

## Gambaran Burnout pada Siswa SMA Modal Bangsa Arun

*The description of burnout among student at Modal Bangsa Arun High School*

Siti Maysarah<sup>1</sup>, Cut Ita Zahara<sup>2\*</sup>, Rahmia Dewi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

\*Correspondence author: [cut.itazahara@unimal.ac.id](mailto:cut.itazahara@unimal.ac.id)

**Abstract:** *The aim of this study was to investigate the prevalence of burnout among students at Modal Bangsa Arun boarding school. This research employed a quantitative approach with a descriptive design. The analysis used was univariate analysis, aimed at depicting burnout among students without making comparisons or connections with other variables. Sampling technique involved probability sampling, specifically proportionate stratified random sampling, with a total of 110 high school students from Modal Bangsa Arun included in the study. The findings of the data analysis revealed that overall, 57.2% of students from Modal Bangsa Arun experienced high levels of burnout. In terms of gender, females experienced higher levels of burnout at 56%. Regarding grade level, 10th graders experienced the highest burnout rates at 45%. The most dominant cause of burnout based on dimensions was emotional exhaustion, experienced by individuals at a rate of 54.55%. This led to students adopting a cynical attitude towards their lessons and contributed to a decline in personal achievement. This leads students to become indifferent or neglectful towards their studies, resulting in a decline in personal achievement.*

**Keywords:** *Boarding school, Burnout, Students*

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *burnout* siswa boarding school Modal Bangsa Arun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif, analisis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analisis univariat dimana analisis ini bertujuan untuk menggambarkan burnout siswa tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *probability sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling*, subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA modal Bangsa Arun dengan jumlah penelitian ini seratus sepuluh siswa. Hasil analisis data penelitian diperoleh bahwa secara keseluruhan siswa SMA Modal Bangsa Arun 57,2%, mengalami burnout kategori tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan mengalami burnout lebih banyak kategori tinggi dengan persentase 56%. Berdasarkan jenjang kelas, kelas X mengalami *burnout* yang tinggi dengan persentase 45%. Penyebab *burnout* yang paling dominan berdasarkan dimensi adalah dimensi exhaustion yaitu kelelahan emosional yang di alami individu dengan persentase 54,55%. sehingga siswa bersikap acuh atau tidak peduli pada pelajaran dan menyebabkan penurunan pada pencapaian pribadi.

**Kata kunci:** *Boarding school, Burnou , Siswa*

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting untuk memajukan Negara. Menurut undang-undang nomor 20 tahun 2003 pasal 1 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi pendidikan adalah usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk menumbuhkan spiritual keagamaan, kepribadian, kecerdasan akhlak, pengendalian diri, serta ketrampilan yang dimilikinya (UU RI. No. 20, 2013). Secara umum tujuan pendidikan Nasional dan tujuan pendidikan Islam tidak jauh berbeda, yaitu untuk membentuk pribadi yang cerdas baik dari sisi intelektual, spiritual maupun emosional. Maka misi besar pendidikan nasional menuntut semua pelaksana pendidikan memiliki kepedulian yang tinggi akan masalah moral atau karakter (Sari, 2017).

Menurut Sari (2017) dalam upaya menerapkan pendidikan karakter, sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan di tingkat formal berusaha melakukan berbagai inovasi untuk menerapkan pengembangan pendidikan karakter dengan pendidikan secara terpadu, yaitu melalui sistem pendidikan berbasis asrama (boarding school). *Boarding school* merupakan suatu sistem sekolah dengan asrama, dimana

peserta didik, guru sebagai tenaga pendidik, karyawan dan staff sebagai tenaga kependidikan serta pengelola sekolah berada dan tinggal bersama dalam lingkungan pendidikan yang terintegrasi dan terpadu (Hamzah, 2023).

*Boarding school* memiliki kegiatan-kegiatan akademik maupun non akademik yang lebih banyak dari pada sekolah umum yang memerlukan kinerja ekstra, karena sekolah adalah tempat siswa bekerja, walaupun siswa tidak memiliki sebuah pekerjaan, tetapi dalam perspektif psikologis dapat dikatakan mereka merupakan pekerja, seperti harus menghadiri kelas serta mengerjakan tugas dari guru untuk mendapatkan hasil yang telah ditetapkan sebagai target.

Usia SMA/SMK merupakan usia remaja madya dimana pencarian jati diri dilakukan. Santrock (2003) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian identitas, dimana remaja dalam pencarian identitas dihadapkan pada pertanyaan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat dan kemana mereka menuju dalam hidupnya. Remaja yang memiliki tingkat pikiran yang lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, dan lebih sering menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Perubahan membuat remaja mengalami konflik diri yang membuat stress dan dituntut untuk

dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang dialaminya. *Burnout* yang terjadi di kalangan siswa mengacu pada kondisi individu yang merasakan kelelahan karena adanya tuntutan belajar, memiliki sikap sinis, mulai tidak peduli terhadap pembelajaran dan dunia akademik, dan merasa bahwa dia tidak kompeten sebagai seorang siswa. (Purnama, dkk 2017).

*Burnout* merupakan merupakan reaksi emosi negatif yang muncul karena tekanan pekerjaan yang berkepanjangan sehingga emosi positif telah terkikis sampai pada titik dimana tidak lagi memiliki kekuatan untuk mengimbangi emosi negatif, menjadi tidak peduli dan segala sesuatu di nilai negatif dengan ketidakpercayaan (Schaufeli, 2002). Jika siswa mengalami *burnout* perilaku yang akan muncul yaitu seperti tidak mengerjakan tugas, tidak mengikuti praktikum, tidak mengikuti ekstrakurikuler dan lain-lain sehingga menghasilkan penurunan prestasi akademik (Biremanoe, 2019).

Hal demikian terjadi karena siswa kesulitan membagi waktu harus mengikuti jadwal yang telah di atur sehingga siswa tertekan dan mengalami kejenuhan belajar. Apabila siswa mengalami kejenuhan belajar, maka pembelajaran menjadi tidak efektif, bahkan banyak siswa yang mengalami hambatan untuk mencapai keberhasilan yang optimal (Puspaningrum, dkk, 2018).

Kondisi dilematis antara tuntutan studi yang tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki sehingga dapat membuat peserta didik merasa adanya tekanan psikologis yang akhirnya rentan terkena *burnout*, (Maharani, 2019). *Burnout* adalah kelelahan secara emosional, fisik dan mental yang disebabkan oleh suasana tempat kerja yang kaku, keras sangat menuntut baik secara ekonomi maupun psikologis Maslach dkk, (2001).

Fenomena yang didapatkan di lapangan, menunjukkan bahwa di SMA Modal Bangsa Arun tempat dilakukannya penelitian terdapat siswa yang mengalami kejenuhan belajar. 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 ekstrakurikuler yang harus diikuti di asrama. Hal tersebut menandakan siswa modal bangsa Arun mengalami *burnout*. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspaningrum, dkk (2018) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kejenuhan belajar yang dialami siswa yang tinggal di asrama dengan siswa yang tinggal bersama keluarga. Maka dari itu penelitian ini menarik untuk dilakukan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran *burnout* pada siswa SMA Modal Bangsa Arun”.

Dari penjelasan diatas ditemukan bahwa tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran *burnout* pada siswa SMA Modal Bangsa Arun. Oleh karena itu peneliti ingin melihat apakah terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan

penerimaan diri pada remaja di panti asuhan.

**Metode**

Dalam penelitian pengambilan sampel menggunakan menggunakan teknik *probability sampling*. Penentuan jumlah sampel dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. subjek berjumlah 110 siswa SMA kelas X dan XI. *Total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data menggunakan skala *burnout* yang disusun sendiri oleh peneliti menggunakan dimensi dari Maslach, Schaufeli (2001). Dari hasil validitas dengan menggunakan teknik *corrected item total* di dapatkan validitas dengan jumlah 46 butir item *burnout* yang dinyatakan valid, Nilai validitas bergerak dari angka 0,309 sampai 0,813.

**Hasil**

Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa total sampel penelitian ini sebanyak 110 remaja yang terdiri dari 60 laki-laki dan 50 perempuan. Siswa kelas X berjumlah 60 siswa dan kelas XI berjumlah 50 siswa. Gambaran secara keseluruhan burnout pada siswa SMA Mosa Arun sebagai berikut:

Tabel 1  
Kategorisasi Burnout Siswa Secara Keseluruhan

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
X > 72,81	Tinggi	63	57,2%
X < 70,21	Rendah	40	36,4%
113 < X < 117	Fluktuasi mean	7	6,4%
	Total	110	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi *burnout* secara keseluruhan diperoleh hasil bahwa sebagian siswa siswi di SMA Modal Bangsa Arun berada dalam *burnout* kategori tinggi (57,2%), dan sebagian kecil siswa siswi *boarding school* Mosa Arun tergolong dalam kategori *burnout* rendah dengan persentase (34,6%).

Berdasarkan tabel analisis data untuk pengkategorian *burnout* tinggi dan *burnout* rendah pada subjek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2.  
Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	Tinggi	28	46,7%
	Rendah	20	33,3%
	Fluktuasi mean	12	20%
	Total	60	100%
Perempuan	Tinggi	28	56%
	Rendah	14	28%
	Fluktuasi mean	8	16%
	Total	50	100%

Hasil kategorisasi *burnout* berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa responden perempuan tergolong dalam kategori *burnout* tinggi dengan persentase sebesar (56%), dan responden berjenis kelamin laki-laki juga tergolong dalam kategori *burnout* tinggi dengan persentase sebesar (46,7%). Namun jika dilihat antara keduanya persentase kategori tinggi *burnout* didominasi oleh perempuan dengan persentase (56,0%) dan sebagian kecil antara keduanya tergolong dalam kategori *burnout* rendah.

Tabel 3.  
Hasil Kategorisasi Berdasarkan Jenjang Kelas

Kelas	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
X	Tinggi	27	45%
	Rendah	26	43,3%
	Fluktuasi mean	7	11,7%
	Total	60	100%
XI	Tinggi	20	40%
	Rendah	22	44%
	Fluktuasi mean	8	16 %
	Total	50	100%

Hasil kategorisasi *burnout* berdasarkan jenjang kelas didapatkan bahwa siswa kelas X mengalami *burnout* kategori tinggi dengan persentase sebesar (45%), dan *burnout* rendah dengan persentase sebesar (43,3%). Kemudian siswa kelas XI yang mengalami *burnout* tinggi dengan persentase (40%) dan yang mengalami *burnout* kategori rendah dengan persentase (44%).

Tabel 4.  
Kategorisasi Berdasarkan Dimensi *Burnout*

Aspek	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
<i>Exhaustion</i> (Kelelahan fisik, mental, emosional)	Tinggi	60	54,55%
	Rendah	42	38,18%
	Fluktuasi mean	8	7,27%
	Total	110	100%
<i>Depersonalization atau cynicism</i> (membuat jarak/bersikap sinis)	Tinggi	57	52%
	Rendah	41	37%
	Fluktuasi mean	12	11%
	Total	110	100%
<i>Reduced personal accomplishment</i> (pencapaian yang berkurang)	Tinggi	43	39,09%
	Rendah	55	50%
	Fluktuasi mean	12	11%
	Total	110	100%

Dari tabel yang ditinjau berdasarkan aspek *burnout* diatas didapatkan hasil bahwa, aspek *Exhaustion* (Kelelahan fisik, mental, emosional) (54,55%) yang tergolong dalam mengalami *burnout* kategori tinggi, sedangkan untuk yang mengalami *burnout* kategori rendah berdasarkan aspek *Exhaustion* didapatkan bahwa 38,18%. Aspek *Depersonalization atau cynicism* (membuat jarak/bersikap sinis) memperoleh persentase sebesar (52%) tergolong mengalami *burnout* tinggi dan yang kategori mengalami *burnout* rendah (37%). Kemudian aspek *Reduced personal accomplishment* (pencapaian yang berkurang) yang mengalami *burnout* kategori tinggi memperoleh presentase 39,09% dan yang mengalami *burnout* kategori rendah terdapat pada persentase 50%.

**Diskusi**

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai *burnout* siswa SMA Modal Bangsa Arun. Menurut Schaufeli et, al (2002), *burnout* merupakan perasaan lelah karena tuntutan studi (*exhaustion*), memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas akademik (*cynism*), dan perasaan tidak kompeten (*reduced efficacy*) sebagai siswa. *Burnout* didefinisikan sebagai suatu kondisi yang dipenuhi oleh rasa jenuh belajar sehingga banyak energi dan tenaga yang terbuang sia-sia.

Hasil penelitian deskriptif yang dilakukan peneliti, secara keseluruhan pada responden didapatkan bahwa sebagian besar siswa siswi mengalami *burnout* pada kategori tinggi. Maknanya siswa mengalami kejenuhan secara emosional, dalam menghadapi pembelajaran dan ekstrakurikuler yang mereka ikuti baik disekolah maupun di asrama. Siswa juga bersikap sinis dan berkurangnya pencapaian pribadi mereka. Maslach dkk, (2001) berpendapat bahwa *burnout* merupakan reaksi emosi negatif tekanan pekerjaan yang

berkepanjangan karena emosi positif telah terkikis sampai pada titik dimana tidak lagi memiliki kekuatan untuk mengimbangi emosi negatif, sinimisme menjadi lebih besar dan segala sesuatu di nilai negatif dengan ketidakpercayaan. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Oktia (2022), siswa yang berada di pondok pesantren mengalami stres saat mengikuti kegiatan *boarding school* karena tidak terbiasa dengan norma-norma, aturan, dan kebiasaan yang ada di pondok pesantren. Selain itu berdasarkan kajian dari Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova dan Bakker, (2002) juga berpendapat bahwa Kondisi ini merupakan suatu perasaan lelah yang disebabkan karena tuntutan akademis, memiliki sikap sinis terhadap sekolah dan merasa tidak kompeten sebagai seorang pelajar. Dalam kaitannya dengan konstruk psikologis, kondisi yang disebutkan dikenal sebagai *burnout*.

Hasil analisis deskriptif berdasarkan jenis kelamin didapatkan jenis kelamin perempuan mengalami *burnout* kategori tinggi dari jenis kelamin laki-laki. Hal ini sejalan dengan pendapat Imaduddin (2021) yang menyebutkan bahwa perempuan memiliki frekuensi yang lebih besar untuk mengalami *burnout* daripada laki-laki. Kemudian Ashiilah (2023) juga menyatakan bahwa ternyata perempuan memperlihatkan frekuensi lebih besar untuk mengalami

*burnout* daripada laki-laki dikarenakan laki-laki dan perempuan berbeda bukan saja secara fisik, tetapi juga sosial dan psikologisnya dan mempunyai cara yang berbeda dalam menghadapi masalah. Namun menurut Maslach (2001) terdapat enam faktor yang akan menyebabkan *burnout* tidak terbatas pada siswa dengan jenis kelamin laki-laki maupun jenis kelamin perempuan, *burnout* akan terjadi dikarenakan hal-hal berikut seperti tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga siswa sering merasa terbebani, metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas sehingga membuat siswa cepat jenuh, kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik.

Pujian atau penghargaan sangat penting untuk motivasi dan kemajuan bagi siswa. Selain itu hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dengan siswa maupun antara siswa dengan siswa, harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga, banyak siswa hidup dalam ketakutan kegagalan, dan kritik atas kurangnya keberhasilan dan adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah. Semua hal-hal tersebut dirasakan oleh semua siswa baik laki-laki maupun perempuan, sehingga semua siswa berpotensi merasakan *burnout*.

Menurut Maslach (2001) beban kerja yang tinggi dan ekspektasi yang tidak realistis dapat menyebabkan *burnout* terjadi pada kedua jenis kelamin. Berbagai kegiatan dan rutinitas yang dilakukan oleh siswa dan siswi sama, mulai dari banyaknya tugas dan hafalan yang diberikan, waktu belajar yang cukup lama dengan aturan-aturan yang wajib dipenuhi oleh siswanya dapat menimbulkan kelelahan secara fisik maupun psikologis pada siswa siswi tersebut. Begitupula dengan jenjang kelas yang sedang duduki juga memiliki tuntutan pada masing-masing kelasnya.

Hasil analisis deskriptif berdasarkan jenjang kelas terlihat mayoritas siswa yang mengalami *burnout* kategori tinggi adalah kelas X atau kelas I SMA, hal ini terjadi karena siswa kelas X belum terbiasa beradaptasi dengan lingkungan dan kegiatan baru yang harus mereka jalani. Siswa belum dapat menyeimbangi antara tuntutan akademik dan asrama yang harus duaduanya mereka jalankan dan penuhi. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Oktia (2022) bahwa banyaknya kegiatan dan tuntutan yang dilakukan oleh siswa yang dapat memicu perasaan lelah dapat menyebabkan rendahnya motivasi untuk mengikuti pendidikan karena mengalami *burnout* atau kejenuhan. Irawan (2015) menyebutkan bahkan tidak sedikit siswa yang mencoba melarikan diri dari

pondok pesantren karena merasa tidak sanggup untuk menjalankan program pendidikan *boarding school*.

Hasil analisis deskriptif berdasarkan dimensi *burnout* penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA Modal Bangsa Arun memiliki *burnout* yang berbeda pada setiap dimensinya, dimana dimensi yang paling dominan dari pada dimensi lain yang memberikan sumbangan dalam *burnout* siswa adalah dimensi *exhaustion* (kelelahan secara emosional). Karena banyaknya tuntutan akademik dan asrama membuat siswa mengalami kejenuhan secara emosional, hal ini sejalan dengan pendapat Maslach dan Leiter (2000) yang mengemukakan bahwa *exhaustion* (kelelahan) merupakan tanggapan awal dari tuntutan pekerjaan, pada lingkungan akademik adalah tuntutan akademik.

Disini, siswa dihadapkan pada kegiatan-kegiatan sekolah dan juga tuntutan studi dengan sistem pembelajaran yang berbasis *boarding school* (asrama), dimana pembelajaran dilakukan secara intensif, dengan jadwal yang padat. Sekolah berasrama juga merupakan model sekolah yang memiliki tuntutan lebih tinggi dalam hal pembangunan karakter, pengembangan kepribadian, dan penanaman nilai-nilai kehidupan jika dibandingkan dengan sekolah reguler. Dalam penelitian ini, siswa dan siswi mengalami kelelahan emosional yang

ditunjukkan dengan lelah fisik, lelah mental dan emosional. Selain itu energi merasa terkuras dan perasaan kosong. Maslach (2001) menyebutkan *burnout* dapat menyebabkan gangguan penurunan kesehatan fisik (kualitas tidur menurun, konsentrasi menurun, berkurangnya energi), penurunan emosi dan mengalami depresi. Selanjutnya beberapa faktor diatas menyebabkan muncul gejala-gejala pada siswa seperti, siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar, timbul rasa bosan, kurang termotivasi.

Adapun keterbatasan atau kelemahan dalam penelitian ini adalah kendala dalam pengurusan surat izin penelitian sehingga siswa kelas XII tidak dapat dijadikan sebagai sampel penelitian karena siswa kelas XII sudah libur setelah mengikuti ujian akhir sekolah. Selain itu keterbatasan subjek dalam melakukan penelitian ini adalah peneliti tidak dapat mengontrol proses pengisian skala penelitian secara *full time* perkelasnya karena proses penelitian ini berlangsung dalam waktu yang sama pada kelas X dan kelas XI namun pada ruangan yang berbeda. Peneliti sesekali mengobservasi di kelas X dan sesekali melakukan observasi di kelas XI, sehingga hal ini menjadi kurang kondusif.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa sebagian besar siswa siswi SMA boarding school Modal Bangsa Arun di Kota Lhokseumawe yang menjadi responden penelitian tergolong dalam kategori mengalami *burnout* dengan persentase 57,2%. Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa kategori mengalami *burnout* antara laki-laki dan perempuan sama karena memiliki tuntutan dan kegiatan *boarding school* yang ikuti sama oleh laki-laki maupun perempuan sama. Kemudian hasil pada pengkategorian kelas didapatkan bahwa kelas X lebih dominan dalam kategori mengalami *burnout* karena masih belum dapat menyeimbangi tuntutan dan kegiatan yang harus diikuti di asrama.

Adapun hasil berdasarkan dimensi *burnout* akademik diperoleh dimensi yang paling tinggi dalam mengukur *burnout* siswa SMA Modal Bangsa Arun adalah dimensi *Exhaustion* (Kelelahan fisik, mental, emosional). *Burnout* itu sendiri adalah suatu peristiwa psikologis yang dirasa oleh individu di lingkungan akademis, saat individu merasakan lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun.

## Saran

Bagi sekolah, agar dapat memberi layanan konseling tentang *burnout* kepada siswa,

memastikan siswa paham sepenuhnya tentang *burnout* serta cara mengatasi *burnout* dengan melakukan program layanan konseling. Bagi siswa, peneliti menyarankan untuk manajemen waktu sebaik mungkin agar dapat mengetahui waktu yang cocok untuk menyelesaikan tuntutan akademik dan dapat mengikuti kegiatan di asrama dengan baik. Bagi Peneliti selanjutnya, bagi orang tua, peneliti menyarankan agar terdapat peran orang tua dan keluarga dalam *mensupport* baik secara mental maupun finansial agar siswa siswi mendapat dukungan yang tinggi sehingga semangat menjalani kegiatan serta tuntutan yang harus di selesaikan baik di asrama maupun di sekolah. Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pengembangan-pengembangan meliputi: Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai dasar penelitian yang akan dilakukan, agar memperoleh informasi lebih konkrit terhadap *burnout* pada siswa SMA Modal Bangsa untuk penelitian selanjutnya. Diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian terkait *burnout* menghubungkan terhadap variable lain seperti variable regulasi diri atau lainnya.

## Referensi

- Hamzah, H. (2023). Pengelolaan Pembelajaran dalam Sistem Boarding School. *Jurnal Al-Qiyam*, 4(1), 34-40.
- Imaduddin, A. (2021). Kondisi Burnout Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 5(01).
- Indonesia, U. U. R. (2003). Sistem pendidikan nasional. *Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum*.
- Maharani, D. M. (2019). Hubungan antara self-esteem dengan academic burnout pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019. *Universitas Negeri Semarang*.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2000). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. John Wiley & Sons.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Oktia, V. (2022). Pengaruh Academic Burnout dan Academic Engagement Terhadap School Well-Being Santri Pesantren. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 1(3), 89-94.
- Purnama, R., Yosef, Y., & Harlina, H. (2017). Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 14-27.
- Puspaningrum, W., Wagimin, W., & Wiyanti, S. (2018). Tingkat Kejenuhan Belajar Ditinjau dari Status Tempat Tinggal Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 2(1), 9-18
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta : Erlangga
- Sari, D. P. (2017). Pendidikan karakter berbasis al-quran. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 1-24.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481