
DINAMIKA ACADEMIC BURNOUT SANTRI DI PONDOK PESANTREN DI KOTA SERANG

Ade indra¹, Sifa urohmah², Livna Alfianah³, Peni Ramanda⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

221270041.ade@uinbanten.ac.id¹, 221270055.sifa@uinbanten.ac.id²,

22170063livna@uinbanten.ac.id³, peni.ramanda@uinbanten.ac.id⁴

ABSTRACT; *This study aims to identify the presence and understanding of academic burnout among students (santri) in an Islamic boarding school (pondok pesantren), as well as to explore perceived effective coping strategies from the students' perspectives. A qualitative method was employed through in-depth interviews with selected santri as respondents. The findings reveal that the majority of students experience academic burnout, characterized by symptoms such as fatigue, loss of motivation, and decreased concentration, caused by a tightly packed daily schedule. Interestingly, most students expressed that simple refreshing activities are sufficient to help alleviate burnout. This highlights the essential role of school management in providing enjoyable and recreational non-academic activities. The study recommends that Islamic boarding schools pay greater attention to balancing academic and recreational activities to support students' mental well-being and learning enthusiasm.*

Keywords: *Academic Burnout, Santri, Islamic Boarding School, Learning Fatigue.*

ABSTRAK; Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keberadaan dan pemahaman mengenai *academic burnout* pada santri di sebuah pondok pesantren, serta untuk menggali upaya penanganan yang dianggap efektif menurut perspektif para santri. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik wawancara mendalam kepada sejumlah santri sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas santri mengalami kejenuhan akademik yang ditandai dengan gejala kelelahan, penurunan motivasi, dan gangguan konsentrasi akibat padatnya aktivitas harian. Menariknya, sebagian besar santri menyatakan bahwa mereka hanya membutuhkan kegiatan refreking sederhana sebagai bentuk penanganan burnout. Hal ini menunjukkan pentingnya peran pihak pengelola pondok dalam menyediakan kegiatan non-akademik yang menyenangkan dan bersifat rekreatif. Penelitian ini merekomendasikan agar pesantren lebih memperhatikan keseimbangan antara aktivitas akademik dan rekreasi guna menjaga kesehatan mental dan semangat belajar santri.

Kata Kunci: *Academic Burnout, Santri, Pondok Pesantren, Kejenuhan Belajar.*

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia memiliki peran penting dalam membentuk generasi penerus bangsa, dan dalam praktiknya, mayoritas sistem pendidikan di Indonesia

berpedoman pada nilai-nilai agama. Hal ini tidak mengherankan mengingat Indonesia adalah negara dengan populasi beragama yang besar, di mana agama memiliki pengaruh yang signifikan dalam kehidupan sosial, politik, dan budaya masyarakat. Secara konstitusional, sistem pendidikan di Indonesia didasarkan pada Undang-Undang Dasar 1945 yang menjamin kebebasan beragama dan hak untuk mendapatkan pendidikan.

Sistem pendidikan nasional diatur dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa pendidikan harus berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Salah satu tujuan pendidikan nasional, sebagaimana dinyatakan dalam undang-undang tersebut, adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berakhlak mulia. Ini menunjukkan bahwa pendidikan di Indonesia secara eksplisit mengedepankan aspek religius sebagai bagian dari tujuan utamanya.

Pendidikan karakter di Indonesia juga berpedoman pada nilai-nilai agama. Salah satu program yang ditekankan oleh pemerintah adalah Pendidikan Karakter yang bertujuan membentuk siswa yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, dan memiliki etika serta sopan santun yang baik. Nilai-nilai agama menjadi salah satu dasar utama dalam pendidikan karakter ini, dengan tujuan agar siswa tidak hanya berprestasi secara akademis, tetapi juga memiliki moral yang baik.

Pesantren adalah lembaga pendidikan Islam tradisional yang sudah ada sejak zaman pra-kemerdekaan dan berperan sebagai pusat pendidikan agama, sosial, dan budaya. Pesantren sering kali disebut sebagai Pondok Pesantren karena adanya sistem asrama (pondok) di mana para santri tinggal bersama untuk belajar.

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang mengintegrasikan pendidikan formal dan non-formal. Di ponpes, santri tidak hanya belajar ilmu agama, tetapi juga ilmu umum. Ponpes memiliki peranan penting dalam pembentukan karakter dan akhlak santri, serta mengajarkan nilai-nilai kebersamaan dan kepemimpinan. Di Indonesia, ponpes seringkali menjadi pilihan bagi orang tua yang ingin anaknya mendapatkan pendidikan agama yang kuat di samping pendidikan umum.

Santri di ponpes biasanya terlibat dalam berbagai aktivitas, seperti pelajaran agama, pelajaran umum, dan kegiatan ekstra kurikuler. Aktivitas ini sering kali padat dan bertumpuk, seperti mengikuti pengajian, diskusi, ujian, dan tanggung jawab sosial. Tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, ditambah dengan tuntutan untuk

mengikuti kegiatan keagamaan secara rutin, dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Kelelahan ini, jika tidak dikelola dengan baik, berpotensi menyebabkan *academic burnout*, yang dapat mengganggu kesehatan mental dan kinerja santri.

Dalam artikel (2022) *Burnout* merupakan *sindrom* kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif (Maslach et al, 2001). Keadaan ini membuat suasana di dalam pekerjaan menjadi dingin, tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang, performansi, prestasi pekerja menjadi tidak maksimal. Hal ini juga membuat pekerja menjaga jarak, tidak mau terlibat dengan lingkungannya. Burnout atau kelelahan kerja juga dipengaruhi oleh ketidak sesuaian antara usaha dengan apa yang di dapat dari pekerjaan.

Sekol dan Kim (2014), mengatakan *burnout* merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Levert et al (2000), juga mendefinisikan burnout sebagai sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian prestasi pribadi. Jadi ketika seorang pekerja mendapatkan tekanan baik secara fisik maupun mental yang berlebihan, maka pekerja tersebut akan mudah terkena *sindrom burnout* dan akan berpengaruh pada prestasi pekerja tersebut. (Firdaus et al., 2021)

Academic burnout adalah kondisi kelelahan mental dan emosional yang dialami individu, terutama dalam konteks pendidikan. Di pondok pesantren (ponpes), santri sering menghadapi tekanan akademik dan spiritual yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat burnout di kalangan santri di Ponpes Hidayatut Thalibin dan implikasinya terhadap layanan bimbingan konseling.

LANDASAN TEORI

Pengertian Academic Burnout

Menurut Schaufeli et al (2002) Academic burnout merupakan rasa lelah yang disebabkan oleh tuntutan akademis, memiliki sikap sinis terhadap sekolah dan merasa tidak kompeten sebagai seorang pelajar. (Rahman & Djamhoer, 2023)

Burnout didefinisikan sebagai tiga komponen sindrom kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalisasi (depersonalization), dan rendahnya penghargaan atas kemampuan diri sendiri (low personal accomplishment) (Jackson dkk

1986; Scaufeli dan Buunk, 1996; Van Dierendonck dkk, 1998). Kelelahan emosional diartikan sebagai habisnya sumber-sumber emosional. Depersonalisasi diartikan sebagai perkembangan sikap negatif, sinis dan juga tidak berperasaan kepada orang lain. Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri diartikan sebagai kecenderungan untuk mengevaluasi kinerjanya secara negatif. (Lailani et al., 2005)

Etzion (1984) mendefinisikan burnout sebagai ketegangan psikologis yang secara spesifik berkaitan dengan stres kronis yang dialami individu dari hari ke hari dan ditandai dengan keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental. Lebih lanjut, Etzion mengemukakan bahwa proses terjadinya burnout ini berjalan dengan pelan dan tanpa disadari, sehingga individu tiba-tiba merasa kelelahan. (Lailani et al., 2005)

Faktor Penyebab Academic Burnout

Berdasarkan wawancara pada santri ditemukan beberapa faktor academic burnout yang dapat disimpulkan bahwa santri merasakan kelelahan dan jenuh dengan rutinitasnya setiap hari, merasa malas mengikuti sebagian kegiatan yang ada di pondok dan merasa minder dan pesimis dengan persaingan antar santri dalam kelas. Santri yang merasa kelelahan baik secara fisik maupun psikologis yang diakibatkan oleh kepadatan rutinitas yang dijalani setiap hari secara umum disebut sebagai stresss, dan stress yang berkembang secara akumulatif merupakan sumber utama timbulnya burnout (Maslach, 1982)(Rahman & Djamhoer, 2023)

Dampak Academic Burnout

Banyaknya tingkat stres apabila dibiarkan dan diabaikan maka akan memberikan dampak atas memori yang dimiliki oleh seseorang (Permata, 2020). Pada mekanisme ini penanganan yang dilakukan juga memiliki perbedaan. Kebanyakan siswa mengatasinya dengan mencari dukungan secara sosial dari orang tua (Fitri, 2018). Hal tersebut dapat dibuktikan sebagai cara yang dapat ditempuh sehingga dapat mengurangi stres yang dihadapi siswa (Arumningtyas, 2021). Para santri merupakan siswa yang dapat dikatakan hidup dalam berbagai aktifitas yang menuntut mereka berada dalam suatu pesantren. Pada mekanisme ini pesantren menuntut mereka untuk bisa beraktifitas yang dilakukan bersama dengan orang lain. Oleh karena mereka selalu dituntut untuk bisa menyesuaikan diri yang mana rasa individualis tidak diperbolehkan mengingat mereka akan hidup di kalangan yang memiliki interaksi sosial tinggi. Hal ini akan memberikan

dampak bagi para santriwati muda dimana hasil akhir yang didapatkan mereka bisa mengalami stres karena berbagai situasi yang ada (Slavin, 2019).

Bagi para seseorang dengan keadaan yang memiliki tingkat stres tentu akan berdampak baik dampak jangka panjang maupun jangka pendek. Jika dianalisis dari:

1. jangka pendek stres akan ditunjukkan dengan reaksi sedih, putus asa serta ketakutan. Beberapa reaksi tersebut termasuk kedalam efek psikologis. Sedangkan dari fisik dapat dilihat dari adanya sakit kepala serta sakit perut. Hal ini ketika dialami disekolah akan terlihat bagaimana seseorang tersebut dapat merasa gugup serta gemetar.
2. Segi jangka panjang dapat dilihat dari agresivitas seseorang. Kebanyakan mereka akan bertindak yang dapat merusak dirinya dengan cara mengonsumsi alkohol. Hal ini dipercaya sebagai salah satu cara dalam menghilangkan stres yang ada (Renata, 2023). Berbagai permasalahan tentang santri telah ditelaah oleh berbagai peneliti. (Nomor, 2025)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus metode kualitatif dengan tujuan untuk menganalisis dampak akademik burnout pada santri di Pondok Pesantren Hidayatut Thalibin, serta mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, yang memungkinkan peneliti untuk menggali dan memahami secara mendalam kondisi akademik burnout pada santri di lingkungan pesantren ini.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan santri yang telah mengalami burnout. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan narasi yang kaya mengenai pengalaman, persepsi, serta dampak burnout terhadap kehidupan akademik dan keseharian mereka. Data yang dikumpulkan berupa narasi hasil wawancara, yang kemudian akan dianalisis untuk mengidentifikasi pola, penyebab, dan konsekuensi dari akademik burnout di kalangan santri ponpes Hidayatut Thalibin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kejenuhan akademik (academic burnout) yang dialami oleh para santri di salah satu pondok pesantren, serta untuk menggali strategi penanganan burnout dari perspektif para santri itu sendiri. Hasil wawancara mendalam yang dilakukan terhadap sejumlah santri menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gejala akademik burnout.

Gejala yang paling umum diungkapkan oleh santri antara lain adalah rasa lelah yang berkepanjangan, hilangnya motivasi belajar, serta ketidakmampuan untuk berkonsentrasi secara optimal. Beberapa santri juga menyatakan mengalami tekanan emosional akibat rutinitas yang monoton dan jadwal kegiatan yang terlalu padat, yang meliputi kewajiban belajar formal di pagi hingga sore hari dan kegiatan keagamaan di malam hari.

Menariknya, ketika ditanya mengenai cara untuk mengatasi burnout, sebagian besar santri memberikan jawaban yang seragam, yakni mereka hanya membutuhkan waktu untuk refreasing atau penyegaran. Refreasing yang dimaksud oleh para santri tidak selalu berarti pergi ke luar pondok, melainkan lebih pada adanya selingan kegiatan non-akademik yang menyenangkan dan bersifat rekreatif. Beberapa contoh yang mereka sebutkan meliputi:

- a) Kegiatan outbound atau rekreasi bersama,
- b) Perlombaan kreatif seperti seni, olahraga, dan keterampilan,
- c) Hiburan internal seperti pentas seni, bazar, atau kegiatan malam keakraban,
- d) Waktu istirahat yang cukup tanpa tekanan akademik.

Dari hasil wawancara juga dapat disimpulkan bahwa santri sangat bergantung pada inisiatif dari pihak pondok dalam menciptakan suasana yang tidak monoton. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan program penyegaran sangat dipengaruhi oleh kebijakan internal pondok pesantren. Santri tidak memiliki banyak kendali terhadap manajemen waktu dan aktivitas harian mereka, sehingga kebutuhan akan refreshing harus difasilitasi secara struktural oleh pengelola pondok.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa academic burnout merupakan isu yang signifikan di lingkungan pondok pesantren, dan upaya penanganannya membutuhkan keterlibatan aktif dari pihak pengelola. Penting bagi pesantren untuk merancang jadwal kegiatan yang seimbang antara akademik, spiritual, dan rekreasi, guna menjaga kesehatan mental dan semangat belajar para santri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa academic burnout merupakan kondisi yang nyata dan cukup dominan dialami oleh para santri di pondok pesantren. Rutinitas harian yang padat, minimnya waktu istirahat, serta kurangnya variasi aktivitas menjadi faktor utama yang menyebabkan kejenuhan akademik. Gejala yang dirasakan oleh para santri

mencakup kelelahan fisik dan mental, kehilangan motivasi belajar, serta ketidakmampuan berkonsentrasi secara optimal.

Menariknya, mayoritas santri tidak mengharapkan intervensi yang kompleks untuk mengatasi burnout, melainkan hanya membutuhkan waktu untuk refreking yang sederhana namun bermakna. Hal ini menandakan bahwa penyegaran mental dan kegiatan rekreatif memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis santri. Namun, mengingat keterbatasan kendali yang dimiliki santri atas jadwal dan aktivitas harian mereka, maka peran pengelola pondok pesantren sangat krusial dalam menciptakan ruang rekreasi dan selingan kegiatan non-akademik secara rutin dan terencana.

Dengan demikian, pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis asrama perlu lebih memperhatikan aspek psikologis dan kesejahteraan mental santri, agar proses pendidikan berjalan secara holistik dan berkelanjutan. Penataan jadwal yang lebih seimbang antara akademik, spiritual, dan rekreatif menjadi salah satu kunci dalam mengurangi tingkat kejenuhan dan meningkatkan kualitas hidup para santri di lingkungan pondok.

DAFTAR PUSTAKA

- Firdaus, A., Sakinah, S., & Anisah, A. (2021). Burnout Syndrome dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Eksis: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 12(2), 257. <https://doi.org/10.33087/eksis.v12i2.277>
- Lailani, F., Purwo Saputro, E., & Nurdiana, F. (2005). Burnout dan Pentingnya Manajemen Beban Kerja. *Benefit*, 9(1), 86–96.
- Nomor, V. (2025). *Jurnal Kesehatan Kendal*. 1, 21–32.
- Oktia, V. (2022). Pengaruh Academic Burnout dan Academic Engagment Terhadap School Well-Being Santri Pesantren. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 1(3), 89–94. <https://doi.org/10.47679/202213>
- Rahman, A., & Djamhoer, T. (2023). Hubungan antara Academic Self Efficacy dengan Academic Burnout. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 267–274. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5275>