



## Strategi Penanganan *Academic Burnout* Santriwati SMA Tahfidz Al-Amien Preduan Sumenep Tahun 2024

Ach. Nurholis Majid<sup>1\*</sup>, Amrina Rosada<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Pendidikan Agama Islam, Universitas Al-Amien Preduan, Sumenep Madura, Indonesia

Email: [anurcholis1@gmail.com](mailto:anurcholis1@gmail.com)<sup>1</sup>, [rosyada171@gmail.com](mailto:rosyada171@gmail.com)<sup>2</sup>

\*Penulis Korespondensi: [anurcholis1@gmail.com](mailto:anurcholis1@gmail.com)

**Abstract.** Female students have an important role in maintaining the values of Islamic education through memorizing the Qur'an. However, the density of academic activities in the Islamic boarding school environment can give rise to challenges, one of which is academic burnout, which is relevant to research in order to understand its handling strategies. Especially in Al-Amien Preduan Tahfidz High School. This study aims to describe the pattern of academic burnout, its determinants, and handling strategies in female students of Al-Amien Preduan Tahfidz High School. Academic burnout is an important phenomenon because female students are faced with the burden of academics and memorizing the Qur'an in the Islamic boarding school environment with teaching and learning activities. This study uses a qualitative approach with a case study method. Data were collected through interviews, observations, and documentation. Data analysis was carried out using an interactive analysis model, which includes: (1) data condensation, (2) data presentation, and (3) drawing conclusions and verification. Source and technical triangulation techniques were used to ensure the validity of the data. The results of the study show three main findings. First, the pattern of academic burnout among female students at Al-Amien Preduan Tahfidz High School encompasses three aspects: (1) academic exhaustion, (2) loss of motivation in the educational process, and (3) inability to achieve academic goals. The two determinants of academic burnout are divided into two parts: (1) work/activity factors, such as academic load, limited control, and academic imbalance, and (2) personality factors, such as low self-confidence. The three strategies for managing academic burnout include (1) managing the study load, (2) strengthening motivation, and (3) academic and psychological mentoring programs by teachers and the principal. *Academic Burnout, Determining Factors, Management Strategy*

**Keywords:** *Academic Burnout; Coping Strategies; Determinant Factors; Female Islamic Boarding School Students; Tahfidz Islamic Boarding School.*

**Abstract.** Santriwati memiliki peran penting dalam menjaga nilai-nilai pendidikan Islam melalui hafalan Al-Qur'an. Namun padatnya aktivitas akademik di lingkungan pesantren dapat memunculkan tantangan, salah satunya berupa *academic burnout*, yang relevan untuk diteliti guna memahami strategi penanganannya. Khususnya di SMA Tahfidz Al-Amien Preduan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola *academic burnout*, faktor determinan, dan strategi penanganannya pada santriwati SMA Tahfidz Al-Amien Preduan. *Academic burnout* menjadi fenomena penting karena santriwati dihadapkan pada beban akademik dan hafalan Al-Qur'an dalam lingkungan pesantren dengan aktivitas belajar mengajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif, yang meliputi: (1) kondensasi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan kesimpulan serta verifikasi. Teknik triangulasi sumber dan teknik digunakan untuk memastikan keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan utama. Pertama pola *academic burnout* santriwati SMA tahfidz Al-Amien preduan mencakup 3 aspek meliputi: (1) kelelahan akademik, (2) kehilangan motivasi dalam proses Pendidikan, dan (3) ketidakmampuan mencapai tujuan akademik. Kedua faktor determinan *academic burnout*, terbagi menjadi dua bagian meliputi: (1) Faktor pekerjaan/aktivitas, seperti beban akademik, kendali yang terbatas, dan ketidakseimbangan akademik, (2) Faktor kepribadian, seperti rendahnya keyakinan diri. Ketiga strategi penanganan *academic burnout* meliputi (1) pengelolaan beban belajar, (2) penguatan motivasi, (3) program pendampingan akademik dan psikologis oleh guru dan kepala sekolah. *Academic Burout, Faktor Determinan Strategi penanganan*

**Kata kunci:** *Academic Burnout; Faktor Determinan; Pesantren Tahfidz; Santriwati; Strategi Penanganan.*

### 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter, moral, dan pemahaman keagamaan peserta didik. Berbeda dengan lembaga pendidikan formal pada umumnya,

pesantren menerapkan sistem pendidikan berbasis asrama yang memungkinkan proses pembelajaran berlangsung selama dua puluh empat jam. Santri tidak hanya memperoleh pendidikan formal di kelas, tetapi juga mengikuti berbagai aktivitas keagamaan, pembinaan karakter, serta kegiatan sosial yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren (Makarim, n.d.). Sistem ini menjadikan pesantren sebagai lembaga pendidikan yang mampu membentuk aspek intelektual, spiritual, emosional, dan sosial peserta didik secara menyeluruh.

Karakteristik pendidikan pesantren yang menempatkan santri dalam lingkungan belajar yang sama sepanjang hari memberikan berbagai keuntungan. Pengawasan terhadap perilaku dan perkembangan santri dapat dilakukan secara lebih optimal, sementara proses internalisasi nilai-nilai agama berlangsung secara berkelanjutan. Selain itu, interaksi yang intensif antara santri, pengajar, dan lingkungan pesantren memungkinkan terbentuknya budaya belajar yang kuat serta penguatan identitas keagamaan peserta didik (Afifah, 2019). Kondisi tersebut menjadikan pesantren sebagai salah satu model pendidikan yang efektif dalam membentuk sumber daya manusia yang berakhlak dan berkarakter.

Namun demikian, sistem pendidikan pesantren juga menghadirkan berbagai tantangan psikologis bagi santri. Jadwal kegiatan yang padat, tuntutan akademik yang tinggi, kewajiban mengikuti berbagai kegiatan keagamaan, serta keterbatasan waktu untuk beristirahat dapat menimbulkan tekanan yang berkelanjutan. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi menyebabkan kelelahan fisik maupun psikologis yang dikenal sebagai *academic burnout* (Oktia, 2020). *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus sehingga menurunkan motivasi belajar, konsentrasi, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Setiawan, 2020).

Fenomena *academic burnout* menjadi isu yang semakin penting untuk diperhatikan dalam dunia pendidikan. Burnout tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik secara keseluruhan. Individu yang mengalami burnout cenderung menunjukkan gejala seperti kelelahan berkepanjangan, kehilangan minat belajar, perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas akademik, serta munculnya sikap sinis terhadap aktivitas pendidikan yang dijalani (Maysarah, 2024). Dalam konteks pesantren, kondisi ini dapat semakin kompleks karena santri tidak hanya menghadapi tuntutan akademik formal, tetapi juga kewajiban mengikuti aktivitas keagamaan dan kehidupan sosial di lingkungan asrama.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain tingginya beban akademik, rendahnya dukungan sosial, kurangnya kemampuan pengelolaan emosi, serta lemahnya strategi pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) (Maulida, 2023; Setiawan, 2020). Dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan pengajar terbukti memiliki peran penting dalam membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko munculnya burnout pada siswa maupun mahasiswa (Maulida, 2023).

Selain dukungan sosial, keterlibatan akademik (*academic engagement*) juga memiliki hubungan yang erat dengan tingkat burnout. Siswa yang memiliki keterlibatan tinggi dalam proses pembelajaran cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dibandingkan siswa yang memiliki tingkat keterlibatan rendah. Sebaliknya, rendahnya keterlibatan akademik dapat mempercepat munculnya kelelahan belajar yang berujung pada *academic burnout* (Oktia, 2020). Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan, termasuk pesantren, untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung keterlibatan aktif santri dalam berbagai kegiatan pendidikan.

Fenomena burnout tidak hanya ditemukan pada siswa sekolah menengah, tetapi juga pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Wirdayanti (2019) menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat memicu stres akademik dan burnout dalam proses penyelesaian tugas akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan masalah psikologis yang dapat terjadi pada berbagai jenjang pendidikan apabila tuntutan akademik tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi dan dukungan lingkungan yang memadai.

Dalam konteks pesantren, kajian mengenai *academic burnout* menjadi penting karena sistem pendidikan yang diterapkan memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan sekolah formal biasa. Kehidupan santri yang berlangsung secara kolektif dalam lingkungan asrama memungkinkan munculnya dinamika sosial dan psikologis yang unik. Di satu sisi, lingkungan pesantren dapat menjadi sumber dukungan sosial yang kuat, namun di sisi lain juga dapat menjadi sumber tekanan apabila santri mengalami kesulitan beradaptasi dengan aturan dan rutinitas yang berlaku (Afifah, 2019).

Penelitian mengenai *academic burnout* pada santri juga penting sebagai upaya untuk memahami kondisi psikologis peserta didik secara lebih mendalam. Dengan memahami faktor-faktor penyebab burnout, pihak pesantren dapat merancang program intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis santri. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan pendidikan pesantren yang lebih

memperhatikan aspek kesehatan mental peserta didik tanpa mengurangi kualitas pembelajaran dan pembinaan karakter yang menjadi ciri khas pesantren.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *academic burnout* merupakan fenomena yang berpotensi dialami oleh santri akibat tingginya tuntutan akademik dan aktivitas keseharian di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengidentifikasi bentuk, faktor penyebab, serta dampak *academic burnout* pada santri sehingga dapat dirumuskan strategi pencegahan dan penanganan yang efektif guna mendukung keberhasilan proses pendidikan di lingkungan pesantren..

## 2. KAJIAN TEORITIS

*Academic burnout* merupakan kondisi dimana santriwati SMA Tahfidz Al-Amien mengalami kelelahan yang diakibatkan tuntutan akademik, memiliki perasaan pesimis dan berkurangnya minat terhadap studi, serta merasa tidak kompeten sebagai pelajar. Pola *academic burnout* pada santriwati SMA Tahfidz Al-Amien Prenduan mencakup beberapa dimensi yang menggambarkan tingkat kejenuhan akademik yang dialami oleh santriwati

Faktor determinan *academic burnout* pada santriwati SMA Tahfidz Al-Qur'an Al-Amien Prenduan mengacu pada elemen-elemen yang memengaruhi tingkat kelelahan akademik yang dirasakan oleh para santriwati. Strategi penanganan *academic burnout* mengacu pada pendekatan atau cara-cara yang diterapkan oleh pihak sekolah, dan guru khususnya di SMA Tahfidzn Al-Amien Prenduan, dalam mengatasi masalah *burnout* yang dialami oleh santriwati.

Dalam skripsi Siti Maysarah dengan judul “Gambaran *burnout* pada siswa SMA Negeri Modal Bangsa Arun”. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang menyebabkan terjadinya *burnout* antara lain karena lamanya aktifitas belajar yaitu dari jam 08.00-16.00 WIB. Yang mana hal tersebut dapat membuat siswa merasa lelah mengikuti pembelajaran, siswa merasakan ketegangan otot pada bagian-bagian tertentu dan ketika mengerjakan tugas di asrama siswa merasa terbebani dan khawatir takut tidak sempat menyelesaikan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Setelah pulang sekolah siswa mengikuti kegiatan di asrama sampai malam hari, sehingga aktifitas siswa bertambah panjang dan memicu siswa mengalami stress dan merasa sangat sensitif seperti mudah marah, mudah sedih dan sebagainya. Kegiatan tersebut terus menerus dilakukan oleh siswa setiap hari kecuali hari libur, namun siswa hanya mendapatkan satu hari libur. Hari libur juga tidak bisa dimanfaatkan untuk beristirahat karena siswa harus mengikuti kegiatan

ektrakurikuler yang harus diikuti di asrama. Hal tersebut menandakan siswa SMA Negeri Modal Bangsa Arun mengalami burnout.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus (*case study*). Studi kasus merupakan studi yang mengeksplorasi suatu masalah dengan batasan terperinci, memiliki pengambilan data yang mendalam dan menyatakan berbagai informasi. Penelitian ini dibatasi oleh waktu, tempat dan kasus yang dipelajari berupa program, aktivitas, peristiwa, individu. Studi kasus menurut Mudjia Rahardjo adalah serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu peristiwa, aktivitas, program, baik pada individu, sekelompok orang, organisasi ataupun lembaga dalam rangka memperoleh informasi dan pengetahuan tentang peristiwa tersebut.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Academic Burnout

Herbert Freudenberger awalnya menggunakan istilah burnout untuk menggambarkan keadaan kelelahan mental, emosional, dan fisik yang dialami beberapa orang ketika masalah kesehatan mereka tidak sesuai dengan tuntutan pekerjaan mereka atau ketika lingkungan kerja dirancang dengan buruk.

Schaufeli mengatakan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi dimana peserta didik mengalami kelelahan yang diakibatkan tuntutan akademik, memiliki perasaan pesimis dan berkurangnya minat terhadap studi, serta merasa tidak kompeten sebagai pelajar. Menurut Yang ketika siswa mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rasa rendah diri karena stress, beban, atau faktor psikologis lain yang disebabkan oleh keterlibatan mereka dalam kegiatan belajar, hal ini disebut *academic burnout*.

Muna juga mengemukakan teori bahwa *academic burnout* atau dikenal juga dengan kejenuhan belajar adalah kondisi mental seorang siswa yang mengalami kebosanan ketika mengikuti aktivitas belajar. Kebosanan ini menurunkan motivasi belajar siswa, menimbulkan rasa malas, dan menurunkan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* adalah kondisi dimana peserta didik merasa kelelahan baik fisik maupun psikisnya yang disebabkan tuntutan akademik yang berlebihan. Maka dari itu, peneliti merujuk pada teori Schaufeli karena teori tersebut merupakan teori yang paling lengkap dan populer untuk digunakan dalam penelitian terkait pembahasan *academic burnout*.

### ***Aspek Academic Burnout***

Academic burnout menurut Schaufeli memiliki tiga aspek di antaranya

#### a. Exhaustion

Exhaustion atau kelelahan yaitu kondisi yang disebabkan karena tingginya tuntutan akademik yang dialami oleh siswa. Exhaustion menjadi inti kualitas dari burnout dan merupakan Exhaustion menjadi inti kualitas dari burnout dan merupakan manifestasi 20 paling jelas dari burnout. Aspek ini dapat menyebabkan timbulnya sikap menjauhkan diri secara kognitif dan emosional dari tugastugas yang dihadapi karena seseorang yang mengalami burnout tetap merasa lelah meskipun telah beristirahat, merasa kurang atau tidak bersemangat untuk beraktivitas, dan tidak dapat menyelesaikan tugas yang dihadapi.

#### b. Cynicism/ Depersonalization

Menurut Schaufeli, cynicism ditandai dengan kurangnya antusiasme untuk belajar dan pandangan hidup yang negatif secara keseluruhan. Cynicism mengacu pada sikap memberi jarak terhadap proses pembelajaran yang dijalani. Sikap yang muncul biasanya merasa tidak peduli, cenderung meremehkan, membolos, tidak mengerjakan tugas, bersikap kasar, sikap acuh tak acuh dan berpikiran negatif terhadap guru serta lingkungan sekolah.

#### c. Inefficacy/ Reduced Personal Accomplishment

*Inefficacy* adalah kondisi dimana siswa merasa tidak kompeten sebagai pelajar. *Inefficacy* terjadi saat pelajar tidak mampu meraih prestasi akademik yang diinginkan

### **Faktor-Faktor Determinan Academic Burnout**

Burnout sebagai kondisi berkelanjutan dari stres kerja tentunya memiliki penyebab sehingga adanya penurunan kondisi mental dan fisik. Maslach dan Leiter mempercayai bahwa penyebab dari burnout berada dalam kondisi lingkungan sosial dan aktivitas kerja dalam organisasi bukan disebabkan oleh kondisi secara personal, namun faktor ini terus mengalami perkembangan berdasarkan adanya pembaharuan penelitian. Sehingga terbagi menjadi faktor pekerjaan/aktivitas dan faktor individu:

#### ***Faktor pekerjaan/Aktivitas***

##### a. Work Overload

Individu akan melakukan pengulangan aktivitas yang sama setiap waktu dan setiap harinya, pola yang sama dan respon yang sama yang didapatkan dalam proses penyelesaian pekerjaan. Pekerja membutuhkan energi yang stabil dan titik fokus yang konstan untuk bisa menyelesaikan tugas dan menyebabkan kelelahan dalam beraktivitas.

b. Lack of Control / Kurangnya Kontrol

Individu tidak mampu melakukan kontrol terhadap diri terkait pengambilan keputusan dalam manajemen aktivitas seperti jadwal, tugas dan beban akademik dan pekerjaan yang dimiliki, sehingga kemampuan untuk mempersiapkan diri dalam penanggulangan resiko dan penyelesaian permasalahan mengalami penurunan. Hal ini mengakibatkan perasaan tertekan, kelelahan dan munculnya sinisme kepada orang terdekat dalam berkomunikasi dan berpikir

c. Insufficient Reward / Kurangnya Penghargaan

Individu dengan ritme aktivitas yang cukup tinggi cenderung merasa sibuk dengan dirinya sendiri sehingga tanpa sadar kehilangan kesempatan untuk melakukan interaksi sosial dengan rekan kerja, selain itu pekerja mengharapkan mendapatkan imbalan secara instrinsik (pengembangan emosional) dan ekstrinsik (materiil). Sebagian besar mahasiswa yang bekerja sambil kuliah lebih banyak menghabiskan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan dan tugas kuliah disela-sela waktu yang dimiliki. Kurangnya timbal balik positif yang didapatkan oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa menjalankan tugasnya tidak dengan perasaan yang senang dan cenderung terbebani sehingga merasa terbelenggu.

strategi guru dalam pengelolaan waktu yang dirancang untuk mengurangi beban mental santriwati menjelang ujian. Dengan menyediakan dua hari kosong sebelum ujian untuk persiapan, sistem ini memungkinkan santriwati untuk belajar lebih terstruktur dan tidak terbebani oleh sistem kebut malam. Ini memberikan mereka waktu untuk mempersiapkan ujian dengan lebih baik, meningkatkan kesiapan mental sebelum menghadapi ujian.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah melaksanakan penelitian di lembaga tersebut, peneliti memperoleh sejumlah data dari penelitian yang dilakukan di SMA Tahfidz Al-Amien Prenduan. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pola academic burnout memberikan dampak pada santriwati SMA Tahfidz Al-Amien Prenduan. Dampak tersebut mencakup beberapa dimensi yang menggambarkan tingkat kejenuhan akademik yang dialami oleh santriwati, yaitu kelelahan akademik, kehilangan motivasi dalam proses pendidikan, dan ketidakmampuan dalam mencapai tujuan akademik. Kelelahan akademik dialami santriwati akibat beban hafalan Al-Qur'an, ujian, dan aktivitas akademik tambahan. Keterbatasan waktu untuk istirahat menyebabkan mereka merasa lelah. Selain itu, beberapa santriwati menunjukkan gejala depersonalisasi, seperti menjauh dari lingkungan sekitar dan kehilangan minat terhadap kegiatan kelompok, yang berhubungan dengan tekanan akademik yang dialami. Santriwati juga

merasa kesulitan dalam mencapai target akademik atau hafalan, meskipun telah berusaha maksimal.

Faktor determinan *academic burnout* pada santriwati SMA Tahfidz Al-Amien Prenduan terbagi menjadi faktor pekerjaan atau aktivitas dan faktor kepribadian. Faktor pekerjaan atau aktivitas merujuk pada beban tugas akademik yang berlebihan dan kurangnya kontrol atas waktu atau jadwal kegiatan. Santriwati menghadapi beban dengan tuntutan untuk menyelesaikan tugas sekolah dan hafalan Al-Qur'an secara bersamaan, yang sering kali menyebabkan kelelahan. Jadwal yang sudah terstruktur dari pihak ma'had membuat santriwati merasa kurang memiliki kontrol atas waktu dan kegiatan mereka. Terbatasnya waktu untuk melakukan kegiatan pribadi juga membuat santriwati merasa jenuh, yang berkontribusi pada peningkatan risiko *academic burnout*. Adapun faktor kepribadian berkaitan dengan keyakinan diri. Beberapa santriwati mengalami ketidakpercayaan diri terkait kemampuan mereka untuk memenuhi target hafalan atau menyelesaikan tugas, yang memperburuk perasaan gagal dan meningkatkan kecenderungan burnout.

Strategi penanganan *academic burnout* pada santriwati SMA Tahfidz Al-Amien Prenduan melibatkan beberapa pendekatan yang diterapkan oleh pihak kepala sekolah dan guru untuk mengurangi dampak burnout dan meningkatkan kesejahteraan akademik santriwati. Strategi tersebut meliputi pengelolaan beban belajar, membangun kedekatan emosional antara guru dan siswa, serta penggunaan media dan fasilitas pembelajaran yang variatif. Pengelolaan beban belajar dilakukan melalui penyusunan jadwal yang variatif, waktu persiapan ujian yang terstruktur, serta tugas dan evaluasi yang fleksibel untuk mengurangi beban dan kejenuhan santriwati. Jadwal belajar disusun agar lebih seimbang sehingga memberikan waktu yang cukup bagi santriwati untuk mempersiapkan ujian dan menyelesaikan tugas dengan lebih santai. Kedekatan emosional antara guru dan siswa dibangun melalui pendekatan personal, seperti kegiatan nonformal, pedagogi diagnostik, dan interaksi pribadi sehingga tercipta suasana belajar yang nyaman dan mendukung kesejahteraan emosional santriwati. Selain itu, penggunaan media digital, proyektor, dan laboratorium memberikan variasi dalam proses pembelajaran sehingga menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan aplikatif. Kegiatan keputrian yang melibatkan keterampilan praktis, seperti menjahit, juga turut mengurangi kejenuhan dan meningkatkan keterlibatan santriwati.

Penelitian ini menyarankan kajian lebih lanjut dengan rentang waktu yang lebih panjang untuk menganalisis dinamika *academic burnout* santriwati pondok pesantren. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas cakupan dengan membandingkan pola burnout dan strategi penanganannya di berbagai pondok pesantren. Selain itu, eksplorasi lebih

mendalam mengenai faktor kepribadian, seperti keyakinan diri, diharapkan mampu memberikan wawasan tambahan untuk mendukung santriwati secara psikologis dan akademik.

## DAFTAR REFERENSI

- Abdussamad, Z. (2011). *Metode penelitian kualitatif*. CV Syakir Media Press.
- Afifah, S. (2019). Pengaruh kejenuhan belajar dan interaksi sosial terhadap konsentrasi belajar siswa dengan sistem pesantren modern. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(3), 528–536. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4827>
- Ahmad, A., & Muslimah. (2021). Memahami teknik pengolahan dan analisis data kualitatif. *Jurnal Pendidikan dan Penelitian*, 1(1), 176–183.
- Annisa, R. F., & Wulandari, P. A. (2023). Literatur review analisis data kualitatif: Tahap pengumpulan data. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(1), 36–42.
- Makarim, A. (n.d.). *Warkat Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan*.
- Maysarah, S. (2024). *Gambaran burnout pada siswa SMA Negeri Modal Bangsa Arun* (Skripsi, Universitas Malikussaleh).
- Nurrokhma, D. S. (2021). Strategi observasi kritis untuk pembelajaran menulis teks laporan hasil observasi. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.56404/jels.v1i1.6>
- Oktia, V. (2020). Pengaruh academic burnout dan academic engagement terhadap school well-being santri pesantren. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 1(1), 91–98.
- Rahmania, N. A. (2023). *Pengalaman menonton ulang: Studi fenomenologi terhadap mahasiswa Universitas Padjadjaran dan Universitas Gadjah Mada* (Skripsi/Tesis, Universitas Gadjah Mada). <https://doi.org/10.24198/comdent.v1i1.45710>
- Ridlo, U. (2023). *Metode penelitian studi kasus: Teori dan praktik*. Publica Indonesia Utama.
- Rizki Maulida, E. (2023). *Pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap academic burnout pada siswa full day school SMA Negeri 1 Bodeh Pemalang* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).
- Saleh, S. (2017). *Analisis data kualitatif*. Pustaka Ramadhan.
- Semiawan, C. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif: Jenis, karakteristik, dan keunggulannya*. Grasindo.
- Setiawan, I. (2020). *Penerapan teknik self-regulated learning dalam mereduksi tingkat academic burnout siswa di MAN 1 Watansoppeng* (Skripsi, Universitas Negeri Makassar).
- Singh, M. D., & Thirsk, L. M. (2022). *Study guide for Lobiondo-Wood and Haber's nursing research in Canada: Methods, critical appraisal, and utilization* (5th ed.). Elsevier.