

ABSTRAK

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan akademik yang berlebihan. Santri di Pondok Pesantren Miftahul Falah menghadapi tantangan akademik yang tinggi, sehingga dapat berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat burnout akademik. Salah satu faktor yang dapat memitigasi kondisi ini adalah dukungan sosial yang diberikan oleh mahasantri.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial oleh mahasantri terhadap tingkat *academic burnout* pada santri di Pondok Pesantren Miftahul Falah.

Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif dengan pendekatan regresi linier sederhana. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada 70 santri kelas 7 dan 8 untuk mengukur tingkat dukungan sosial dan tingkat *academic burnout* yang mereka alami.

Dukungan Sosial pada penelitian ini d dikemukakan oleh House (1981) dan Cohen & Wills (1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai *buffer* terhadap *academic burnout*. Dukungan sosial meliputi aspek emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan, yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian ini juga mengacu pada teori *academic burnout* dari Schaufeli et al. (2002), yang mendefinisikan burnout sebagai sindrom tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional (*exhaustion*), sikap sinis terhadap pembelajaran (*cynicism*), dan perasaan tidak kompeten dalam akademik (*reduced academic efficacy*). Berdasarkan teori ini, tingkat *academic burnout* dapat ditekan melalui intervensi sosial yang mendukung keseimbangan emosional dan akademik pada santri.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap pengurangan tingkat *academic burnout*, dengan koefisien regresi sebesar -0.477 ($p < 0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima santri, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang mereka alami. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial mahasantri terhadap *academic burnout* santri. Dengan demikian, dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat *academic burnout* pada santri di pesantren. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengelola pesantren dalam mengembangkan program dukungan sosial yang lebih efektif guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Academic Burnout*, Santri, Pondok Pesantren, Pendidikan Islam.