

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Fenomena *academic burnout* menjadi sebuah kondisi yang sering terjadi dalam lingkup akademik. Pesantren menjadi lembaga swasta yang mayoritas satriwatinya sensitive terhadap tekanan dan rentan pada kondisi psikologis. Individu dapat merasa lelah, apatis, bahkan tidak peduli pada apa yang terjadi di sekitarnya. Telah banyak penelitian terdahulu yang melakukan penelitian tentang pengaruh stress terhadap *academic burnout* tetapi sedikit yang berfokus pada faktor internal yang didapatkan dari diri individu. Kebanyakan pada penelitian sebelumnya lebih fokus pada faktor eksternal seperti lingkungan akademik dan dukungan social, sementara peran internal seperti resiliensi diri belum banyak diteliti.

*Burnout* dapat terjadi pada semua individu yang mengalami berbagai tekanan, istilah *burnout* telah diperkenalkan oleh Freudenberger<sup>1</sup> sejak tahun 1974. Freudenberger menggambarkan keadaan *burnout* sama halnya dengan kondisi “kelelahan” yang dialami oleh individu. Sehingga istilah *burnout* menjadi sebuah kondisi kelelahan yang relevan secara psikologis dan klinis. Setelah beberapa tahun analisis Freudenberger tentang *burnout* ini, banyak penelitian selanjutnya yang

---

<sup>1</sup> Freudenberger, “Staff Burn-Out.” (Jurnal for Healthcare Quality; 1982), Hal. 6-8

meneliti konsep tersebut pada mahasiswa, karyawan, maupun orang yang bekerja lepas yang memiliki kecenderungan mengalami kondisi tersebut. Fenomena *academic burnout* adalah keadaan individu yang merasa tertekan dan kelelahan disebabkan oleh tuntutan akademik maupun non akademik, *academic burnout* juga sering diiringi oleh faktor kepercayaan diri dan perasaan pesimistik individu.

Pesantren yang memiliki kegiatan *fullday school* seringkali membuat santriwati mengalami tekanan yang dirasakan karena banyaknya tuntutan akademik sehingga santriwati mengalami kelelahan secara fisik maupun psikis. Hal ini tentu berpengaruh pada fokus santriwati dalam menangkap materi pelajaran atau *academic performance* santri. Seperti yang dijelaskan oleh Khafifah dkk<sup>2</sup> dalam jurnalnya yang menjelaskan adanya hubungan terkait *academic burnout* yang dialami oleh santri pada *academic performance* yang ditampilkan oleh santri. Kegiatan pesantren yang banyak diiringi dengan tuntutan akademik tentu akan menambah beban pada santriwati, hal inilah yang kemudian dapat menjadi faktor yang menimbulkan *academic burnout*. Pesantren tidak hanya berkegiatan dalam hal akademik yang melibatkan pembelajaran di dalam kelas, tetapi juga ekstrakurikuler, hafalan materi bahkan ayat Al-Qur'an yang membuat santriwati harus bersungguh-sungguh untuk melakukannya dengan maksimal dan mendapatkan nilai yang memuaskan.

---

<sup>2</sup> Khafifah, Hasanah, and Zulfa, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid." (JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan; 2023), Hal.27-37

Beban psikis maupun fisik yang menuntut santriwati menjadi individu yang kuat dan dapat bertanggung jawab atas dirinya sendiri adalah salah satu pembelajaran yang dapat dipelajari di dalam pesantren. Pesantren yang menuntut individu menjadi mandiri dan mampu untuk bersosialisasi dengan sekitarnya membuat kebanyakan santrinya mengalami *pressure* yang kuat dari lingkungan serta diri sendiri. Pada usia SMP maupun SMA seorang peserta didik pasti memiliki tanggung jawab dalam hal akademik, tetapi tanggung jawab akan dirinya sendiri yang terkadang masih menjadi urusan orang tua apabila peserta didik masih tinggal bersama kedua orang tuanya.<sup>3</sup> Berbeda cerita dengan pesantren yang menuntut santrinya untuk bisa jauh dengan keluarga dan menuntut ilmu dengan *fisabilillah*, tetapi motivasi dari lingkungan sekitarnya akan sangat berdampak pada proses pembelajarannya, yaitu teman, ustadzah atau pengasuh disekitarnya, bahkan dukungan keluarga yang selalu didapatkan melalui komunikasi jarak jauh.

Kondisi lelah dalam belajar adalah hal yang wajar dihadapi oleh santriwati saat menuntut ilmu terlebih dengan kondisi yang jauh dari orang tua. Hal inilah yang mengambil peran besar dalam respon psikologi santriwati saat tinggal di lingkungan yang baru. Kemandirian individu akan menjadi sebuah kemampuan khusus yang dapat mendukung resiliensi diri saat berhadapan dengan lingkungan yang baru. Teknik kontrol diri yang dimiliki individu memberikan efek positif

---

<sup>3</sup> Japeri and Hijrianti, "Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Academic Burnout Pada Siswa Sma Global Islamic Boarding School." (Psyche; Jurnal Psikologi 2022) Hal. 140-155

apabila dibarengi dengan religiusitas dan hubungan dengan sesama manusia yang terjalin dengan baik. Hal tersebut dapat menjadi suatu *profit* yang dimiliki oleh diri sendiri untuk beresiliensi.

Ketahanan diri yang ada pada masing-masing individu tentu berbeda. Seperti yang dijelaskan oleh Yun-Ci Ye, Chia-Huei Wu, Tzu-Yun Huang, dan Cheng Ta Yang<sup>4</sup> bahwa ketahanan diri pada setiap orang dapat diukur menggunakan alat skala ketahanan. Maka dalam pemulihannya santriwati memiliki resiliensi yang berbeda sesuai dengan ketahanan mental dan kondisi fisik dan psikis santriwati. Banyak masalah resiliensi yang terkait dengan religiusitas maupun *selfesteem* yang dimiliki oleh individu. Dari hasil penelitian Pandu Prapanca membuktikan bahwa di SMAN 2 Karanganyar memiliki tingkat religiusitas yang tinggi sehingga religiusitas mampu mempengaruhi resiliensi pada santri.

Mengacu pada penjelasan Pandu Prapanca<sup>5</sup> bahwa indikator – indikator yang berpengaruh terhadap resiliensi diri salah satunya adalah tingkat religiusitas individu. Pembahasan religiusitas dalam penelitian Pandu Prapanca menonjolkan religiusitas sebagai salah satu faktor yang berperan besar pada resiliensi individu. Karena dalam dinamika religiusitas memiliki faktor *I Have* yaitu faktor eksternal

---

<sup>4</sup> Ye et al., “The Difference between the Connor–Davidson Resilience Scale and the Brief Resilience Scale When Assessing Resilience: Confirmatory Factor Analysis and Predictive Effects.” (*Global Mental Health*;2022). Hal.23-44

<sup>5</sup> Prapanca, “Pengaruh Tingkat Religiusitas Terhadap Self Resiliensi Siswa Kelas x Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Karanganyar.” (*Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*; 2017), Hal. 62-70

yang akan berpengaruh pada kemandirian individu yang dapat memunculkan resiliensi. Seperti yang telah dijelaskan Allah SWT melalui firmanNya dalam surat At-Tin ayat 4 dan 5 yang berbunyi;

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَفَلِينَ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ۝

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”. “Kemudian, kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya”. “Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan Kebajikan. Maka, mereka akan mendapat pahala yang tidak putus-putusnya”.

Makna dari penggalan ayat di atas menunjukkan bahwa Allah SWT sebaik-baiknya Pencipta alam semesta yang telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sempurna, yang pada akhirnya manusia akan dikembalikan pada titik terendah dalam hidupnya. Yang mana manusia pasti mengalami keadaan dimana ia merasa berada di bawah dengan segala kekurangan yang dimilikinya. Ayat tersebut juga mencerminkan psikologi manusia bahwa keimanan dan perbuatan baik dapat membantu manusia mengatasi kelemahan dan mengembangkan potensi diri.

Dalam lingkup pendidikan, psikologi juga mengambil alih peran dalam penilaian santriwati, karena penilaian santriwati dapat diambil melalui penilaian afektif, kognitif dan psikomotor santriwati.<sup>6</sup> Pendidikan psikologi juga mampu untuk membantu pendidik dalam menilai potensi santriwati untuk dapat membantu dalam mengembangkan bakat santriwati. Maka dalam hal ini psikologi dapat

---

<sup>6</sup> Nadeak, *Psikologi Pendidikan*. (Bandung; Widina Media Utama 2022) Hal. 40-43

menjadi sebuah pokok pemikiran yang dapat mendasari sebuah prediksi tentang potensi dan kemampuan anak sehingga pendidik dapat mendukung santriwati untuk berkembang.

Santriwati yang dapat merespon aktivitas pembelajaran secara positif dapat dikatakan sebagai santriwati yang memiliki kemampuan resiliensi diri yang baik karena santriwati dapat merespon secara positif dengan keadaan disekitarnya. Cara belajar santriwati dalam lingkup pesantren tentu berbeda. Hal ini kemudian dikemukakan oleh John Watson<sup>7</sup> yang menurut pandangannya bahwa psikologi dapat diteliti berdasarkan pada tingkah laku manusia yang telah belajar dari suatu pengalaman maupun ilmu yang diserap oleh individu dalam mempelajari kehidupan, dengan begitu individu telah belajar dari sesuatu pada saat individu menunjukkan suatu respon berupa perubahan perilaku yang ditunjukkan.

Pesantren Al-Mawaddah yang didirikan oleh KH. Hasan Abdullah Sahal sebagai salah satu institusi Pendidikan khusus putri yang memiliki system Pendidikan yang berbasis modern. Pesantren memiliki kepengurusan yang melibatkan seluruh badan pesantren. Pesantren Putri Al-Mawaddah memiliki Lembaga Pendidikan yang disingkat sebagai MBI "*Ma'hadul Banat al-Islamy*" atau "*Ma'hadul Mawaddah al-Islamy Lil Banaat*" memiliki jenjang Pendidikan 6 tahun MTs dan MA yang setingkat dengan SMP/SMA. Dalam pelaksanaannya

---

<sup>7</sup> Rosnawati, *Teori - Teori Belajar Dan Pembelajaran*. (Indramayu; Penerbit Adab, 2021), Hal. 15-20

lembaga pendidikan tersebut dibarengi dengan kehidupan pesantren yang mendominasi dalam keseharian santriwati.

Panca jiwa pondok yang terdiri dari 5 nilai – nilai yang menjunjung tinggi nilai keikhlasan (*sincerity*), kesederhanaan (*simplicity*), berdikari (*self-help*), ukhuwah Islamiyah (*Islamic brotherhood*), dan kebebasan (*freedom*). Dalam penerapannya pada kehidupan di pesantren panca jiwa telah menjadi salah satu dasar jalannya organisasi dan keberlangsungan kegiatan di pesantren putri Al-Mawaddah ini. Berjalannya panca jiwa secara beriringan menjadi suatu kesatuan untuk menyatukan pendapat dalam berorganisasi. Pada prinsipnya pesantren menjadi sebuah lembaga pendidikan yang sudah lama menjadi tradisi pendidikan dari zaman sebelum adanya pendidikan yang diperkenalkan oleh Belanda. Menjadi sebuah pendidikan yang dianggap jadul bukanlah suatu alasan bagi pesantren untuk menyerah dan tidak mau untuk berkembang kembali.

KH.Imam Zarkasyi<sup>8</sup> yang memiliki pandangan tersendiri dengan pesantren mengutarakan pendapatnya bahwa pesantren harus mengikuti zaman yang juga semakin berubah dengan gaya dan peraturannya sendiri. Pendiri Pondok Modern Gontor tersebut menyebutkan bahwa pesantren bukan hanya tempat menuntut ilmu agama saja tetapi tempat dimana manusia bisa menempa pendidikan dan ketahanan diri untuk bermasyarakat. Khususnya Gontor sebagai pesantren modern yang

---

<sup>8</sup> Mulyasari, *Konsep Pendidikan Pondok Modern Dalam Perspektif KH. Imam Zarkasyi*. (Jakarta; UIN Syarif Hidayatullah, 2016) Hal.80

merintis generasi muda untuk terus berkembang dan menjadi diri sendiri dengan ilmu agama yang dimiliki. Al-Mawaddah adalah pesantren yang juga berbasis modern, metode pendidikan dan model pembelajaran yang telah mengikuti akan perkembangan zaman saat ini.

Pesantren ini memiliki lembaga pendidikan yang telah meluluskan banyak alumni pesantren sebagai penerus generasi muda nantinya. Pesantren yang telah berdiri dari tahun 1989 ini telah menjadi lembaga swasta penuh di bawah naungan Yayasan AL-ARHAM, dan berdiri diatas untuk semua golongan. Salah satu nilai Panca Jiwa Pondok yang mendasari adanya peraturan di dalam pesantren adalah kemandirian, kemandirian atau berdikari (*self-help*) mengajarkan pada santri untuk dapat berdiri diatas kaki sendiri disaat menghadapi permasalahan yang ada di pesantren. Pada penelitian kali ini peneliti ingin membuktikan apakah terdapat pengaruh dari resiliensi diri santri terhadap *academic burnout* yang dialami oleh santriwati.

Berdasarkan data observasi dan wawancara awal pada saudari RA yang memiliki peran sebagai salah satu pengasuh pesantren yang menyatakan bahwa kemungkinan besar terdapat kondisi santri yang mengarah pada *academic burnout* karena kegiatan pesantren yang padat yang berdasarkan pada kegiatan *fullday school* yang ada di pesantren hal tersebut sangat memungkinkan untuk dapat terjadi. Sedangkan menurut V sebagai santriwati kelas 5 di pesantren menyatakan bahwa

V sering mengalami kondisi kelelahan yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi yang diemban.

Berdasarkan penjelasan tersebut penulis merasa perlu melakukan penelitian terkait dengan *self-resilience* santriwati yang berpengaruh terhadap *academic burnout* yang dialami santriwati. *Academic burnout* yang dialami oleh santriwati memiliki berbagai jenis yang berbeda, sehingga pengalaman dan juga resiliensi yang akan dihadapi akan berbeda pula. Maka dari itu peneliti mengambil judul **“Pengaruh *Self-Resilience* terhadap *Academic Burnout* di Pesantren Putri Al-Mawaddah Ponorogo”** sebagai judul penelitian kali ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah yang dapat peneliti pertanyakan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Seberapa tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami oleh santriwati di Pesantren Putri Al-Mawaddah?
2. Seberapa tinggi tingkat *self-resilience* yang dilakukan santriwati di Pesantren Putri Al-Mawaddah?
3. Seberapa besar pengaruh *self-resilience* terhadap *academic burnout* di Pesantren Putri Al-Mawaddah?

### C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *academic burnout* santriwati di Pesantren Putri Al-Mawaddah
2. Untuk mengetahui tingkat *self-resilience* yang dilakukan oleh santriwati
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self-resilience* santriwati terhadap *academic burnout* yang dialami.

### D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik
  - a) Bagi akademisi penelitian diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan Islam dalam lingkup pesantren agar dapat lebih memperhatikan santriwati dari segi mental maupun fisik.
  - b) Bagi peneliti di masa depan, penelitian ini di harapkan dapat menjadi salah satu referensi dan dapat berkontribusi dalam pengembangan keilmuan mendatang.
2. Manfaat Praktik
  - a) Santriwati

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan santriwati tentang resiliensi diri yang hanya dapat dilakukan oleh diri sendiri untuk bangkit dari keterpurukan diri setelah mengalami *academic burnout* yang dialami santriwati.

b) Sekolah

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pendidik untuk menghadapi permasalahan yang terjadi pada santriwati dan dapat membantu pendidik untuk berperan aktif dalam membimbing santriwati.

c) Peneliti

Penulis memiliki harapan besar untuk dapat berkontribusi sebagai penambah wawasan tentang pendidikan Islam sebagai calon pendidik yang bergerak di bidang pendidikan.

#### **E. Sistematika Pembahasan**

Pembuatan penyusunan pembahasan ini digunakan sebagai sarana mempermudah pembaca untuk memahami isi dan urutan pembahasan yang dibahas dalam penelitian ini. Penelitian ini telah dirangkum secara singkat dalam V bab pembahasan dan dengan sub bab sebagai berikut:

Bab pertama diisi dengan latar belakang yang mana menjelaskan permasalahan yang melatar belakangi penelitian. Pada bab satu juga memuat tentang rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua berfokus pada kajian pustaka yang di dalamnya terdapat kerangka teori sebagai landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini dan digunakan untuk menganalisis pokok penelitian. Kemudian tinjauan pustaka yang

terdapat penelitian – penelitian terdahulu sebagai acuan, maupun referensi pada penelitian ini. Selanjutnya terdapat kerangka pemikiran sebagai pembatas pembahasan dalam penelitian ini dan menjelaskan gambaran penulis tentang penelitian, serta hipotesis yang dibuat sebagai prediksi penelitian menyesuaikan teori.

Bab ketiga berfokus pada metode penelitian, yaitu penelitian kuantitatif. Pada bab ini peneliti menjelaskan terkait segala hal yang terkait dengan penelitian. Jenis dan metode penelitian, pendekatan yang digunakan, sampel dan populasi, lokasi dan waktu penelitian, variabel, teknik pengambilan sampel, validitas dan reliabilitas instrument penelitian, hingga teknik analisis data penelitian.

Bab keempat menjelaskan terkait hasil dan pembahasan yang akan diperoleh melalui penelitian ini. Hasil penelitian yang berupa komposisi responden, distribusi frekuensi data, analisis reguler linier sederhana dan pembahasan mengenai hubungan antar variable, pengujian hipotesis dan diskusi hasil. Pembahasan hasil penelitian akan dipaparkan menggunakan tabulasi hasil uji SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25 agar lebih mudah dipahami oleh pembaca.

Bab kelima adalah bab penutup yaitu kesimpulan yang memaparkan hasil olah data dan diskusi pada bab keempat dan saran atau masukan positif yang dapat membangun.