

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan menjadi pilar penting dalam membentuk generasi bangsa guna meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan sendiri merupakan sebuah bentuk usaha sadar dan juga terencana dalam membentuk dan mengembangkan potensi peserta didik, baik fisik maupun psikis. Pendidikan juga membantu peserta didik untuk bisa mencapai kedewasaan dan kesiapan mereka dalam menjalani setiap proses hidupnya secara mandiri. Sebagaimana disebut, dalam setiap fase kehidupan yang manusia jalani, pasti terdapat tuntutan pendidikan yang harus dijalaninya dengan baik dan teratur untuk mencapai potensinya (Abdillah & Hidayat, 2019).

Banyak sistem pendidikan yang sudah diterapkan di Indonesia, salah satunya pendidikan islam. Pendidikan islam terbentuk berdasarkan Al-Quran dan Sunnah yang diterapkan dalam kurikulum dan silabus pembelajaran. Pendidikan islam juga diharapkan bisa membentuk pribadi muslim seutuhnya pada setiap murid, terutama menumbuhkan kualitas hubungan yang baik dan juga penuh keselarasan antara setiap pribadi dengan Allah. Pendidikan islam juga menekankan pengembangan seluruh potensi manusia secara seimbang, sehingga peserta didik tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga matang secara spiritual, emosional dan sosial sesuai dengan nilai-nilai islam (Daulay, 2012).

Seiring berkembangnya sistem pendidikan yang ada di Indonesia, banyak macam model penyelenggaraan pendidikan yang diterapkan, salah satunya pendidikan berbasis asrama (*Boarding School*) para siswanya biasa dikenal dengan sebutan 'santri'. Dalam tulisannya, Hanafiah et al., (2022) menyebutkan bahwa *Boarding School* merupakan sebuah lembaga pendidikan dan pengajaran yang menekankan studi keagamaan islam, serta memperhatikan materi ilmiah dasar yang mendukung mata pelajaran sekolah. Model ini memungkinkan siswa dan pendidik berinteraksi selama 24 jam penuh dan didukung oleh

asrama sebagai tempat tinggal tetap para siswa. Dalam kegiatan kurikuler maupun ekstrakurikuler, baik di sekolah, asrama maupun lingkungan masyarakat, seluruh aktivitas siswa dipantau oleh para guru selama 24 jam. Kesesuaian sistem pendidikan berasrama terletak pada seluruh aktivitas peserta didik yang diprogramkan, diorganisasi dan dijadwalkan secara jelas. Selain itu, Kholidah (2011) mengatakan bahwa sistem pendidikan ini berfokus pada pembentukan karakter muslim melalui pengembangan akhlak serta akidah yang direalisasikan dalam bentuk kegiatan sehari-hari di asrama.

Pendidikan dengan konsep *boarding* dimana setiap siswanya menetap dalam satu tempat bernama asrama sebagai bagian dari proses akademik, terjadi sebuah dinamika kehidupan didalamnya. Proses ini juga dirasakan para siswa ketika mereka harus meninggalkan tempat tinggal ke lingkungan yang baru. Selain harus beradaptasi dengan lingkungan baru, mereka juga harus menyesuaikan diri dengan kehidupan yang ada di asrama (D. S. Dewi et al., 2024). Selain itu, mereka juga memiliki jadwal yang sangat padat, mulai dari jam belajar akademik yang panjang, kegiatan kepesantrenan yang berat sampai kehidupan sehari-hari mereka yang harus bertanggung jawab terhadap kemandirian hidup mereka. Hal ini menyebabkan mereka seringkali kesulitan dalam menyerap pelajaran secara optimal dan berujung pada kelelahan yang dirasakan pada setiap individu (Chudzaifah et al., 2022).

Ketika berbagai tuntutan tersebut berlangsung secara terus-menerus, pengalaman yang dialami siswa tidak selalu berhenti pada rasa lelah setelah menjalani aktivitas. Kondisi tersebut dapat berkembang dari munculnya kejenuhan dalam menjalani rutinitas, berkurangnya energi untuk mengikuti kegiatan, hingga mulai memengaruhi keterlibatan siswa dalam aktivitas akademiknya. Pada tahap selanjutnya, siswa dapat mulai menunjukkan perubahan dalam proses belajar, seperti berkurangnya konsentrasi, menurunnya semangat untuk mengikuti pembelajaran, serta munculnya sikap enggan terhadap tuntutan akademik

yang harus dijalani. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang berlangsung secara berkelanjutan dapat berkembang dan memengaruhi kondisi siswa dalam menjalani aktivitas akademiknya. Dari berbagai tantangan yang harus dihadapi oleh para murid di kehidupan berasrama tersebut memunculkan fenomena atau permasalahan dimana mereka seringkali merasakan kelelahan secara emosional, fisik maupun kognitif yang dikenal dengan *academic burnout*.

Hal ini sejalan dengan salah satu penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah et al., (2024) di salah satu *boarding school* Bekasi, dimana para murid kerap kali merasakan kelelahan yang berkepanjangan akibat tugas sekolah yang berat sampai jadwal yang sangat padat. Penelitian selanjutnya yang dilakukan pada siswa asrama SMA *Global Islamic School*, dari 10 kelas yang dilakukan survey, terdapat 80% murid yang mengatakan mengalami kelelahan. Hal ini juga terbukti berdasarkan hasil observasi peneliti dimana banyak murid yang kehilangan fokus saat pembelajaran berlangsung dan murid seringkali membuka media sosial ketika jam pelajaran (Japeri et al., 2022). Kemudian, Fauziah & Affandi (2025) mengatakan bahwa aturan hidup di pesantren yang padat dan terstruktur membuat santri rentan mengalami *burnout*, terlihat dari hasil survei pada penelitiannya yang menunjukkan bahwa 68% responden berada pada tingkat *burnout* sedang hingga tinggi.

Seiring berkembangnya waktu, sistem *boarding school* mulai banyak diterapkan di Madrasah Aliyah Negeri yang berada dibawah naungan Kementrian Agama (Kemenag). Salah satu MAN yang menerapkan sistem *boarding school* atau asrama ialah MAN 22 Jakarta. Asrama MAN 22 Jakarta lahir dari keadaan kehidupan yang semakin kompleks, segala perubahan yang terjadi, persaingan dan perkembangan teknologi yang memerlukan sarana yang memadai dalam menyiapkan dan mengimbangi perkembangan tersebut. Sistem asrama di MAN 22 diberlakukan untuk siswa perempuan saja, dengan kuota tiap angkatannya pun dibatasi.

Program boarding school di MAN 22 Jakarta mengintegrasikan kurikulum Kementerian Agama, Kementerian Pendidikan, kurikulum Pondok Modern Gontor, serta program tahfidz Al-Qur'an dengan target hafalan minimal 10 juz yang disertai sertifikasi sanad. Selain mengikuti pembelajaran akademik, siswi juga diwajibkan mempelajari berbagai kitab kuning, seperti Bulughul Maram, Tafsir Jalalain, Safinatun Najah, Ta'lim Muta'allim, Nahwu Wadhih, dan kitab-kitab keislaman lainnya. Integrasi berbagai kurikulum tersebut menyebabkan siswi tidak hanya dituntut mencapai prestasi akademik, tetapi juga memenuhi target hafalan, penguasaan ilmu keagamaan, serta pembentukan karakter secara bersamaan.

Siswi asrama MAN 22 Jakarta tidak hanya mengikuti pembelajaran formal di sekolah, tetapi juga menjalani berbagai program pembelajaran yang menjadi bagian dari sistem pendidikan boarding school, seperti pembiasaan bahasa Arab dan bahasa Inggris, pelatihan muhadhoroh, kegiatan organisasi asrama serta pembiasaan ibadah dan kedisiplinan yang telah terjadwal. Berbagai aktivitas tersebut berlangsung secara berkesinambungan dari pagi hingga malam dan dilaksanakan dalam jadwal yang padat yang membuat siswi dihadapkan pada tuntutan akademik maupun non akademik yang harus dijalankan secara bersamaan.

Kegiatan di Asrama MAN 22 Jakarta diisi dengan kajian kitab kuning, shalat berjama'ah, pembiasaan berkomunikasi dalam bahasa arab dan inggris dan juga hafalan Al-Qur'an dengan target minimal 10 juz. Selain padatnya jadwal akademik yang harus dijalani para siswa sampai sore hari, dengan kegiatan yang dilakukan dari jam 3 pagi hingga malam hari, mereka juga masih harus melanjutkan kegiatan kepesantrenan seperti setoran tahfidz, *english / arabic practical* dan juga kajian kitab. Selain itu, mereka juga memiliki kegiatan mingguan seperti ekstrakurikuler, muhadhoroh dan tandzif akbar (bersih-bersih asrama). Dengan demikian, dalam satu hari siswi perlu membagi waktu dan energi untuk memenuhi tuntutan akademik sekolah sekaligus berbagai tuntutan yang berasal dari kehidupan asrama.

Asrama MAN 22 Jakarta sendiri memiliki jadwal kegiatan sendiri yang membedakannya dengan program reguler. Program asrama memiliki jadwal kegiatan harian, mingguan hingga bulanan yang dilakukan secara terus menerus. Kegiatan hariannya dimulai dari jam 3.30 dengan kegiatan *qiyamul lail*, kemudian ibadah subuh, menghafal Al-Quran, menjalankan KBM dan dilanjut lagi dengan kegiatan malam seperti sholat maghrib, setoran tahfidz, dan kegiatan belajar malam sampai jam 21.30. Untuk jadwal kegiatan mingguan pada hari sabtu dan minggu, siswi mengisi hari tersebut dengan kegiatan olahraga, ekstrakurikuler, *tandzif akbar*, *tasmi'* mingguan, *tasmi'* akbar, *muhadhoroh* 3 bahasa dan istirahat pada jam 21.30. Terakhir, jadwal kegiatan yang dilakukan setiap sebulan sekali di program asrama antara lain; *sima'an* hafalan, evaluasi kegiatan asrama yang dihadiri oleh seluruh siswi asrama dan pembuatan majalah dinding 3 bahasa.

Kondisi tersebut membuat siswi perlu melakukan penyesuaian secara terus-menerus terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi. Di satu sisi, mereka dituntut untuk memenuhi kewajiban akademik, seperti mengikuti pembelajaran dan menghadapi ujian, sedangkan di sisi lain mereka juga harus mengikuti kegiatan serta aturan yang berlaku di asrama. Keadaan tersebut menjadi situasi yang perlu dihadapi secara berulang selama menjalani kehidupan sebagai siswi asrama.

Setelah dilakukan studi awal terhadap 36 siswi MAN 22 Jakarta melalui kuesioner, sebanyak 33 siswi pernah mengalami perasaan sangat lelah, jenuh dan kehilangan semangat belajar dalam melaksanakan kegiatan di asrama. Beberapa siswi mengungkapkan bahwa ketika pertama kali menjalani kehidupan di asrama mereka merasa asing dengan kehidupan baru, mereka merasa kaget dengan lingkungan yang ada. Namun, beberapa dari mereka juga merasa senang karena mendapatkan teman dan keluarga baru. Salah satu jawaban responden antara lain, “awalnya senang tapi semakin kesini makin merasa tidak betah dan ingin

pindah”. Hal ini terefleksikan dari jadwal-jadwal kegiatan yang sangat padat, banyaknya ujian akademik yang harus dilewati serta merasa terkekang dengan aturan yang ada.

Penerapan berbahasa asing juga menjadi tantangan tersendiri bagi mereka. Minggu arab dan inggris yang harus mereka lewati, dimana dalam seminggu penuh mereka diharuskan berbahasa asing sesuai dengan jadwalnya banyak dikeluhkan. Mereka merasa banyak tuntutan dan tujuan yang harus dikejar. Disamping mereka harus mengikuti tuntutan asrama seperti penerapan bahasa, kegiatan setelah KBM yang biasanya diadakan hingga malam, mereka juga harus menyesuaikan jadwal dan segala tuntutan dari segi sekolah akademik mereka.

Dari permasalahan yang tertera tersebut, tak sedikit siswi yang merasakan beberapa perubahan seperti kesulitan fokus, turunnya motivasi dan *mood* yang sering berubah-ubah. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka pun mengalami tekanan psikologis yang memerlukan kemampuan untuk mengelola stress secara efektif. Kesejahteraan mental yang tidak stabil akibat stress akademik dapat menghambat kemampuan siswa untuk fokus dan mempertahankan motivasi dalam belajar, yang pada akhirnya dapat menghambat efektivitas proses pembelajaran apabila tidak dikelola secara optimal (Musfirah et al., 2025).

Hasil studi awal berikut diperoleh dari jawaban responden yang menggambarkan berbagai faktor yang dirasakan membantu siswi dalam menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan di asrama. Berdasarkan studi awal yang dilakukan kepada 36 siswi asrama MAN 22 Jakarta, sebanyak 33 siswi mengaku pernah mengalami perasaan lelah, jenuh, dan kehilangan semangat belajar selama menjalani kegiatan di asrama. selain itu, sekitar 75% responden menyebutkan bahwa dukungan sosial, baik yang berasal dari teman sebaya maupun keluarga berperan penting dalam membantu mereka menghadapi kejenuhan dalam belajar. Mereka merasa bahwa peran teman dan orangtua dirumah kadang kala bisa membuat kondisi mereka menjadi lebih baik disaat kegiatan akademik dan asrama membuat mereka

kelelahan. Beberapa responden menyatakan bahwa kondisi mereka menjadi lebih baik ketika dapat berbincang dan bercerita dengan orang tua di rumah, “kondisi aku bakal lebih baik kalau ngobrol sama bunda, karena bunda selalu mendengarkan cerita aku”. Selain itu, curhat dan berbagi cerita dengan teman seperjuangan juga dirasakan membantu dalam meredakan tekanan yang dialami.

Selain itu, sebanyak kurang lebih 36% responden juga menilai bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri memiliki pengaruh penting dalam bertahan menghadapi tuntutan akademik di asrama. Mereka selalu mengingat tujuan utama mereka dalam menuntut ilmu dan juga mereka berpegang teguh dengan kemampuan mereka sendiri dalam menyelesaikan tugas dan mengatur waktu belajar. Salah satu jawaban responden, “yang buat saya bertahan yaitu diri sendiri dan mimpi-mimpi saya yang sudah saya buat”. Kemudian, sebanyak 30% responden juga menganggap bahwa hal yang bisa mengurangi perasaan jenuh dan kelelahan mereka dengan kegiatan di asrama adalah menggunakan waktu luang untuk melakukan aktivitas yang mereka gemari.

Beberapa faktor lainnya yang bisa mengurangi dan mengelola stress mereka antara lain *coping religius*. Sebanyak 20% siswa menyebutkan bahwa kegiatan ibadah seperti berdo'a, menghafal Al-Quran dan sholat membantu mereka merasa lebih tenang dalam menghadapi tuntutan akademik yang ada. Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa religiusitas bukan hanya sebagai praktik semata, tetapi juga menjadi strategi adaptif bagi responden dalam menghadapi *burnout* akademik. Berdasarkan data dari studi awal ini, dapat menjadi dasar penelitian untuk melihat lebih jauh bagaimana faktor-faktor protektif seperti dukungan sosial dan *self efficacy* dapat mempengaruhi tingkat *burnout* akademik pada siswi asrama MAN 22 Jakarta.

Dari hasil studi awal tersebut, terlihat bahwa *academic burnout* pada siswi asrama MAN 22 Jakarta tidak muncul secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Burnout academic yang dirasakan juga mempunyai banyak banyak pengaruh dari faktor protektif yang bersumber dari lingkungan maupun individu itu sendiri. Menurut ilmu psikologi, *burnout* adalah kondisi yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, serta berkurangnya rasa pencapaian diri pada individu yang bekerja dengan orang lain (Maslach et al., 2001). Selain itu, dalam konteks pendidikan, Schaufeli et al., (2002) mengartikan *academic burnout* sebagai perasaan kelelahan yang dirasakan oleh siswa yang disebabkan oleh tekanan akademik, sinisme dan acuh terhadap studi, serta perasaan tidak mampu sebagai seorang mahasiswa.

Dari pengamatan yang lebih dalam dan berdasarkan pengertian diatas, *academic burnout* tidak luput dari faktor internal maupun eksternal. beberapa faktor internal dapat terlihat dari beberapa penelitian, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Khaekal et al., (2022) yang menyebut bahwa resiliensi akademik menjadi faktor protektif yang penting dalam mengatasi *burnout* akademik. Hal ini terbukti pada penelitiannya yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula *burnout* akademik individu. Faktor internal lainnya seperti *academic self efficacy* (Tiaranissa & Rosiana, 2022) dan *hardiness* (Budiarti & Appulembang, 2021) juga turut menjadi faktor internal yang dapat mempengaruhi tingkat *burnout* akademik. Dalam tulisannya, Fauziah & Affandi (2025) mengatakan bahwa *hardiness* diposisikan sebagai faktor internal yang membuat siswa lebih tahan terhadap tekanan rutinitas dan tuntutan akademik sehingga *burnout* cenderung lebih rendah.

Dukungan sosial juga hadir sebagai salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi *academic burnout*. Dalam penelitiannya, Zulkarnaen (2025) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat menjadi prediktor variabel *academic burnout*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka akan mengurangi tingkat *burnout* akademik-nya. Disamping itu pula, *burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh rendahnya faktor protektif, tetapi juga tingginya

faktor risiko seperti *work overload*. Ketika beban akademik yang diterima individu tinggi, maka semakin besar pula tingkat *burnout* yang mereka alami, sehingga keberadaan faktor protektif menjadi penting untuk menekan dampak negatif tersebut (Oktaviani & Marsofiyati, 2024).

Namun, perlu diketahui, bahwasanya *Burnout* akademik tidak hanya disebabkan oleh rendahnya faktor protektif, tetapi juga dipicu oleh tingginya faktor risiko dari tuntutan akademik dan tekanan psikologis individu. Penelitian Yanti et al (2026) menunjukkan bahwa perfeksionisme, tekanan akademik yang berlebihan, tuntutan pencapaian, serta kekhawatiran terhadap kesalahan dapat memicu terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa. Gejalanya meliputi kelelahan emosional, menurunnya efikasi akademik, berkurangnya motivasi belajar, dan perasaan tidak mampu menghadapi tuntutan studi. Selain itu, aktivitas yang padat dan ekspektasi akademik yang tinggi secara terus-menerus juga meningkatkan tekanan psikologis dan memperbesar risiko *burnout*. Oleh karena itu, keberadaan faktor protektif seperti dukungan sosial dan *self-efficacy* penting untuk membantu individu mengatasi tekanan akademik dan mengurangi dampak negatifnya.

Setelah mengkaji dari studi literatur yang sudah dilakukan, terlihat pula dari hasil studi awal yang menunjukkan bahwa faktor internal, yakni *self efficacy* dan faktor eksternal, yakni dukungan sosial menjadi variabel yang dominan dalam mengurangi *burnout academic* siswi asrama MAN 22 Jakarta. *Self efficacy* diartikan sebagai proses kognitif yang mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan tertentu untuk memperoleh hasil yang diharapkan. Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi umumnya lebih mampu mengatasi tekanan dan stres, sehingga tingkat *burnout* yang dialami cenderung lebih rendah. (Bandura, 1997).

Hal ini relevan dengan beberapa penelitian terdahulu yang sudah dilakukan. Huda (2026) meneliti pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri akademik terhadap kelelahan

akademik pada 100 siswa MTs dan MA yang tinggal di Pondok Pesantren Yayasan Bina'ul Akram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kelelahan akademik ($\beta = -0,176$; $p = 0,039$), yang berarti semakin tinggi efikasi diri akademik siswa maka semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang dialami. Kontribusi efikasi diri akademik terhadap kelelahan akademik sebesar 4,3% ($R^2 = 0,043$). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2026) yang mengukur pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu yang memiliki hasil pengaruh negatif dan signifikan dengan nilai koefisien sebesar -0,994 dengan taraf sig 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat *burnout* siswa.

Penelitian lainnya, hasil analisis regresi sederhana menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir ($r = -0,207$; $P < 0,05$) dan $R^2 = 4,5\%$ (Sepdila & Magistarina, 2024). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Orpina & Prahara (2019) yang mengukur hubungan *self efficacy* dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian tersebut menghasilkan koefisien determinasi sebesar 51,8% terhadap variasi *academic burnout*, dan mengindikasikan Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami.

Setelah melakukan kajian literatur lebih dalam, studi-studi sebelumnya umumnya menemukan hubungan yang negatif antara *academic self efficacy* dan *burnout* akademik. Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Anggraini & Chusairi (2022) menunjukkan hubungan yang negatif namun lemah antara *self efficacy* dan *burnout* akademik, dimana kontribusi yang diberikan relatif sangat kecil ($r^2 = 0,023$). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pravesti & Wulandari (2025) menunjukkan bahwa *academic self efficacy* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout*, meskipun secara simultan

bersama dukungan sosial kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang berperan dalam *burnout* akademik. Selain itu, jika melihat dari penelitian sebelumnya, variabel *self efficacy* masih sedikit digunakan dalam konteks *burnout* akademik di lingkungan sekolah berasrama yang memiliki fokus kurikulum serta kegiatan yang padat. Selain itu, belum banyak yang meneliti variabel ini dikaitkan dengan faktor sosial lainnya, seperti dukungan sosial. Dengan adanya gap ini, penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan mengkaji *self efficacy* bersama faktor lainnya terhadap *burnout* akademik dalam konteks pendidikan berasrama/*boarding*.

Adapun faktor eksternal yang berperan dominan dalam memengaruhi *burnout* akademik, yakni dukungan sosial. Dukungan sosial sendiri berarti bentuk penghargaan, kenyamanan dan kepedulian yang diterima seseorang dari orang lain ataupun suatu kelompok (Sarafino, 1994). Dukungan sosial yang dirasakan merupakan bentuk dukungan yang tidak harus melibatkan adanya dukungan secara nyata dan lebih bersifat subjektif, tergantung bagaimana individu mempersepsikan dukungan yang diberikan oleh orang lain (Aliyah & Kusdiyati, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh B. N. I. Dewi et al., (2024) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial berkontribusi negatif terhadap *academic burnout* pada siswa SMA ($p = 0.001 < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki individu, maka akan semakin berkurang tingkat *burnout* yang dimilikinya. Penelitian selanjutnya juga terbukti pada pustakawan di Kota Mataram yang dilakukan oleh Romadhoni et al. (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout* ($p < 0,05$). Hasil yang sama juga terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Agatha & Pamungkas (2024) bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *burnout* akademik pada Siswa SMA Al-Islam Krian ($p=0.008$).

Penelitian diatas mengungkap bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap *burnout* akademik. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks mahasiswa perguruan tinggi (Sefianmi et al., 2025) serta konteks pondok pesantren dengan fokus khusus seperti penelitian yang dilakukan oleh Syafira (2024) di pondok pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Kedungwaru Tulungagung. Di samping itu, hasil penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* akademik masih menunjukkan inkonsistensi. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik, namun penelitian yang dilakukan oleh Andini et al., (2024) menemukan bahwa dukungan sosial tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *burnout* akademik ($t = -0,068$; $p = 0,946$), dengan kata lain, tinggi maupun rendahnya dukungan sosial, tidak memiliki pengaruh terhadap *burnout* akademik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Liu & Cao (2022) juga menunjukkan hasil inkonsistensi mengenai pengaruh dukungan sosial yang memiliki hasil tidak signifikan terhadap *burnout* akademik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh secara langsung, akan tetapi berpengaruh melalui peningkatan resiliensi mahasiswa. Penelitian terdahulu juga umumnya menguji dukungan sosial secara terpisah dan belum banyak mengkaji perannya secara bersamaan dengan variabel *self efficacy* dalam konteks *academic burnout*. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk menelaah pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* akademik sekaligus mempertimbangkan peran *self efficacy* dalam konteks pendidikan berasrama.

Tantangan yang dihadapi siswa asrama sejalan dengan tingginya tuntutan akademik dan non-akademik yang harus dijalani secara bersamaan. Kondisi tersebut menjadikan *burnout* akademik sebagai permasalahan yang perlu diperhatikan dalam kehidupan siswa, khususnya pada lingkungan pendidikan berbasis asrama. *Burnout* akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat berkaitan dengan menurunnya motivasi belajar,

berkurangnya keterlibatan akademik, penurunan performa akademik, serta terganggunya kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya keterkaitan *burnout* akademik dengan kelelahan emosional, penurunan performa akademik, dan rendahnya keterlibatan dalam proses pembelajaran. kondisi tersebut berpotensi menimbulkan banyak gangguan psikologis ringan maupun berat apabila tidak diimbangi dengan faktor protektif yang memadai. Tanpa strategi *coping* yang baik, maka dampak *burnout* akan terus meningkat dan performa akademik individu juga akan berkurang (Khairunnisah et al., 2025). Berbagai tantangan serta kondisi psikologis yang muncul sebagai dampak dari kelelahan akademik menunjukkan bahwa fenomena ini penting untuk dikaji secara lebih mendalam.

Academic burnout yang dialami siswa secara terus-menerus dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, berkurangnya keterlibatan akademik, menurunnya kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik, hingga terganggunya kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian Pham Thi & Duong (2024) menunjukkan bahwa *burnout* akademik berkaitan dengan kelelahan emosional, penurunan performa akademik, serta rendahnya keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, penelitian Yanti et al., (2026) juga mengungkapkan bahwa tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus dapat memicu kelelahan emosional, penurunan efikasi akademik, serta meningkatnya tekanan psikologis pada individu. Kondisi tersebut menjadi penting untuk diperhatikan, terutama pada siswa *boarding school* yang memiliki tuntutan akademik dan aktivitas harian yang padat.

Permasalahan tersebut menjadi semakin relevan untuk dikaji pada siswi yang menjalani pendidikan berbasis asrama karena mereka menghadapi tuntutan akademik sekaligus aktivitas kehidupan asrama dalam keseharian yang sama. Hasil studi awal pada siswi asrama MAN 22 Jakarta juga menunjukkan adanya pengalaman kelelahan, kejenuhan, kehilangan semangat belajar, serta perubahan dalam proses belajar yang perlu dipahami lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian mengenai *burnout* akademik pada siswi asrama MAN 22

Jakarta diperlukan untuk memperoleh pemahaman empiris mengenai kondisi tersebut dalam konteks pendidikan berasrama. Pemahaman tersebut selanjutnya dapat dikaji melalui faktor-faktor yang berkaitan dengan *burnout* akademik, termasuk self-efficacy dan dukungan sosial.

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam pengembangan kebijakan akademik dalam mengatasi *burnout* di sekolah. Untuk itu, penelitian ini juga memberikan beberapa kebaruan dari penelitian-penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian terdahulu lebih banyak mengamati fenomena *burnout* akademik pada konteks pendidikan reguler atau mahasiswa perguruan tinggi. Untuk penelitian pada siswa sekolah menengah berbasis asrama, khususnya Madrasah Aliyah Negeri, masih relatif terbatas. Beberapa studi di lingkungan pesantren pun kerap kali terfokus pada konteks khusus, seperti pesantren tahfidz, atau hanya menganalisis satu variabel tertentu (Syafira, 2024). Kebaruan penelitian ini terletak pada konteks populasi yang dikaji, yaitu siswi madrasah aliyah negeri yang menjalani sistem pendidikan berbasis asrama. Penelitian ini mengkaji self-efficacy sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal dalam kaitannya dengan *burnout* akademik pada siswi yang menjalani tuntutan akademik sekolah sekaligus kehidupan berasrama. Konteks tersebut memberikan karakteristik tersendiri karena siswi tidak hanya menghadapi tuntutan pembelajaran di sekolah, tetapi juga berbagai aktivitas dan tuntutan dalam kehidupan asrama secara bersamaan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian mengenai *burnout* akademik pada siswa sekolah menengah, khususnya pada siswi madrasah aliyah negeri yang menjalani sistem pendidikan berbasis asrama.

Kebaruan yang diangkat dalam penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang baik dalam memahami *burnout* akademik dari siswa yang bersekolah berbasis asrama. Selain itu, penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan akademik yang dihadapi siswa asrama, yang sekaligus harus menjalani berbagai kegiatan keasramaan selama satu hari

penuh, sehingga menarik untuk dikaji terkait tingkat *burnout* akademik yang dialami individu. Hal ini tentunya akan menjadi masalah serius tanpa adanya faktor protektif yang dimiliki tiap individu, baik dari dalam maupun lingkungannya. Berdasarkan keterbatasan penelitian sebelumnya serta temuan studi awal di MAN 22 Jakarta, penelitian ini krusial dilakukan untuk menguji secara empiris dampak dari faktor dukungan sosial dan *self efficacy* terhadap fenomena *burnout* di sekolah berbasis asrama.

Rumusan Masalah

- a. Apakah terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat *burnout* akademik pada siswa asrama MAN 22 Jakarta?
- b. Apakah terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat *burnout* akademik pada siswa asrama MAN 22 Jakarta?
- c. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat *burnout* akademik pada siswa asrama MAN 22 Jakarta?

Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui pengaruh dari *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat *burnout* akademik pada siswa asrama MAN 22 Jakarta
- b. Untuk mengetahui pengaruh dari *self efficacy* terhadap tingkat *burnout* akademik pada siswa asrama MAN 22 Jakarta
- c. Untuk mengetahui pengaruh dari dukungan sosial terhadap tingkat *burnout* akademik pada siswa asrama MAN 22 Jakarta

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap literatur mengenai *burnout* akademik pada siswa asrama (*boarding school*), khususnya terkait faktor-faktor yang memengaruhinya. Kontribusi tersebut diharapkan dapat memperluas pemahaman teoritis

mengenai *burnout* akademik serta peran dukungan sosial dan *self efficacy*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengeksplorasi fenomena *burnout* akademik pada konteks yang serupa.

Kegunaan Praktis

a. Siswa Asrama MAN 22 Jakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi siswa asrama MAN 22 Jakarta mengenai fenomena *burnout* akademik yang dapat muncul dalam proses pembelajaran dan kehidupan berasrama. Melalui penelitian ini, siswa diharapkan mampu mengenali faktor-faktor yang memengaruhi tingkat *burnout* akademik, terutama terkait dukungan sosial dan *self-efficacy*, yang diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya dukungan dari lingkungan sosial serta kepercayaan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan di asrama.

b. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan khususnya yang berbasis asrama dalam menyusun sebuah program atau intervensi yang dikhususkan bagi para siswa untuk meningkatkan kesejahteraan di setiap individu yang bersangkutan. Hal ini juga dijabarkan dengan mengkaji faktor-faktor yang memengaruhinya. Hal ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam merancang strategi layanan psikologi yang lebih tepat dan menyeluruh.