi individu itu sendiri.³⁶

Menurut Lazarus , kata “ manajemen ” pada mulanya memiliki arti yang sangat penting dan menunjukkan bahwa *coping* adalah strategi untuk

³⁵ Triantoro Safaria and Nofran Eka, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), h. 20.

³⁶ Rasmuan, *Stres Coping Dan Adaptasi* (Jakarta: Sagung Seto, 2004), h. 34.

keluar dan mencari solusi dari setiap masalah yang ada. Pada hakekatnya, jika kita dapat mengatasi semua masalah yang ada dan mengevaluasi kembali semua esensi dari semua masalah yang muncul, maka setelah mengamati semua perbedaan masalah yang muncul, kita dapat dengan mudah menentukan apakah rasa takut dapat ditoleransi atau dapat diterima suatu ancaman dan apakah masalah yang dihasilkan harus dihindari dan ditolak.³⁷

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dipaparkan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi *coping* merujuk pada upaya seseorang agar dapat memecahkan berbagai masalah yang terdesak oleh keadaan dan pengalaman waktu yang dihadapinya. Jadi, seorang mahasiswa berusaha menyelesaikan permasalahan *academic burnout* yang terjadi pada dirinya.

2. Bentuk-bentuk *Coping*

Carver, Scheier dan Weintraub mengembangkan strategi *coping* berbeda yang diadaptasi dari teori Lazarus menjadi 3 bentuk-bentuk *coping* yaitu :

- a. *Problem Focused Coping* (*coping* berfokus pada masalah),

Problem focused coping merupakan strategi atau metode untuk memperbaiki situasi stres dengan meningkatkan atau mempelajari keterampilan baru untuk menghadapi situasi, peristiwa, atau *masalah*.

³⁷ Safaria and Eka, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, h. 97-98.

b. *Emotion Focused Coping* (*coping* berfokus pada emosi)

Emotion focused coping merupakan metode untuk menghilangkan atau mengelola stres emosional atau mengurangi emosi negatif yang disebabkan oleh suatu situasi.” Jenis perilaku coping ini termasuk mencari dukungan sosial atau informasi tambahan.

c. Maladaptive coping

“Jenis coping yang mungkin tidak berhasil dan strategi yang mungkin tidak sesuai untuk semua situasi dalam jangka panjang.”³⁸

3. Aspek-aspek *Coping*

a. Lazarus, dkk. membagi problem focused *coping* ke dalam 5 aspek, yaitu:

1) *Active Coping* (keaktifan diri) adalah tindakan positif yang dilakukan untuk menghilangkan atau menghindari respon stres, atau untuk meningkatkan serta memperkuat efek dari respon stres itu sendiri.

2) *Planning* (perencanaan), adalah proses memutuskan bagaimana menghadapi reaksi stres. seseorang akan menentukan perencanaan apa yang perlu dilakukan dan mengembangkan strategi agar dapat menentukan cara terbaik untuk mengatasi suatu masalah.

3) *Suppression of Competing Activities* (penekanan aktivitas kompetitif), seseorang yang menggunakan cara penekanan aktivitas kompetitif, lebih terutama memfokuskan kegiatannya

³⁸ Charles S. Carver, Michael F. Scheier, and Kumari Jagdish Weintraub, “Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach,” *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 56, no. 2 (1989): h. 50.

dalam memecahkan suatu permasalahan serta mengabaikan permasalahan lain agar dapat fokus dalam mengelola stressor

4) *Restraint Coping* (kontrol diri), seseorang dengan pengendalian diri menunggu situasi yang tepat serta sesuai dalam bertindak untuk mengambil keputusan dan tidak bertindak terlalu tergesa-gesa dalam menangani suatu permasalahan.

5) *Seeking of Instrumental Social Support* (mencari dukungan sosial bersifat instrumental), orang yang menggunakan dukungan sosial akan mencari saran, bantuan, dan informasi dari orang-orang di sekitar mereka.³⁹

b. Adapun aspek-aspek *emotion focused coping* ini antara lain:

1) *Seeking of Emotional Social Support*, dimana individu yang menggunakan pencarian emosional dan sosial mereka akan berusaha agar memiliki dukungan moral, simpati serta pengertian dari lingkungan masyarakat atau orang yang ada di sekitarnya.

2) *Positive Reinterpretation*, sebuah proses menarik pelajaran dan nilai positif dari suatu peristiwa yang telah terjadi. Tujuan dari strategi coping ini adalah untuk mengelola stres emosional daripada mencoba mengatasi gejala itu sendiri.

3) *Acceptance* (penerimaan) seseorang yang memiliki penerimaan diri akan menerima dengan hati yang lapang atas permasalahan yang terjadi.

³⁹ Richard S Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), h. 67.

4) *Denial*, seseorang yang memiliki penyangkalan menolak untuk percaya bahwa permasalahan yang sedang terjadi itu tidak nyata.

5) *Turning to Religion*, seseorang akan beralih kepada keyakinan agama mereka ketika sedang mengalami masalah yang sangat berat, mereka cenderung untuk lebih mendekatkan diri kepada penciptanya dengan sering berdoa memohon pertolongan atas permasalahan yang sedang dialami.⁴⁰

c. Adapun aspek-aspek *maladaptive coping*, yaitu:

1) *Focusing On And Venting of Emotion*, yaitu kecenderungan untuk fokus pada stres, ketidaknyamanan, atau emosi negatif yang dialami individu dan untuk mengekspresikan ketidaknyamanan dan emosi tersebut. *Coping* dapat lebih efektif jika waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan coping tidak terlalu lama. Bila berlama-lama tanpa ada penyelesaian akan menghambat individu tersebut untuk melakukan *coping* yang adaptif.

2) *Behavioral Disengagement*, dimana seseorang mengurangi usahanya dan menyerah atas usaha yang telah mereka lakukan dalam mengatasi suatu permasalahan

3) *Mental Disengagement*, yaitu mencoba melupakan masalah untuk sementara waktu dengan melakukan berbagai kegiatan yang tidak berkaitan dalam upaya menyelesaikan suatu masalah, seperti menonton televisi, tidur, berimajinasi, dll. Cara penyelesaian

⁴⁰ Ibid., h. 70.

permasalahan ini kurang baik sehingga dapat menghambat seseorang dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang ada pada dirinya.⁴¹

4. Strategi *Coping* dalam Perspektif Islam

Setiap insan manusia yang ada dimuka bumi ini tidaklah memiliki kehidupan yang sempurna, serta mereka yang telah diciptkan oleh Allah SWT di bumi ini terutama tidak lepas dari berbagai kesulitan serta cobaan dan ujian yang diberikan oleh. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۗ

“Dan sungguh kami berikan cobaan kepada mu, dengan sedikit ketakutan kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". (QS. Al-Insyirah/ 94: 1-8)⁴²

Pada ayat Al-Qur'an yang tertera di atas, kami yakin akan terus menguji kalian, menunjukkan bahwa hakikat kehidupan di dunia ini antara lain ditandai dengan berbagai ujian yang tak terhindarkan.

Islam mengajarkan bahwa sampai saat ini Allah SWT telah menciptakan dan memberikan manusia berbagai cara untuk mengatasi kesulitan hidup. Dalam pandangan ajaran Islam sesungguhnya Allah SWT telah memberi kepada manusia serta mengatur untuk cara untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Menurut Bahleishi dalam Al-

⁴¹ Carver, Scheier, and Weintraub, "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach."

⁴² Agama Departemen, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Solo: Tiga Serangkai, 2009), h. 24.

Qur'an, Allah SWT telah menetapkan secara jelas tahapan-tahapan yang harus dihadapi seseorang agar dapat menyelesaikan suatu masalah,⁴³ sebagaimana dalam firman Allah yang berbunyi:

أَمْ نَشْرَحُ لَكَ صَدْرَكَ . وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ . الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ . وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ . فَإِنَّ

مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا . إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا . فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَب . وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب

“Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? Dan kami pun telah menurunkan beban darimu, yang memberatkan punggungmu, Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu. Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhan mulah engkau berharap". (QS. Al-Insyirah/ 94: 1-8)⁴⁴

Ada tiga langkah utama yang bisa dilakukan seseorang dalam menghadapi serta mengatasi permasalahan, berdasarkan landasan ayat diatas, yaitu :

a. Berfikir positif (*positive thinking*)

Sesuai dengan apa yang difirmankan dalam surah Al-Insyirah pada ayat 1-6, Allah dengan jelas mengatakan:

أَمْ نَشْرَحُ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۖ الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۖ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ وَمَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَب ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب

Artinya : “Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? Dan Kami pun telah menurunkan beban darimu, yang memberatkan punggungmu, Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu. Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan". (QS. Al-Insyirah/ 94: 1-6)⁴⁵

⁴³ Emma Indirawati, “Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping,” *Jurnal Psikologi*, vol. 3, no. 2 (2006): h. 25.

⁴⁴ Departemen, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, h. 596.

⁴⁵ Ibid.

Tafsir dari 6 ayat tersebut mengatakan bahwa hadapilah setiap masalah dengan lapang dada serta hati yang terbuka, karena sesuai janji Allah serta kabar gembira bahwa pasti selalu ada jalan keluar dari setiap masalah yang dihadapi seluruh insan manusia. Maka dari itu yang pertama kali harus dilakukan saat menghadapi masalah adalah melapangkan dada selapang-lapangnya, jadi lakukan perlahan agar Anda memiliki pola pikir yang baik tentang masalah yang sedang dihadapi. Inilah bagian dari cara menyelesaikan permasalahan, karena dengan berpikir positif memungkinkan orang membuat keputusan yang lebih tepat tentang bagaimana melangkah untuk membuat keputusan dengan benar dan sesuai dalam menghadapi kesulitan.⁴⁶

b. Perilaku positif (*positive acting*)

Sesuai dengan apa yang difirmankan dalam surah Al-Insyirah pada ayat 7, Allah dengan jelas mengatakan:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya : “Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”. (QS. Al-Insyirah 94: 7)⁴⁷

Menurut ayat di atas, Allah memberikan cara kedua untuk memecahkan suatu masalah, yaitu gigih membantu orang lain memecahkan masalah mereka dengan mengambil keputusan serta tindakan-tindakan perilaku positif. Upaya ekstra ini adalah nasihat Ilahi sejati untuk tidak pernah menyerah dalam menghadapi masalah, tidak

⁴⁶ Emma Indirawati, “Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping,” h. 74.

⁴⁷ Departemen, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, h. 596.

peduli betapa sulitnya itu. Perintah ini juga mengandung makna meminta bantuan orang lain.⁴⁸

c. Berharap Positif (*positive hoping*)

Sesuai dengan apa yang difirmankan dalam surah terakhir Al- Allah dengan jelas mengatakan:

وَالِى رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya :“dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”.(QS. Al Insyirah/94: 8)

Makna dari ayat ini adalah ketika manusia menghadapi masalah dengan lapang dada, hingga manusia mau dan mampu bekerja maksimal untuk menyelesaikan masalah tersebut, maka upaya akhir yang bisa dilakukan adalah berdoa serta bertawakal kepada Allah terhadap upaya serta hasil yang telah maksimal dilakukan. Allah ingin seluruh umat manusia sebagai makhluk bergantung sepenuhnya kepada-Nya sebagai kesaksian atas kepatuhan, taat, dan percaya kepada-Nya, yang Maha Pengasih, Maha Mendengar, dan paling mampu mengabulkan segala keinginan.⁴⁹ Sesuai dengan apa yang telah di firman oleh Allah yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. (QS. Al-Baqarah/2: 153)⁵⁰

⁴⁸ Emma Indirawati, “Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping,” h. 74.

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ Departemen, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, h. 23.

Sebagaimana disebutkan sebelumnya dalam Al -Qur'an, ada beberapa strategi untuk menghadapi berbagai masalah, antara lain tetap bekerja , shalat , puasa, dan beribadah kepada Allah

C. Kajian Terdahulu

Penulis sangat menyadari bahwa tidak ada penelitian yang hanya didasarkan pada ide dan teori pribadi. Namun untuk membedakan dengan hasil penelitian lain dan penelitian sebelumnya, peneliti menjabarkan penelitian ilmiah terdahulu yang berkaitan dengan judul yang akan dibahas perlu disampaikan dengan tujuan untuk keabsahan sebuah karya. Berikut gambaran dari beberapa tulisan karya ilmiah yang berkaitan :

Penelitian pertama, dilakukan oleh Ayu Reeina, Ermina Istiqomah dan Rika Vira Zwagery, pada Jurnal *Kognisia Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat* yang berjudul “*Hubungan Strategi Coping Yang Berfokus Pada Emosi Dengan Burnout Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru*”. Berdasarkan penelitian tersebut menyimpulkan bahwa strategi *coping* mahasiswa keperawatan pada fakultas kedokteran universitas mangkurat banjarbaru, yang berfokus pada emosi berhubungan kuat dengan tumour belajar mereka. Dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa teknik *coping* yang berfokus pada emosi memiliki kontribusi efektif 42% dalam belajar dari *burnout*, sedangkan komponen lainnya memiliki kontribusi efektif 58%..⁵¹

⁵¹ Ayu Reeina, Ermina Istiqomah, and Rika Vira Zwagery, “Hubungan Strategi Coping Yang Berfokus Pada Emosi Dengan Burnout Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru,” *Jurnal Kognisia*, vol. 2 no. 2 (2019): h. 7-12.

Penelitian kedua, dilakukan oleh Nurul Emiyani dan Rahmi Sofah yang berjudul “*Strategi Problem Focused Coping Mahasiswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling*” Berdasarkan penelitian tersebut disimpulkan bahwa strategi problem-focused coping untuk mahasiswa konseling dengan burnout belajar termasuk dalam kategori sedang dengan angka 62%.⁵²

Penelitian ketiga, dilakukan oleh Asih Ranati pada Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang berjudul “Pengaruh Burnout Belajar dan Stress Akademik terhadap Strategi *Coping* dalam Pembelajaran Daring Mahasiswa Program Studi Administrasi Pendidikan Universitas Jambi”. Berdasarkan penelitian tersebut menyimpulkan bahwa burnout belajar dan stress akademik secara simultan berpengaruh terhadap strategi *coping* sebesar 72,2% sehingga dikatakan memiliki interpretasi koefisien regresi yang kuat secara simultan.

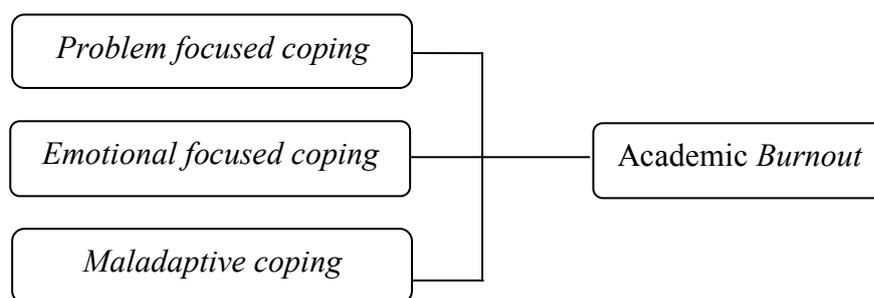
Dari pemaparan di atas, termasuk penelitian-penelitian sebelumnya, dapat kita lihat bahwa ketiga judul penelitian sebelumnya memiliki tema yang sama dan sama-sama menyelidiki *academic burnout*. Meskipun mereka memiliki kesamaan, setiap studi memiliki fokus yang berbeda dengan hasil yang berbeda.

D. Kerangka Konseptual

Academic burnout adalah perasaan tidak mampu sebagai mahasiswa, serta kelelahan atau ketidak tertarikkan dalam belajar karena tuntutan studi. Termasuk

⁵² Nurul Emiyani, “Strategi Problem Focused Coping Mahasiswa Yang Mengalami Kejenuhan Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Strategi Problem Focused Coping Mahasiswa,” 2022, h. 109–21.

juga sikap sinis terhadap tugas kuliah dan perasaan tidak mampu sebagai mahasiswa. Ada berbagai macam faktor yang mempengaruhi terjadinya *academic burnout* yaitu salah satunya *coping*, yang dimana *coping* ialah salah satu cara untuk mengatur tingkah laku kepada permasalahan yang dihadapi serta mencari cara untuk menguasai dan mengatasi stress. Strategi *coping* diukur melalui tiga bentuk yaitu, *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *maladaptive coping*.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

E. Hipotesis Penelitian

Ho = tidak ada hubungan strategi *coping* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa IAIN Langsa

Ha = ada hubungan strategi *coping* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa IAIN Langsa

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif inferensial yang dimana pendekatan penelitian yang memberikan gambaran hasil analisis kemudian menguji suatu hipotesis dan mengaitkan hubungan antara satu variabel dengan variabel lain sehingga data yang dihasilkan bersifat numerik atau asumsi awal penelitian adalah hipotesis, instrumen yang digunakan menggunakan tes dan non-tes, analisis data melalui statistik dan hasil penelitian atau kesimpulan mewakili populasi.⁵³

Sementara jenis metode yang digunakan merupakan penelitian korelasi dimana peneliti harus mencari hubungan atau mencari keterkaitan serta mencari konektivitas antara dua variabel atau lebih.⁵⁴

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini dilakukan pada kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa. Kecamatan Langsa Lama, Kota Langsa, Aceh. Sedangkan waktu penelitian ini akan dilakukan pada bulan November 2022. Dalam kurun waktu \pm 1 bulan, peneliti akan melakukan penelitian kepada mahasiswa IAIN Langsa, yang kemudian hasil nantinya akan menjadi hasil sebuah penelitian.

⁵³ Fajri Ismail, *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan Dan Ilmu-Ilmu Sosial* (Jakarta: Prenamedia Group, 2018), h. 2.

⁵⁴ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Deepublish, 2018), h. 22.

C. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian pada dasarnya adalah apa saja yang diputuskan oleh peneliti yang diteliti untuk mendapatkan informasi serta untuk menarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yang pertama disebut sebagai variabel bebas yaitu sebuah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Kedua ialah variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Variabel bebas (x_1) = *Problem Focused Coping*

(x_2) = *Emotional Focused Coping*

(x_3) = *Maladaptive Coping*

Variabel terikat (y) = *Academic Burnout*

D. Definisi Operasional

1. *Academic Burnout* adalah perasaan tidak mampu sebagai mahasiswa, serta kelelahan atau ketidak tertarikannya dalam belajar karena tuntutan studi. Termasuk juga sikap sinis terhadap tugas kuliah dan perasaan tidak mampu sebagai mahasiswa. Dimensi *academic burnout* terdiri dari *exhaustion*, *cynicism* dan *reduced academic efficacy*.
2. Strategi *Coping* adalah salah satu cara yang dilakukan individu untuk mengatur tingkah laku kepada permasalahan yang dihadapi, serta mencari, cara untuk menguasai dan mengatasi stress. strategi *coping* diukur melalui tiga bentuk yaitu, *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *maladaptive coping*.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan dari objek penelitian yang bertujuan untuk mengambil rumusan atau kesimpulan tentang objek keseluruhan.⁵⁵ Adapun populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh mahasiswa IAIN Langsa yang berjumlah 5.433 mahasiswa.

Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa IAIN Langsa

NO	Fakultas	Jumlah Mahasiswa
1	FTIK	1.637
2	FASYA	1.167
3	FUAD	828
4	FEBI	1.581
5	PASCA SARJANA	220
Total		5.433

Sumber: Biro AUAK Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa

2. Sampel

Sampel ialah perwakilan dari populasi yang ada atau sebagian dari jumlah atribut populasi.⁵⁶ Dalam penelitian ini diketahui populasi mahasiswa IAIN Langsa berjumlah 5.433 mahasiswa. Maka dari itu peneliti menggunakan rumus Solvin untuk menghitung jumlah ukuran sampel dengan taraf kesalahan 0,05.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2} = \frac{5.433}{1 + 5.433(0,05)^2} = 372$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

⁵⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Renika Cipta, 2002), h. 96.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 81.

N = Jumlah populasi

e = Kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang ditolerir 0,05

Sedangkan teknik penentuan sampel peneliti menggunakan sampling insidental dimana teknik ini merupakan penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel.

F. Teknik Pengumpulan Data

Proses penghimpunan data diambil dengan cara menyebarkan kuesioner. Kuesioner adalah suatu teknik penghimpunan atau pengumpulan data yang menggunakan serangkaian pernyataan yang disiapkan untuk diberikan kepada responden. Kuesioner dapat berupa pernyataan tertutup dan pernyataan terbuka. Pada penelitian ini digunakan kuesioner tertutup, yang mana pernyataan sudah disusun secara berstruktur yang telah memiliki alternatif jawaban (option) yang tinggal dipilih oleh responden. Dengan maksud untuk memperoleh data secara tertulis dari para responden untuk ditetapkan sebagai sampel.⁵⁷

Sementara angket yang dipakai pada riset ini adalah skala model Likert dengan alternatif empat jawaban, yang mana pertanyaan dibuat dengan sifat positif atau kesetujuan (*favourable*) dan sifat negatif atau ketidaksetujuan (*unfavourable*). Format dari skala pemilihan respon didasarkan pada gagasan bahwa pilihan respon 1 sampai 4 menggambarkan sejauh mana subjek (item) atribut burnout dan strategi coping yang mereka menghadapi. Alasan lain adalah

⁵⁷ Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*, h. 6.

untuk menghindari tanggapan yang cenderung mengelompok secara terpusat (central tendency), seperti pada umumnya terjadi alternatif tanggapan ganjil. Dari keempat alternatif jawaban penyebab burnout dan langkah-langkah penanggulangannya:

1. Sangat Tidak Sesuai (SS)
2. Tidak Sesuai (S)
3. Sesuai (TS)
4. Sangat Sesuai (STS)

Tabel 3.2 Penskoran Skala Likert

Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavourable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

G. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua skala yaitu skala *academic burnout* dan skala *strategi coping*.

1. Skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)*

Pada penelitian ini menggunakan angket (*MBI-SS*) dari Schaufeli dan Salanova, angket ini terdiri dari 15 item pernyataan. Peneliti menggunakan skala adaptasi dari Arlinka Sari dan Rauf karena skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* ini telah diterjemahkan dan dirancang untuk dibagikan kepada mahasiswa dan telah banyak juga dilakukan untuk

mengukur tingkat kejenuhan pada mahasiswa. Selain itu, para penelitiannya menemukan unsur-unsur yang dulunya sangat mudah dipahami.

Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey*

Aspek-aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah item
		F (+)	UF (-)	
<i>Exhaustion</i>	Kelelahan akibat tuntutan studi	1,2,3,4,5		5
<i>Cynicism</i>	Sikap sinis atau berjarak terhadap studi	6,7,8,9,10		5
<i>Reduced academic efficacy</i>	Menurunnya keyakinan akademik		11,12,13,14,15	5
Jumlah		10	6	15

2. Skala COPE Scale

Skala COPE Scale adalah alat ukur strategi *coping* yang diadaptasi oleh teori Lazarus yang kemudian di kemudian dikembangkan oleh peneliti Carver, Scheir dan Weitraub. Alat ukur *coping* ini terdiri dari 52 item pernyataan.

Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala COPE Scale

Aspek-aspek	Indikator	No.Item		Jumlah Item
		F (+)	UF (-)	
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Active Coping</i>	1,2,3,4		4
	<i>Planning</i>	5,6,7,8		4
	<i>Suppression of Competing Activities</i>	9,10,11,12		4
	<i>Restrain Coping</i>	15	13,14,16	4
	<i>Seeking of Instrumental Social Support</i>	17,18,19,20		4
<i>Emotional</i>	<i>Seeking of Emotional Social Support</i>	21,22,23,24		4

<i>Focused Coping</i>	<i>Positive Reinterpretation</i>	25,26,27,28		4
	<i>Acceptance</i>	29,30,31,32		4
	<i>Denial</i>		33,34,35,36	4
	<i>Turning to Religion</i>	37,38,39,40		4
<i>Maladaptive Coping</i>	<i>Focus on and venting of emotions</i>		41,42,43,44	4
	<i>Behavioral Disengagement</i>		45,46,47,48	4
	<i>Mental Disengagement</i>		49,50,51,52	4
Jumlah		33	19	52

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Data

Uji validitas biasanya digunakan untuk melihat kelayakan suatu butir-butir pernyataan dalam mendefinisikan sebuah variabel. Suatu instrumen dikatakan valid apabila instrumen itu dapat mengukur apa yang hendak diukur. Pengujian signifikansi dilakukan dengan r hitung dibandingkan dengan r tabel dengan tingkat signifikansi 5%, jika r hitung $>$ r tabel maka suatu item dinyatakan valid, namun sebaliknya apabila r hitung $<$ r tabel maka item dinyatakan tidak valid. Dimana uji validitas menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan menggunakan *SPSS versi 20 for windows*.⁵⁸

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas
Skala Maslach Burnout Inventory-Student Survey

No. Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,541	0,279	Valid
2	0,453	0,279	Valid
3	0,547	0,279	Valid

⁵⁸ V. Wiratna Sujarweni and Poly Endrayanto, *Statistika Untuk Penelitian* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), h. 177.

4	0,517	0,279	Valid
5	0,420	0,279	Valid
6	0,394	0,279	Valid
7	0,133	0,279	Tidak Valid
8	0,373	0,279	Valid
9	0,250	0,279	Tidak Valid
10	0,336	0,279	Valid
11	0,401	0,279	Valid
12	0,501	0,279	Valid
13	0,269	0,279	Tidak Valid
14	0,263	0,279	Tidak Valid
15	0,366	0,279	Valid

Berdasarkan dari tabel hasil uji coba instrumen diatas, yang telah di uji coba kepada 50 responden maka diperoleh kesimpulan bahwa ada 4 item yang dinyatakan tidak valid, yaitu pada no. 7, 9,13, 14. Maka hanya ada 11 item yang dapat digunakan sebagai skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey*.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala COPE Scale

No. Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,325	0,279	Valid
2	0,515	0,279	Valid
3	0,488	0,279	Valid
4	0,506	0,279	Valid
5	0,553	0,279	Valid
6	0,511	0,279	Valid
7	0,542	0,279	Valid
8	0,585	0,279	Valid
9	0,564	0,279	Valid
10	0,600	0,279	Valid
11	0,459	0,279	Valid
12	0,625	0,279	Valid
13	0,596	0,279	Valid
14	0,494	0,279	Valid
15	0,520	0,279	Valid
16	0,479	0,279	Valid
17	0,573	0,279	Valid

18	0,428	0,279	Valid
19	0,406	0,279	Valid
20	0,647	0,279	Valid
21	0,619	0,279	Valid
22	0,631	0,279	Valid
23	0,637	0,279	Valid
24	0,581	0,279	Valid
25	0,546	0,279	Valid
26	0,495	0,279	Valid
27	0,381	0,279	Valid
28	0,394	0,279	Valid
29	0,587	0,279	Valid
30	0,412	0,279	Valid
31	0,642	0,279	Valid
32	0,655	0,279	Valid
33	0,454	0,279	Valid
34	0,514	0,279	Valid
35	0,447	0,279	Valid
36	0,538	0,279	Valid
37	0,402	0,279	Valid
38	0,350	0,279	Valid
39	0,401	0,279	Valid
40	0,592	0,279	Valid
41	0,535	0,279	Valid
42	0,572	0,279	Valid
43	0,603	0,279	Valid
44	0,579	0,279	Valid
45	0,489	0,279	Valid
46	0,454	0,279	Valid
47	0,437	0,279	Valid
48	0,673	0,279	Valid
49	0,625	0,279	Valid
50	0,368	0,279	Valid
51	0,503	0,279	Valid
52	0,444	0,279	Valid

2. Uji Reliabilitas Data

Reliabilitas (keandalan) ialah melihat sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil suatu pengukuran dapat diandalkan jika beberapa pengukuran dari objek yang sama menghasilkan sebuah hasil yang

relatif sama atau konsisten.⁵⁹ Untuk mengukur tingkat reliabilitas data menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha* (α). Suatu variabel dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha* (α) > 0,60. Uji reliabilitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS versi 20 for windows*.⁶⁰

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Koefisien Reliabilitas	<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
<i>Academic Burnout</i>	0,633	0,60	Reliable
<i>Strategi Coping</i>	0,946	0,60	Reliable

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas dapat diketahui bahwa seluruh koefisien reliabilitas lebih besar dari 0,60 (*Cronbach Alpha* > 0,60), maka dapat disimpulkan bahwa butir soal tersebut reliable dan dapat digunakan dalam penelitian.

I. Penilaian Skoring

Kriteria untuk kategori tiap variabel pada penelitian ini terbagi atas tiga kategorisasi, yaitu: rendah, sedang dan tinggi. Penggolongan dari setiap variabel mengacu pada data mean dan standar deviasi⁶¹. Dengan rumus sebagai berikut:

Rendah : $X < M - 1SD$

Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi : $M + 1SD \leq X$

⁵⁹ M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasi* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), h. 27-28.

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, h. 182.

⁶¹ Ahmad Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi* (Jakarta: Kencana, 2020), h. 239.

1. Skoring Skala *Academic Burnout*

Berikut tabel skoring skala *academic burnout*.

Tabel 3.8 Kategori Skoring *Academic Burnout*

Rentang Nilai	Kategori Skoring
Rendah	$X < 23$
Sedang	$23 \leq X < 31$
Tinggi	$X \geq 31$

2. Skoring Skala *COPE Scale*

Berikut tabel skoring skala *COPE Scale* berdasarkan bentuk-bentuk *coping* : *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *maladaptive coping*.

Tabel 3.9 Kategori Skoring *Problem Focused Coping*

Rentang Nilai	Kategori Skoring
Rendah	$X < 51$
Sedang	$51 \leq X < 67$
Tinggi	$X \geq 67$

Tabel 3.10 Kategori Skoring *Emotion Focused Coping*

Rentang Nilai	Kategori Skoring
Rendah	$X < 51$
Sedang	$51 \leq X < 66$
Tinggi	$X \geq 66$

Tabel 3.11 Kategori Skoring *Maladaptive Coping*

Rentang Nilai	Kategori Skoring
Rendah	$X < 22$
Sedang	$22 \leq X < 36$
Tinggi	$X \geq 36$

J. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Analisis regresi linier berganda ialah suatu model lebih dari satu variabel dependen. Dalam hal ini analisis regresi linier berganda digunakan untuk melihat atau mengetahui arah dan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.⁶²

Saat melakukan uji analisis data, penting untuk terlebih dahulu mengetahui uji normalitas. Pada hakikatnya uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah suatu variabel memiliki distribusi normal atau tidak. Normalitas dilihat menggunakan uji Kolmogorov - Smirnov yang diimplementasikan menggunakan *SPSS versi 20 for Windows*.

Dasar pengambilan keputusannya sebagai berikut :

1. Jika nilai probabilitas $> 0,05$ berarti data tersebut dinyatakan berdistribusi normal
2. Jika nilai probabilitas $< 0,05$ berarti data tersebut dinyatakan berdistribusi tidak normal.

⁶² Ibid., h. 192.

BAB V
PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

1. Data Demografi Subjek Penelitian

Tabel 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian

Detail data demografi		Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	72	19%
	Perempuan	300	81%
Jumlah		372	100%
Semester	I	70	19%
	III	63	17%
	V	62	17%
	VII	69	19%
	IX	108	29%
Jumlah		372	100%
Fakultas	FASYA	63	17
	FEBI	70	19
	FTIK	108	29
	FUAD	131	35
Jumlah		372	100%

Berdasarkan pada tabel demografi subjek penelitian di atas, dapat dilihat bahwa responden pada penelitian ini berjumlah 372 mahasiswa. Data demografi di atas menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 72 mahasiswa (19%) dan selebihnya berjenis perempuan sebanyak 300 mahasiswa (81%). Berdasarkan tingkat semester, yang berada pada semester I sebanyak 70 mahasiswa (19%), pada semester III sebanyak 63 mahasiswa (17%), pada semester V sebanyak 62 mahasiswa (17%), pada semester VII sebanyak 69 mahasiswa (19%), dan yang berada pada semester IX sebanyak 108 mahasiswa (29%). Selanjutnya berdasarkan pada fakultas,

yang berada pada Fakultas Syariah sebanyak 63 mahasiswa (17%), pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam sebanyak 70 mahasiswa (19%), pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan sebanyak 108 mahasiswa (29%) dan pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah sebanyak 131 mahasiswa (35%).

B. Deskripsi Hasil Analisis Penelitian

1. Hasil Deskriptif Data

Tabel 4.2 Data Demografi Subjek Penelitian

Dimensi	skor hipotetik				Skor empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Academic burnout</i>	11	55	33	11	15	44	26	3
<i>Problem focused coping</i>	20	100	60	20	34	80	59	7
<i>Emotion focused coping</i>	20	100	60	20	36	80	58	7
<i>Maladaptive coping</i>	12	60	46	12	12	48	28	6

Keterangan:

Xmin = skor minimum

Xmak = skor maksimal

M = Mean

SD = standar deviasi

Skor minimum hipotetik adalah nilai total terendah dari variabel dengan asumsi setiap aitem mendapatkan nilai terendah. Skor minimum hipotetik diperoleh dari perkalian nilai terendah pada skala yang digunakan (nilai

terndah adalah 1) dengan jumlah aitem yang digunakan pada angket pengukuran variabel. Dengan demikian diperoleh bahwa skor minimum pada variabel *academic burnout* adalah $1 \times 11 = 11$, sedangkan pada dimensi *problem focused coping* adalah $1 \times 20 = 20$, sedangkan pada dimensi *emotion focused coping* adalah $1 \times 20 = 20$ dan pada dimensi *maladaptive coping* adalah $1 \times 12 = 12$.

Skor maksimal hipotetik adalah nilai total paling tinggi yang diperoleh dari variabel dengan asumsi setiap aitem mendapatkan nilai tertinggi. Skor maksimal hipotetik *diperoleh* dari perkalian nilai tertinggi pada skala yang digunakan (nilai tertinggi adalah 5 dengan jumlah aitem yang digunakan pada instrumen pengukuran variabel. Dengan demikian, diperoleh bahwa skor maksimal pada variabel *academic burnout* adalah $5 \times 11 = 55$, sedangkan pada dimensi *problem focused coping* adalah $5 \times 20 = 100$, sedangkan pada dimensi *emotion focused coping* adalah $5 \times 20 = 100$ dan pada dimensi *maladaptive coping* adalah $5 \times 12 = 60$.

Mean hipotetik adalah nilai rata-rata yang diperoleh pada masing-masing variabel. Dari data diatas, maka diperoleh *mean* hipotetik untuk variabel *academic burnout* sebesar 33, sedangkan pada dimensi *problem focused coping* sebesar 60, sedangkan pada dimensi *emotion focused coping* sebesar 60 dan pada dimensi *maladaptive coping* sebesar 46.

Standar deviasi adalah besar simpangan skor masing-masing responden dari *mean* (nilai rata-rata). Dari data diatas, diperoleh standar deviasi hipotetik untuk variabel *academic burnout* sebesar 11, sedangkan pada

dimensi *problem focused coping* sebesar 20, sedangkan pada dimensi *emotion focused coping* sebesar 20 dan pada dimensi *maladaptive coping* sebesar 12.

Perhitungan skor empirik dilakukan dengan menggunakan data yang diperoleh dari sampel penelitian. Dari perhitungan dengan bantuan aplikasi SPSS *version 20*, diperoleh skor terendah (*Xmin*) untuk variabel *academic burnout* sebesar 15, sedangkan pada dimensi *problem focused coping* sebesar 34, sedangkan pada dimensi *emotion focused coping* sebesar 36 dan pada dimensi *maladaptive coping* sebesar 12. Sementara nilai tertinggi (maksimal) untuk variabel *academic burnout* sebesar 44, sedangkan pada dimensi *problem focused coping* sebesar 80, sedangkan pada dimensi *emotion focused coping* sebesar 80 dan pada dimensi *maladaptive coping* sebesar 48. Skor rata-rat (mean) empirik untuk variabel *academic burnout* sebesar 26, sedangkan pada dimensi *problem focused coping* sebesar 59, sedangkan pada dimensi *emotion focused coping* sebesar 58 dan pada dimensi *maladaptive coping* sebesar 28, dan hasil perhitungan standar deviasi untuk variabel *academic burnout* sebesar 3, sedangkan pada dimensi *problem focused coping* sebesar 7, sedangkan pada dimensi *emotion focused coping* sebesar 7 dan pada dimensi *maladaptive coping* sebesar 6.

Pada hasil analisis deskriptif tersebut diatas, terbentuklah hasil kategorisasi frekuensi responden dengan melihat nilai mean dan standar deviasi dengan kategorisasi dibagi menjadi rendah, sedang dan tinggi pada setiap masing-masing variabelnya.

2. Kecenderungan *Academic Burnout*

Berikut ini hasil distribusi kecenderungan *Academic Burnout* :

Tabel 4.3 Distribusi Kecenderungan *Academic Burnout*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	45	12%
Sedang	270	73%
Tinggi	57	15%
Jumlah	372	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, dapat diketahui bahwa dari sampel 372 mahasiswa, terdapat 45 mahasiswa (12%) yang memiliki tingkat *academic burnout* rendah, 270 mahasiswa (73%) yang memiliki tingkat *academic burnout* sedang, 57 mahasiswa (15%) yang memiliki tingkat *academic burnout* tinggi.

3. Kecenderungan *Coping*

Berikut ini hasil distribusi kecenderungan *Academic Burnout* berdasarkan bentuk-bentuk *coping* : *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *maladaptive coping*.

Tabel 4.4 Distribusi Kecenderungan *Problem Focused Coping*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	85	23%
Sedang	287	77%
Tinggi	0	0%
Jumlah	372	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, dapat diketahui bahwa dari sampel 372 mahasiswa, terdapat 85 mahasiswa (23%) yang memiliki tingkat *problem focused coping* rendah, 287 mahasiswa (77%) yang memiliki tingkat *problem focused coping* sedang, 0 mahasiswa (0%) yang memiliki tingkat *problem focused coping* tinggi.

Tabel 4.5 Distribusi Kecenderungan *Emotion Focused Coping*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	44	12%
Sedang	270	73%
Tinggi	58	16%
Jumlah	372	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, dapat diketahui bahwa dari sampel 372 mahasiswa, terdapat 44 mahasiswa (12%) yang memiliki tingkat *emotion focused coping* rendah, 270 mahasiswa (73%) yang memiliki tingkat *emotion focused coping* sedang, 58 mahasiswa (16%) yang memiliki tingkat *emotion focused coping* tinggi.

Tabel 4.6 Distribusi Kecenderungan *Maladaptive Coping*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	51	14%
Sedang	259	70%
Tinggi	62	17%
Jumlah	372	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, dapat diketahui bahwa dari sampel 372 mahasiswa, terdapat 51 mahasiswa (14%) yang memiliki tingkat *maladaptive coping* rendah, 259 mahasiswa (70%) yang memiliki tingkat *maladaptive coping* sedang, 58 mahasiswa (16%) yang memiliki tingkat *maladaptive coping* tinggi.

4. Uji hipotesis

Sebelum dilakukannya uji hipotesis penelitian menggunakan analisis regresi linier berganda, maka perlu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusikan normal atau tidak

Dasar pengambilan keputusannya sebagai berikut :

1. Jika nilai probabilitas $> 0,05$ berarti data tersebut dinyatakan berdistribusi normal
2. Jika nilai probabilitas $< 0,05$ berarti data tersebut dinyatakan berdistribusi tidak normal.

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Keterangan
	<i>P-value > Taraf Signifikansi</i>	
<i>Academic Burnout</i>	0,753 > 0,05	Normal
<i>Problem Focused Coping</i>	0,013 > 0,05	Normal
<i>Emotion Focused Coping</i>	0,105 > 0,05	Normal
<i>Maladaptive Coping</i>	0,060 > 0,05	Normal

Berdasarkan uji normalitas diatas maka dapat dilihat bahwa hanya variabel *academic burnout* yang memiliki distribusi data tidak normal. Sedangkan pada *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *maladaptive coping* memiliki data yang berdistribusi normal sesuai dengan kriteria pengujian dengan keputusan $p\text{-value} > 0,05$ dinyatakan berdistribusi normal.

Karena hasil uji normalitas yang diperoleh sebelumnya menunjukkan bahwa hasil distribusi data pada penelitian ini normal, maka langkah selanjutnya adalah dapat melakukan pengolahan data parametrik. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda dengan menggunakan SPSS versi 20 for Windows. Berikut ini adalah dari hipotesis regresi linier berganda.

Tabel 4.8 Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.375 ^a	.141	.134	3.68685

a. Predictors: (Constant), maladaptive3 coping, Problem focused coping, emotional focused coping

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel diatas diperoleh (R Square) sebesar 0,141 yang artinya bahwa kemampuan variabel independen dalam penelitian ini mempengaruhi variabel dependen sebesar 14,1%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 4.9 Hasil Uji Koefisien Regresi Liner Berganda

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	17.812	1.686		10.566	.000
Problem focused coping	.063	.033	.123	1.946	.052
Emotional focused coping	-.002	.035	-.005	-.071	.943
Maladaptive coping	.192	.029	.332	6.539	.000

a. Dependent Variable: academic burnout

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan sebagai berikut :

$$Y = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

$$Y = 17.812 + 0,063X_1 + 0,002X_2 + 0,192X_3$$

Dalam penelitian ini, 372 siswa disurvei, tingkat signifikansi 0,05 atau 5%, dan tes pengujian dilakukan uji dua pihak atau arah. Oleh karena itu, tabel harga yang digunakan adalah 1.966. Ada dua proses pengambilan keputusan dasar dalam menghitung apakah variabel independen itu signifikan, yaitu:

1. Koefisien regresi t_{hitung} harus lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat hubungan, namun sebaliknya jika koefisien t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka tidak terdapat hubungan.
2. Nilai taraf signifikansi harus lebih kecil dari 0,05 maka terdapat hubungan, namun jika nilai taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan.

Selanjutnya untuk bentuk-bentuk *coping* dapat dilihat pada bentuk *problem focused coping* memiliki koefisien regresi sebesar 1,946 sehingga dapat disimpulkan ($t_{hitung} 1,946 < t_{tabel} 1,966$) sedangkan taraf signifikansinya memiliki nilai sebesar 0,052 sehingga dapat disimpulkan $0,052 > 0,05$. Kemudian terdapat kesimpulan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti *problem focused coping* memiliki tidak memiliki hubungan terhadap variabel *academic burnout*, dengan demikian hipotesis ditolak.

Selanjutnya untuk bentuk *emotional focused coping* memiliki koefisien regresi sebesar -0,71 sehingga dapat disimpulkan ($t_{hitung} -0,71 < t_{tabel} 1,966$) sedangkan taraf signifikansinya memiliki nilai sebesar 0,943 sehingga dapat disimpulkan $0,943 > 0,05$. Kemudian terdapat kesimpulan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti *emotional focused coping* memiliki tidak memiliki hubungan terhadap variabel *academic burnout*, dengan demikian hipotesis ditolak.

Dan yang terakhir bentuk *maladaptive coping* memiliki koefisien regresi sebesar 6,539 sehingga dapat disimpulkan ($t_{hitung} 6,539 > t_{tabel} 1,966$) sedangkan taraf signifikansinya memiliki nilai sebesar 0,000 sehingga dapat

disimpulkan $0,000 < 0,05$. Kemudian terdapat kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti *maladaptive coping* memiliki memiliki hubungan terhadap variabel *academic burnout*, dengan demikian hipotesis diterima.

Dari tabel yang telah dihasilkan diatas maka dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} constant sebesar 10,566 sehingga dapat disimpulkan ($t_{hitung} 10,566 > t_{tabel} 1,966$) sedangkan taraf signifikansinya memiliki nilai sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan $0,000 < 0,05$. Kemudian terdapat kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima , yang berarti variabel *coping* memiliki hubungan terhadap variabel *academic burnout*, dengan demikian hipotesis diterima.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Academic Burnout* Mahasiswa IAIN Langsa.

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh sebesar 270 mahasiswa (73%) yang memiliki tingkat *academic burnout* sedang, 45 mahasiswa (12%) yang memiliki tingkat *academic burnout* rendah dan 57 mahasiswa (15%) yang memiliki *academic burnout* tinggi.

Academic burnout menurut Schaufeli, dkk ditandai dengan adanya rasa lelah pada diri siswa yang diakibatkan pada tuntutan beban akademik, mempunyai sikap sinisme pada tugas yang diberikan kepada mereka oleh akademisi, dan memiliki rasa tidak mampu sebagai seorang

pelajar (berkurangnya efektivitas).⁶³ *Academic burnout* di sisi lain didefinisikan oleh Behrouzi, dkk sebagai pengalaman yang merasa lelah atau bosan akibat tuntutan pendidikan (*tiredness*) dan menjadi pesimis serta menolak untuk menyelesaikan tugas yang diberikan (*lack of interest*), dan juga memiliki rasa tidak mampu sebagai mahasiswa (*low efficiency*).⁶⁴

Hal ini sejalan dengan penelitian Jimenez Ortiz dkk, sekitar 52 % siswa mengalami kelelahan selama masa studi mereka , dan sekitar 58 % didiagnosis dengan merasakan gejala yang mengarah pada kondisi *burnout* yang dilakukan oleh peneliti Almeida dkk.⁶⁵

2. Tingkat Strategi *Coping* Mahasiswa IAIN Langsa

a. Tingkat *Problem focused coping* (*coping* berfokus pada masalah) pada Mahasiswa IAIN Langsa

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *problem focused coping* berada pada kategori sedang. Pada hal ini dinyatakan dengan hasil skor yang diperoleh sebesar 287 mahasiswa (77%) yang memiliki tingkat *problem focused coping* sedang, 85 mahasiswa (23%) yang memiliki tingkat *problem focused coping* rendah dan 0 mahasiswa (0%) yang memiliki *problem focused coping* tinggi.

⁶³ Schaufeli et al., "Burnout and Engagement in University Students a Cross-National Study, " *Journal of Cross-Cultural Psychology*, vol. 33, no. 5 (2002): h. 464.

⁶⁴ Jenaabadi, Nastiezaie, and Safarzaie, "The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students."

⁶⁵ Gilson de Cavalcante Almeida et al., "The Prevalence of Burnout Syndrome in Medical Students," *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)* 43, no. 1 (2016): h. 6–10.

Problem focused coping adalah upaya untuk mengatasi stres langsung pada sumber stres, baik dengan mengubah masalah yang dihadapi, mempertahankan tingkah laku ataupun mengubah kondisi lingkungan.⁶⁶ Adapun ciri ciri dari *problem focused coping* ialah dengan mengatasi masalah secara langsung, seperti menyusun jadwal agar menyelesaikan berbagai tugas sehingga dapat mengurangi tekanan pada akhir semester.

Hal ini sejalan dengan riset penelitian Nurul Emayani yang menyimpulkan bahwa strategi *problem-focused coping* untuk mahasiswa konseling dengan *burnout* belajar termasuk dalam kategori sedang dengan angka 62%.⁶⁷

b. Tingkat *Emotional focused coping* (*coping* berfokus pada emosi) pada Mahasiswa IAIN Langsa

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *emotional focused coping* berada pada kategori sedang. Pada hal ini dapat dinyatakan pada hasil skor yang diperoleh sebesar 270 mahasiswa (73%) yang memiliki tingkat *emotional focused coping* sedang, 44 mahasiswa (12%) yang memiliki tingkat *emotional focused coping* rendah dan 58 mahasiswa (16%) yang memiliki *emotional focused coping* tinggi.

Coping berfokus pada emosi adalah cara individu bertindak untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang sedang dialami,

⁶⁶ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, h. 141.

⁶⁷ Nurul Emiyani, "Strategi Problem Focused Coping Mahasiswa Yang Mengalami Kejenuhan Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Strategi Problem Focused".

tetapi tidak dengan cara metode jangka panjang. Sebaliknya, lebih berfokus pada tindakan untuk mengurangi efek dari stres itu sendiri, seperti meningkatkan afektivitas.⁶⁸ Menurut teori yang dikemukakan bahwa mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi hanya mengalihkan perhatian tanpa mengatasi masalah secara langsung, efek yang akan muncul dengan sendirinya adalah meredam suasana hati dan menurunkan tingkat stres hingga masalah tersebut jelas tidak ada. Dalam mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi, masalah akan tetap muncul, tetapi dapat dikontrol dan dikurangi hingga tingkat yang lebih rendah dalam kaitannya dengan terjadinya stres berat.

Hal ini sejalan dengan penelitiannya Ayu Reena yang juga mengatakan bahwa teknik *coping* yang berfokus pada emosi memiliki kontribusi efektif 42% dalam belajar dari *burnout*, sedangkan komponen lainnya memiliki kontribusi efektif 58%..⁶⁹

c. Tingkat *Maladaptive coping* pada Mahasiswa IAIN Langsa

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *maladaptive coping* berada pada kategori sedang. Pada hal ini dapat dinyatakan dengan hasil skor yang diperoleh sebesar 259 mahasiswa (70%) yang memiliki tingkat *maladaptive coping* sedang, 51 mahasiswa (14%) yang memiliki tingkat

⁶⁸ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, h. 145.

⁶⁹ Reena, Istiqomah, and Zwagery, "Hubungan Strategi Coping Yang Berfokus Pada Emosi Dengan Burnout Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru," h. 7-12.

maladaptive coping rendah dan 62 mahasiswa (17%) yang memiliki *maladaptive coping* tinggi.

Maladaptive coping lebih kepada melarikan diri dan menyangkal dari permasalahan yang terjadi. Sehingga *coping* jenis ini tidak berfungsi serta merupakan strategi yang kurang sesuai dengan situasi apapun untuk jangka waktu yang panjang.⁷⁰ Semakin tinggi strategi *coping* yang digunakan oleh seseorang maka semakin rendah pula burnout yang terjadi pada diri individu tersebut, dalam pandangan yang dinyatakan oleh Nugroho, Adriana dan Marselius.⁷¹

Hal ini sejalan dengan Gonzales-Morale, Rodriguez, dan Peiio yang mengatakan bahwa strategi *coping* adalah salah satu konsep populer yang berperan penting dalam memprediksi burnout individu serta berperan penting dalam meningkatkan atau mengurangi burnout tersebut.⁷² Namun pada penelitian ini cenderung lebih kepada *maladaptive coping* yang digunakan sebagai salah satu cara mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa IAIN Langsa.

3. Hubungan Strategi *Coping* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa IAIN Langsa

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara strategi *coping* dengan *academic burnout*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta hasil analisis menggunakan regresi linier

⁷⁰ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, h. 150.

⁷¹ Nugroho, Andrian, and Marselius, "Studi Deskriptif Burnout Dan Coping Stres Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya," *Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya*, vol. 1, no. 1, h. 6.

⁷² González-Morales, Rodríguez, and Peiró, "A Longitudinal Study of Coping and Gender in a Female-Dominated Occupation: Predicting Teachers' Burnout.," h. 29-44.

berganda dapat dilihat bahwa *maladaptive coping* yang paling berpengaruh terhadap *academic burnout* yang memiliki koefisien regresi sebesar 6,539 sehingga dapat disimpulkan ($t_{hitung} 6,539 > t_{tabel} 1,966$) sedangkan taraf signifikansinya memiliki nilai sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan $0,000 < 0,05$. Kemudian terdapat kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti *maladaptive coping* memiliki hubungan terhadap variabel *academic burnout*, dengan demikian hipotesis diterima.

Yang dimaksud dengan *academic burnout* menurut Schaufeli, dkk ditandai dengan adanya rasa lelah pada diri siswa yang diakibatkan pada tuntutan beban akademik, memiliki sikap sinisme terhadap tugas yang diberikan kepada mereka oleh akademisi, dan memiliki rasa tidak mampu sebagai seorang pelajar (berkurangnya efektivitas).⁷³ *Academic burnout* di sisi lain didefinisikan oleh Behrouzi, dkk sebagai pengalaman yang merasa lelah atau bosan akibat tuntutan pendidikan (*tiredness*) dan menjadi pesimis serta menolak untuk menyelesaikan tugas yang diberikan (*lack of interest*), dan juga memiliki rasa tidak mampu sebagai mahasiswa (*low efficiency*).⁷⁴

Pada dasarnya setiap orang pastinya pernah mengalami atau merasakan kelelahan, baik itu dalam hal belajar maupun pekerjaan. Kelelahan sendiri dapat dilihat dari lelah yang berharga, lelah yang

⁷³ Schaufeli et al., "Burnout and Engagement in University Students a Cross-National Study, " *Journal of Cross-Cultural Psychology*, vol. 33, no. 5 (2002): h. 464

⁷⁴ Jenaabadi, Nastiezaie, and Safarzaie, "The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students."

bernilai ibadah dan lelah yang dipuji oleh Allah dan Rasul-Nya, seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an diantaranya yaitu lelah dalam belajar atau menuntut ilmu. Allah SWT dalam firman-Nya yang berbunyi :

مَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَ وَالنَّبُوءَةَ ثُمَّ يَقُولَ لِلنَّاسِ كُونُوا عِبَادًا لِي مِنْ

دُونِ اللَّهِ وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّانِيَ إِنَّكُمْ لَعَلَّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ

“Tidak mungkin bagi seseorang yang telah diberi kitab oleh Allah, serta hikmah dan kenabian, kemudian dia berkata kepada manusia, "Jadilah kamu penyembahku, bukan penyembah Allah," tetapi (dia berkata), "Jadilah kamu pengabdikan-pengabdikan Allah, karena kamu mengajarkan Kitab dan karena kamu mempelajarinya!” (QS. Ali-Imran 3 : 79)⁷⁵

Dalam menuntut ilmu merupakan sebagian dari kewajiban atas setiap muslim yang ada dimuka bumi ini sebagaimana yang tertera pada hadis Rasulullah SAW: Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap muslim dan muslimat (H.R. Muslim). Di dalam belajar kita pasti membutuhkan kerja keras dan waktu yang panjang, ini butuh energi ekstra, kesabaran dan keuletan yang akan mengakibatkan kelelahan. Namun, lelah dalam belajar inilah yang akan mengantarkan kita ke dalam surga Allah SWT.

Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter, ada dua faktor yang menyebabkan terjadinya *burnout*, yaitu faktor situasional dan faktor individu. Faktor individu mencakup beberapa hal, salah satunya *coping*. *Coping* adalah salah satu faktor pribadi yang dapat memotivasi orang untuk memenuhi tuntutan pada diri mereka sendiri dan lingkungan mereka,

⁷⁵ Departemen, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, h. 60.

sehingga memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan tekanan dan ketegangan yang berbeda di bidang akademik mereka. Strategi *coping* adalah salah satu cara seseorang dalam mengatasi atau mengatur permasalahan yang dihadapi baik secara internal maupun eksternal. Semakin tinggi strategi coping yang digunakan oleh seseorang maka semakin rendah pula burnout yang terjadi pada diri individu tersebut, dalam pandangan yang dinyatakan oleh Nugroho, Adriana dan Marselius.⁷⁶ Menurut González Moral, Rodriguez, dan Peio, strategi *coping* ini merupakan konsep umum yang berperan penting dalam memprediksi *burnout* pada individu, serta meningkatkan atau mengurangi *burnout*.⁷⁷ Pada penelitian ini mahasiswa IAIN Langsa cenderung menggunakan strategi *coping* maladaptive untuk *mengurangi academic burnout*, dimana *maladaptive coping* lebih kepada melarikan diri dan menyangkal dari permasalahan yang terjadi. Sehingga *coping* jenis ini tidak berfungsi serta merupakan strategi yang kurang sesuai dengan situasi apapun untuk jangka waktu yang panjang.⁷⁸

Dalam pandangan ajaran Islam sesungguhnya Allah SWT telah memberi kepada manusia serta mengatur untuk cara untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Menurut Bahleishi dalam Al-Qur'an, Allah SWT telah menetapkan secara jelas tahapan-tahapan yang harus dihadapi

⁷⁶ Nugroho, Andrian, and Marselius, "Studi Deskriptif Burnout Dan Coping Stres Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya," *Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya*, vol. 1, no. 1, h. 6.

⁷⁷ M. Gloria González-Morales, Isabel Rodríguez, and José M. Peiró, "A Longitudinal Study of Coping and Gender in a Female-Dominated Occupation: Predicting Teachers' Burnout.," *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 15, no. 1 (2010): h. 29–44.

⁷⁸ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

seseorang agar dapat menyelesaikan suatu masalah,⁷⁹ sebagaimana dalam firman Allah yang berbunyi:

أَمْ نَشْرَحُ لَكَ صَدْرَكَ . وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ . الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ . وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ . فَإِنَّ

مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا . إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا . فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ . وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْجَبْ

“Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? Dan kami pun telah menurunkan beban darimu, yang memberatkan punggungmu, Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu. Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (QS. Al-Insyirah/ 94: 1-8)⁸⁰

Dari pemaparan diatas terdapat tiga langkah yang bisa diambil dalam menyelesaikan permasalahan, yaitu : berfikir positif (*positive thinking*), berperilaku positif (*positive acting*) dan berharap positif (*positive hoping*).

⁷⁹ Emma Indirawati, “Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping,” *Jurnal Psikologi*, vol. 3, no. 2 (2006): h. 25.

⁸⁰ Departemen, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, h. 596.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa IAIN Langsa, berada pada kategori sedang dengan persentase 73%. Hal ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh sebesar 270 mahasiswa (73%) yang memiliki tingkat *academic burnout* sedang, 45 mahasiswa (12%) yang memiliki tingkat *academic burnout* rendah dan 57 mahasiswa (15%) yang memiliki tingkat *academic burnout* tinggi.
2. Terdapat hubungan strategi *coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa IAIN Langsa sebesar 0,141 yang artinya bahwa kemampuan variabel independen dalam penelitian ini mempengaruhi variabel dependen sebesar 14,1% sedangkan sisinya dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam hal ini membuktikan hanya pada dimensi *maladaptive coping* yang berpengaruh mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa IAIN Langsa, dengan koefisien regresi sebesar 6,539 sehingga dapat disimpulkan ($t_{hitung} 6,539 > t_{tabel} 1,966$) sedangkan taraf signifikansinya memiliki nilai sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan $0,000 > 0,05$. Kemudian terdapat kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti *maladaptive coping* memiliki hubungan terhadap variabel *academic burnout*, dengan demikian hipotesis diterima.

B. Saran

Dalam penelitian ini tentunya masih banyak terdapat kekurangan yang perlu diperbaiki agar penelitian serupa yang dilakukan selanjutnya dapat lebih baik lagi. Maka peneliti memberikan saran guna kepentingan selanjutnya, adapun saran yang dimaksud yaitu:

1. Bagi *academic*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pendidik dan referensi untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout* dalam proses aktivitas belajar

2. Bagi mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan untuk semua mahasiswa agar dapat meningkatkan lagi wawasan serta informasi agar terhindar dari *academic burnout*. Serta dapat mengatur strategi *coping* yang lebih efektif dalam dirinya agar terhindar dari *academic burnout*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dengan melihat dari segi variabel yang berbeda yang menjadi faktor terjadinya *academic burnout*, dan peneliti lain diharapkan dapat memperhatikan dalam teknik pengambilan sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Moderen*. Jakarta: Pustaka Amani, 2006.
- Almeida, Gilson de Cavalcante, Hercílio Ribeiro de Souza, Paulo César de Almeida, Beatriz de Cavalcante Almeida, and Gilson Holanda Almeida. "The Prevalence of Burnout Syndrome in Medical Students." *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)* 43, no. 1 (January 1, 2016): 6–10. Accessed September 9, 2022. <http://www.scielo.br/j/rpc/a/tkBbVP5r3R5nbs3CNzf67zP/abstract/?lang=en>.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Renika Cipta, 2002.
- Braid, Stephani, and Sharon Rae Jenkins. "Vicarious Traumatization, Secondary Traumatic Stress, and Burnout in Sexual Assault and Domestic Violence Agency Staff." *Journal Violence and Victims* 18, no. 1 (2003): 71–87.
- Carver, Charles S, Michael F Scheier, and Kumari Jagdish Weintraub. "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach." *Journal of Personality and Social Psychology* 56, no. 2 (1989): 267–283.
- Charkhabi, Morteza, Mohsen Azizi Abarghuei, and Davood Hayati. "The Association of Academic Burnout with Self-Efficacy and Quality of Learning Experience among Iranian Students." *SpringerPlus* 2, no. 1 (December 18, 2013): 1–5. Accessed August 6, 2022. <https://link.springer.com/articles/10.1186/2193-1801-2-677>.
- Departemen, Agama. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Solo: Tiga Serangkai, 2009.
- Emiyani, Nuru, and Rahmi Sofah. "Strategi Problem Focused Coping Mahasiswa Yang Mengalami Kejenuhan Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Strategi Problem Focused Coping Mahasiswa" (2022): 109–121.

- Emma Indirawati. "Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping." *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2006): 11–25.
- González-Morales, M. Gloria, Isabel Rodríguez, and José M. Peiró. "A Longitudinal Study of Coping and Gender in a Female-Dominated Occupation: Predicting Teachers' Burnout." *Journal of occupational health psychology* 15, no. 1 (2010): 29–44.
- Gunarsa, S D. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Anak*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004. <https://books.google.co.id/books?id=GUAGhG74nH4C>.
- Hasan, M. Iqbal. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasi*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002.
- Hu, Qiao, and Wilmar B Schaufeli. "The Factorial Validity of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in China." *Psychological Reports* 105, no. 2 (2009): 394–408.
- Husamah. *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap*. Yogyakarta: Andi Offset, 2015.
- Husna, Miftha dan Pratiwi, Artya Dinda, Mahasiswa IAIN Langsa, wawancara 12 September 2022 di Kampus IAIN Langsa
- Ilyas, Sabrida, Dosen Fuad, wawancara 07 September 2022 di Kampus IAIN Langsa
- Ismail, Fajri. *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan Dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Prenamedia Group, 2018.
- Jacobs, Sheri R, and David K Dodd. "Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload." *Journal of College Student Development* 44, no. 3 (2003): 291–303.

- Jenaabadi, Hossein, Naser Nastiezaie, and Hamideh Safarzaie. "The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students." *New Educational Review* 49, no. 3 (2017): 65–76.
- Jiménez-Ortiz, J. L., R. M. Islas-Valle, J. D. Jiménez-Ortiz, E. Pérez-Lizárraga, M. E. Hernández-García, and F. González-Salazar. "Emotional Exhaustion, Burnout, and Perceived Stress in Dental Students." *Journal of International Medical Research* 47, no. 9 (2019): 4251–4259.
- Kartono, Kartini, and Dali Gulo. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya, 2000.
- Khairani, Yunita, and Ifdil. "Konsep Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling." *Konselor* 4, no. 4 (December 30, 2015): 208–214. Accessed August 5, 2022. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6474>.
- Khusumawati, Zuni Eka, and Elisabeth Christiana. "Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya." *Jurnal Bk Unesa* 5, no. 1 (2014): 8.
- Lazarus, Richard S, and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Leupold, Christopher R, Erika C Lopina, and Julianne Erickson. "Examining the Effects of Core Self-Evaluations and Perceived Organizational Support on Academic Burnout Among Undergraduate Students." *Psychological Reports* 123, no. 4 (2020): 22.
- Maslach, Christina., Wilmar B. Schaufeli, and Michael P. Leiter. "Job Burnout." *Annu. Rev. Psychol* Vol. 52, no. No. 1 (1982): 11–15.
- Maslach, Christina, and Susan E Jackson. "The Measurement of Experienced Burnout." *Journal of Organizational Behavior* 2, no. 2 (1981): 99–113.

- Muflilah, L, and S. I. Savira. "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi." *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa* 08, no. 02 (2021): 201–2011. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975>.
- Nugroho, Anastasia Susiani, Andrian, and Marselius. "Studi Deskriptif Burnout Dan Coping Stres Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya." *Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya* 1, no. 1 (2013): 1–6. Accessed September 10, 2022. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/50>.
- Oyoo, Syprine Aoko, Peter Mucheru Mwaura, and Theresia Kinai. "Academic Resilience as a Predictor of Academic Burnout among Form Four Students in Homa-Bay County, Kenya." *International Journal of Education and Research* 6, no. 3 (2018): 187–200.
- Poerwadarminta, Wojowasito. *Kamus Lengkap Inggris-Indonesia*. Bandung: Hasta, 2007.
- Rasmuan. *Stres Coping Dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto, 2004.
- Reeina, Avu, Ermina Istiqomah, and Rika Vira Zwagery. "Hubungan Strategi Coping Yang Berfokus Pada Emosi Dengan Burnout Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru." *Jurnal Kognisia* 2, no. 2 (2019): 7–12.
- Rukajat, Ajat. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- Safaria, Triantoro, and Nofran Eka. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009.
- Saifuddin, Ahmad. *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2020.
- Schaufeli, Wilmar B., Isabel M. Martínez, Alexandra Marques Pinto, Marisa Salanova, and Arnold B. Barker. "Burnout and Engagement in University

- Students a Cross-National Study.” *Journal of Cross-Cultural Psychology* 33, no. 5 (2002): 464–481.
- Slameto. *Belajar Dan Faktor Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Renika Cipta, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sujarweni, V. Wiratna, and Poly Endrayanto. *Statistika Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012.
- Sutoyo, Dessy, Rudi Kurniadi, and Iwan Fuadi. “Sindrom Burnout Pada Peserta Program Pendidikan Dokter Spesialis Anestesiologi Dan Terapi Intensif Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.” *Jurnal Anestesi Perioperatif* 6, no. 3 (2018): 153–161.
- Wardani Simarmata, Sari, Nengsih, Ade Chita Putri Harahap, and Azizah Batubara. “Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Perspektif Academic Burnout.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 19 (2022): 2747–2753.
- Yang, Hui Jen. “Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan’s Technical–Vocational Colleges.” *International Journal of Educational Development* 24, no. 3 (May 1, 2004): 283–301.
- Yu, Ji Hye, Su Jin Chae, and Ki Hong Chang. “The Relationship among Self-Efficacy, Perfectionism and Academic Burnout in Medical School Students.” *Korean Journal of Medical Education* 28, no. 1 (March 1, 2016): 49. Accessed August 5, 2022. [/pmc/articles/PMC4926940/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/354926940/).

KATA PENGANTAR KUESIONER PENELITIAN

Kepada Yth,

Saudara/i di tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat , saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitriani

NIM : 3022018017

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dalam rangka memenuhi tugas akhir sebagai mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Adab dan Dakwah, IAIN Langsa, saya memohon kesediaan saudara/I untuk berpartisipasi dalam mengisi kuesioner penelitian saya ini. Kuesioner ini bermaksud untuk mengumpulkan data terkait penelitian saya yang berjudul "*Hubungan Strategi Coping Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa IAIN Langsa*". Saudara/I tidak perlu khawatir dalam memberikan jawaban yang sejujurnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Jawaban saudara/I akan terjaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk keperluan penelitian saja. Setiap jawaban yang diberikan merupakan bantuan yang sangat berharga bagi peneliti. Atas waktu dan kesediaannya saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

Fitriani

KUESIONER PENELITIAN

A. Deskripsi Responden

1. Nama Responden :

2. Jenis Kelamin :

- a. Laki-laki
- b. Perempuan

3. Semester

- a. I (Satu)
- b. III (Tiga)
- c. V (Lima)
- d. VII (Tujuh)
- e. IX (Sembilan)
- f. XI (Sepuluh)
- g. XII (Tigabelas)
- h. XV (Limabelas)

4. Fakultas

- a. FASYA
- b. FEBI
- c. FTIK
- d. FUAD

5. Skor Jawaban

- a. Sangat Tidak Sesuai
- b. Tidak Sesuai
- c. Sesuai
- d. Sangat Sesuai

B. Skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS)

No	Pertanyaan	Penilaian			
	Exhaustion (Kelelahan)	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa tertekan secara emosional oleh perkuliahan yang saya jalani				
2	Saya merasa kelelahan pada akhir perkuliahan				
3	Saya merasa kelelahan akibat perkuliahan yang saya jalani				
4	Saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan menjalani hari di kampus				
5	Belajar atau masuk kelas benar-benar sebuah tekanan bagi saya				
	Cynicism (Depersonalisasi)				
6	Saya menjadi kurang tertarik dengan perkuliahan saya sejak terdaftar di universitas				
7	Saya menjadi kurang antusias dengan perkuliahan saya				
8	Saya menjadi lebih sinis tentang manfaat potensi perkuliahan yang saya jalani				
9	Saya meragukan pentingnya perkuliahan yang saya jalani				
	Reduced academic efficacy (menurunnya keyakinan akademik)				
10	Saya dapat mengatasi masalah dalam perkuliahan dengan baik				
11	Saya percaya bahwa saya adalah mahasiswa yang terlibat aktif di dalam kelas				

12	Menurut saya, saya adalah mahasiswa yang baik				
13	Saya belajar banyak hal menarik dalam perkuliahan yang saya jalani				
14	Saya merasa bersemangat ketika meraih tujuan perkuliahan saya				
15	Saya merasa yakin mampu menyelesaikan aktivitas kuliah dengan efektif di dalam kelas				

C. Skala COPE Scales

No	Pertanyaan	Penilaian			
	Active Coping (coping aktif)	STS	TS	S	SS
1	Saya mengambil tindakan ekstra untuk mencoba menyingkirkan masalah				
2	Saya memusatkan usaha saya untuk melakukan sesuatu tentang masalah itu				
3	Saya melakukan apa yang harus dilakukan, selangkah demi selangkah				
4	Saya mengambil tindakan langsung untuk memahami masalah				
	Planning (perencanaan)				
5	Saya mencoba membuat strategi tentang apa yang harus dilakukan				
6	Saya membuat rencana tindakan				
7	Saya berpikir keras tentang langkah apa yang harus diambil				
8	Saya berpikir tentang bagaimana saya dapat				

	menangani masalah dengan sebaik-baiknya				
	Suppression of competing activities (penindasan kegiatan yang bersaing)				
9	Saya mengesampingkan kegiatan lain untuk berkonsentrasi pada masalah yang saya hadapi				
10	Saya fokus menangani masalah dan jika perlu mengabaikan hal-hal lain				
11	Saya menjaga diri saya agar tidak terganggu oleh pikiran atau kegiatan lain				
12	Saya berusaha keras untuk mencegah hal-hal lain mengganggu upaya saya dalam menangani masalah				
	Restraint coping (menahan diri untuk mengatasi)				
13	Saya memaksakan diri untuk menunggu waktu yang tepat untuk melakukan sesuatu				
14	Saya menunda melakukan apapun terkait masalah itu sampai situasinya memungkinkan				
15	Saya memastikan untuk tidak memperburuk keadaan dengan bertindak terlalu cepat				
16	Saya menahan diri untuk tidak melakukan sesuatu secara terburu-buru				
	Seeking social support for instrumental reasons (mencari dukungan sosial karena alasan instrumental)				
17	Saya bertanya kepada orang yang memiliki pengalaman yang sama tentang apa yang mereka lakukan				
18	Saya mencoba mendapatkan saran dari seseorang tentang apa yang harus dilakukan				

19	Saya berbicara dengan seseorang untuk mengetahui lebih lanjut tentang situasinya				
20	Saya berbicara dengan seseorang yang dapat melakukan sesuatu yang konkret tentang masalah tersebut				
	Seeking social support for emotional reasons (mencari dukungan sosial karena alasan emosional)				
21	Saya berbicara dengan seseorang tentang apa yang saya rasakan				
22	Saya mencoba untuk mendapatkan dukungan emosional dari teman atau kerabat				
23	Saya mendiskusikan perasaan saya dengan seseorang				
24	Saya mendapatkan simpati dan pemahaman dari seseorang				
	Positive reinterpretation & growth (reinterprestasi positif dan pertumbuhan)				
25	Saya mencari sesuatu yang baik terkait apa yang sedang terjadi				
26	Saya mencoba melihat dari berbagai pandangan untuk membuat masalah tampak lebih positif				
27	Saya belajar sesuatu dari pengalaman itu				
28	Saya mencoba untuk tumbuh sebagai pribadi sebagai hasil dari pengalaman				
	Acceptance (penerimaan)				
29	Saya belajar untuk hidup dengan masalah itu				
30	Saya menerima bahwa ini telah terjadi dan itu tidak dapat diubah				

31	Saya terbiasa dengan gagasan bahwa itu terjadi				
32	Saya menerima kenyataan bahwa faktanya hal itu terjadi				
	Denial (penyangkalan)				
33	Saya menolak untuk percaya bahwa hal itu telah terjadi				
34	Saya berpura-pura bahwa itu tidak benar-benar terjadi				
35	Saya bertindak seolah-olah itu bahkan belum terjadi				
36	Saya berkata pada diri sendiri “ini tidak nyata”				
	Turning to religion (beralih ke agama)				
37	Saya mencari pertolongan Allah				
38	Saya bertawakal kepada Allah				
39	Saya mencoba menemukan kenyamanan pada agama saya				
40	Saya lebih sering berdoa dari biasanya				
	Focus on & venting of emotions (fokus pada pada dan pelampiasan emosi)				
41	Saya marah dan meluapkan emosi saya keluar				
42	Saya mengekspresikan perasaan saya keluar				
43	Saya merasakan banyak tekanan emosional dan saya mendapati diri saya sering mengekspresikan perasaan itu				
44	Saya merasa kesal dan saya benar-benar menyadarinya				
	Behavioral disengagement (pelepasan perilaku)				
45	Saya menyerah untuk mendapatkan apa yang saya inginkan				
46	Saya menyerah begitu saja untuk mencoba mencapai tujuan saya				

47	Saya mengakui pada diri sendiri bahwa saya tidak bisa menghadapi, hal tersebut dan berhenti mencoba.				
48	Saya mengurangi jumlah upaya yang saya lakukan untuk memecahkan masalah				
	Mental disengagement (pelepasan mental)				
49	Saya bekerja atau melakukan kegiatan lainnya untuk mengalihkan pikiran saya				
50	Saya pergi ke bioskop atau menonton TV untuk mengurangi pikiran saya terkait masalah itu				
51	Saya melamun tentang hal-hal lain				
52	Saya tidur lebih banyak dari biasanya				

SURAT IZIN PENGGUNAAN SKALA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitri Arlinkasari, S.Psi., M.Psi., Ph.D

Status : Dosen di Universitas YASRI

Judul Penelitian : Hubungan antara *School Engagement*, *Academic Self-Efficacy* dan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa

Menyatakan benar bahwa mahasiswi yang bernama dibawah ini :

Nama : Fitriani

Status : Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, IAIN Langsa

Judul penelitian : Hubungan Strategi *Coping* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa IAIN Langsa

Telah meminta izin kepada saya untuk menggunakan skala academic burnout yang saya susun didalam penelitian saya. Oleh karena itu, melalui surat pernyataan kesediaan ini, saya telah menyetujui permohonan saudara Fitriani untuk menggunakan skala tersebut guna kepentingan penelitian dengan judul yang tertera diatas.

Hormat Saya

Fitri Arlinkasari, S.Psi., M.Psi., Ph.D



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

Kampus Zawiyah Cot Kala, Jln. Meurandeh - Kota Langsa –Provinsi Aceh
Telp. 0641-23129 Fax. 0641-425139 Website. <http://www.iainlangsa.ac.id>
E-mail : info@iainlangsa.ac.id

Nomor : B-583/FUAD/TL.1/11/2022
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : *Mohon Izin Untuk Penelitian Ilmiah*

Langsa, 04 November 2022

Yth,

Rektor IAIN Langsa

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami maklumkan kepada Bapak/ Ibu bahwa Mahasiswa kami yang tersebut di bawah ini :

N a m a : Fitriani
N I M : 3022018017
Semester : IX (Sembilan)
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
A l a m a t : Matang Seulimeng, Kota Langsa

Bermaksud mengadakan penelitian di Kantor/Wilayah yang Bapak/Ibu Pimpin, sehubungan dengan penyusunan Skripsi berjudul : ***“Hubungan Strategi Coping dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa IAIN Langsa”*** Untuk kelancaran penelitian dimaksud kami mengharapkan Kepada Bapak/Ibu berkenan memberikan bantuan sepenuhnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku, segala biaya penelitian dimaksud ditanggung yang bersangkutan.

Demikian harapan kami atas bantuan serta perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bid. Akademik


Nawawi Marhaban



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA

Kampus Zawiyah Cot Kala, Jln. Meurandeh – Kota Langsa – Aceh
Telepon (0641) 22619 – 23129; Faksimili (0641) 425139; Surel: info@iainlangsa.ac.id;
Website: www.iainlangsa.ac.id

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor: 2455 /In.24/PP.00.9/11/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhibuddin, S. Ag, M. Pd
NIP : 19701224 199303 1 002
Pangkat/Gol. : Pembina Tk. I (IV/b)
Jabatan : Kepala Bagian Akademik dan Kemahasiswaan

dengan ini memberikan izin kepada ;

Nama : Fitriani
NIM : 3022018017
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Semester : IX (Sembilan)
Jenjang : Strata Satu (S1)

Sehubungan surat Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Nomor: B-583/FUAD/TL.1/11/2022 tanggal 04 November 2022 Perihal permohonan Izin Penelitian Ilmiah. Kepada mahasiswa yang bersangkutan diberikan izin untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan data yang dibutuhkan di lingkungan Institut Agama Islam Negeri Langsa untuk penyusunan Skripsi dengan judul: ***"Hubungan Strategi Coping dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa IAIN Langsa"***.

Demikian Surat izin ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Langsa, 18 November 2022

a.n. Kepala Biro AUAK
Kepala Bagian Akademik dan
Kemahasiswaan,


MUHIBUDDIN →



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

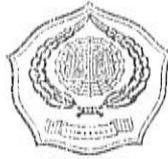
1. Nama lengkap : Fitriani
2. Tempat tanggal lahir : 01 Januari 2001
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Kebangsaan/suku : Indonesia/Minang
6. Status : Belum Menikah
7. Pekerjaan : Mahasiswi
 - a. Alamat : Jl.Prof A Majid Ibrahim, LK III, Matang
Seulimeng, Kota Langsa
8. Nama orang tua/Wali
 - a. Ayah (Wali) : Zainul Bahri
 - b. Ibu : Nursiah (Almh)
9. Riwayat pendidikan
 - a. TK 'Aisyiyah BustanulAthfa : Tamat Tahun 2006
 - b. SD Al-Washliyah Langsa : Tamat Tahun 2012
 - c. SMP Negeri 5 Langsa : Tamat Tahun 2015
 - d. SMA Negeri 4 Langsa : Tamat Tahun 2018
 - e. IAIN Langsa : Masuk 2018 – sekarang

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Langsa, 23 Desember 2022

Penulis

Fitriani



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
NOMOR 479 TAHUN 2022
T E N T A N G

PERUBAHAN KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA NOMOR 336 TAHUN 2022 TANGGAL 20 JULI 2022 TENTANG PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA

Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran penyusunan skripsi mahasiswa pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi;
b. bahwa sehubungan dengan hal tersebut pada huruf a maka perlu dilakukan adanya perubahan Judul Skripsi;
c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan b, maka perlu ditetapkan dalam suatu Surat Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa, tentang; Perubahan Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
3. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
6. Peraturan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
7. Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor: 10 Tahun 2015, Tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa;
8. Peraturan Menteri Agama Indonesia Nomor 14 Tahun 2017 Tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Langsa;
9. Hasil Seminar Proposal Mahasiswa tanggal 18 Juni 2022.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA TENTANG PERUBAHAN KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA NOMOR 336 TAHUN 2022 TANGGAL 20 JULI 2022 TENTANG PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

KESATU : Menunjuk dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa:

1. **Dr. Mawardi Siregar, MA**

(sebagai Pembimbing I / Materi)

2. **Nengsih, M.Pd**

(sebagai Pembimbing II / Metodologi)

Untuk membimbing skripsi:

Nama : **Fitriani**

Tempat / Tgl. Lahir : Langsa/ 01 Januari 2001

NIM : 3022018017

Jurusan/Fakultas : Bimbingan dan Konseling Islam / Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Judul Skripsi : *Hubungan Strategi Coping dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa IAIN Langsa*

- KEDUA : Bimbingan harus diselesaikan selambat-lambatnya selama 6 (bulan) terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- KETIGA : Kepada pembimbing tersebut di atas diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada Institut Agama Islam Negeri Langsa sesuai DIPA Nomor: 025.04.2.888040/2022. Tanggal 24 Desember 2021.
- KEEMPAT : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.



Ditetapkan di Langsa
tanggal 20 Juli 2022
20 Dzulhijjah 1443 H

MUHAMMAD NASIR 