

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren menjadi salah satu pilihan alternatif untuk dijadikan tempat tinggal bagi para mahasiswa. Pondok pesantren dianggap sebagai lembaga pendidikan yang mengajarkan pendidikan agama maupun umum. Secara terminologi, pondok pesantren merupakan suatu institusi pendidikan tradisional Islam yang berfokus pada pembelajaran, pemahaman, pengembangan, penerapan, dan penghayatan ajaran Islam, serta menitikberatkan pada nilai-nilai moral keagamaan sebagai panduan dalam kehidupan sehari-hari (Nihwan & Paisun, 2019).

Pondok pesantren dimaksudkan untuk menjadi tempat di mana anak-anak dapat belajar untuk bertindak dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama yang diajarkan di dalamnya. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika banyak aturan yang diterapkan di pondok pesantren dengan tujuan untuk mendisiplinkan dan menertibkan santri maupun mahasantri. Pondok pesantren ini juga menjadi alasan bagi orang tua, supaya anak mereka dapat dididik dengan baik dan memiliki akhlakul karimah.

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, menjadi salah satu kampus yang sebagian mahasiswanya memilih untuk tinggal di pondok pesantren daripada tinggal di kontrakan atau kost. Motivasi mereka memilih tinggal di pondok pesantren bervariasi, salah satunya adalah untuk berkuliah sambil memperdalam ilmu agama. Namun, sebagian dari mereka yang tinggal di pondok pesantren bukan karena keinginan pribadinya. Terdapat faktor eksternal yang membuat mereka tinggal di pondok pesantren, salah satunya karena arahan atau paksaan dari orang tua, dalam hal ini orang tua mengarahkan anaknya untuk tinggal di pesantren karena dianggap lebih aman daripada tinggal di kost ataupun kontrakan.

Adanya faktor eksternal tersebut dapat mempengaruhi mahasiswa yang akan berdampak pada aktivitas perkuliahan mereka. Terutama dengan beban tugas yang lebih berat di tingkat perguruan tinggi dibandingkan tingkat SMA atau Madrasah Aliyah. Hal ini mengharuskan mereka untuk lebih pandai dalam mengatur waktu antara tugas di pondok pesantren dan di kampus. Bagi mahasiswa yang sudah terbiasa ataupun sudah pernah tinggal di pondok pesantren sejak masa sekolah, mungkin tidak terlalu sulit. Namun, bagi mereka yang baru pertama kali tinggal di pondok pesantren, mungkin akan merasa tertekan dengan aturan ketat, kegiatan, dan tugas-tugas yang harus dilakukan di pondok pesantren.

Kepadatan aktifitas yang dijalani mahasantri di Pondok Pesantren yang bisa dikatakan cukup panjang setiap harinya, seperti piket harian, kajian kitab kuning pada pagi dan sore hari, sorogan Al-Qur`an, setoran hafalan bagi santri tahfidz, muhadloroh, dan madrasah diniyah pada malam harinya. Banyaknya kegiatan tersebut masih dibarengi dengan kegiatan perkuliahan yang cukup banyak dan berat, belum juga tugas-tugas kuliah yang perlu dikerjakan oleh para mahasantri.

Terdapat banyak tantangan yang perlu mahasantri hadapi yaitu seperti harus menyeimbangkan antara tuntutan akademik dari universitas dengan kewajiban mengikuti kegiatan di pesantren. Hal ini bisa menjadi sangat menuntut, terutama saat jadwal kuliah dan kegiatan pesantren berbenturan. Kemudian, adanya keterbatasan fasilitas dan sumber daya yang mana dapat mempengaruhi proses belajar mereka. Selain itu, terdapat tuntutan sosial dan budaya, yang mana mahasantri sering kali diharapkan untuk menjadi teladan baik dalam hal akademik maupun keagamaan. Tekanan sosial ini bisa menyebabkan stres dan rasa cemas, terutama jika mereka merasa tidak memenuhi harapan tersebut.

Mahasantri sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama jika mereka berusaha mempertahankan prestasi akademik yang baik

sambil memenuhi kegiatan wajib di pesantren. Tekanan ini bisa menyebabkan *burnout* akademik, yang berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesehatan mental mereka. Mereka harus pandai mengatur waktu antara belajar, beribadah, dan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Keterampilan manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan kelelahan dan *burnout* akademik. Banyaknya tantangan yang mereka hadapi dapat menjadikan mereka cenderung kesulitan dalam menerima materi perkuliahan maupun kajian di pesantren secara optimal. Maka dari itu, tak jarang mahasiswa yang mengalami kelelahan mental akibat dari banyaknya aktifitas dan beban belajar yang mereka tanggung.

Efek dari kelelahan mental karena beban belajar yang berlebihan dikenal sebagai *burnout* akademik atau kejenuhan belajar. Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (*World Health Organization*) mengakui *burnout* akademik sebagai sindrom psikologis yang disebut sebagai "stres kerja kronis", yang juga dapat terjadi di dunia pendidikan, termasuk pada mahasiswa di pondok pesantren yang sedang menempuh pendidikan diperguruan tinggi. Hal tersebut dapat memicu beberapa mahasiswa keluar dari pesantren dan lebih memilih tinggal di kost atau kontrakan karena dianggap lebih leluasa dan beban tugasnya lebih ringan.

Penelitian tingkat stres pada mahasiswa yang telah dilakukan di beberapa fakultas di Universitas di dunia. Adapun Prevalensi mahasiswa yang mengalami tingkat stres didapatkan dengan presentase 38-71%, dan untuk di benua Asia sendiri sebesar 39,6%-61,3%, dan untuk di Indonesia sendiri Prevalensi mahasiswa yang mengalami stress sebesar 36,7-71,6% (Ambarwati, 2017: 41). Stres yang berkelanjutan dapat memengaruhi psikis, kondisi mental, dan fisik mahasiswa sehingga menyebabkan timbulnya perasaan negatif.

Pengurasan energi maupun pikiran yang terjadi secara terus-menerus dengan intensitas tinggi pada mahasiswa dapat mengakibatkan stres

berlebihan yang dikenal sebagai *burnout*. *Burnout* adalah kondisi dimana individu mengalami kelelahan mental, fisik, dan emosional karena stres yang berlangsung lama, seringkali melibatkan situasi yang menuntut emosi tinggi dan menghasilkan dampak seperti frustrasi, penolakan terhadap lingkungan, serta rendahnya kepercayaan diri atau *self-esteem* (Christiana, 2004).

Burnout akademik ini sangat memungkinkan terjadi pada mahasiswa di pondok pesantren atau pada mahasantri, yang mana mereka mempunyai peran ganda yaitu sebagai mahasiswa sekaligus santri. Berdasarkan teori peran (*Role Theory*) yang diungkapkan oleh Ralph Linton (1936), menurut Linton, peran adalah kumpulan harapan yang terkait dengan suatu status sosial. Mahasantri dapat dilihat sebagai individu dengan peran ganda karena mereka memegang status sebagai mahasiswa dan santri, masing-masing dengan harapan dan tanggung jawab yang berbeda. Sementara itu, menurut Robert K. Merton (1957) mengembangkan konsep peran yang lebih mendalam, termasuk peran ganda dan konflik peran. Menurut Merton, individu sering kali harus mengelola berbagai peran yang bisa saling bertentangan. Dalam konteks peran ganda yang dijalani mahasantri berarti mereka harus menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan tuntutan di pesantren, sedangkan Mahasantri mengalami konflik peran ketika tuntutan akademik berbenturan dengan tuntutan di pesantren.

Berdasarkan hal tersebut *burnout* akademik yang mereka alami bisa disebabkan oleh tuntutan akademik dan tuntutan di pesantren yang mereka jalani setiap harinya. Beberapa bentuk *burnout* akademik yang dialami adalah seperti timbulnya rasa malas dalam mengerjakan tugas kuliah, hilangnya motivasi diri untuk aktif dalam kegiatan di pesantren, menurunkan prestasi akademik, sulit berkonsentrasi atau merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik, mengalami kesulitan tidur atau pola tidur yang tidak teratur akibat stres dan kecemasan yang berhubungan dengan akademik, serta munculnya sikap menutup diri dari lingkungan sekitar (Herawati dkk, 2020). *Burnout* akademik ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik

mahasantri, serta kemampuan mereka untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan di pondok pesantren. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi tanda-tanda awal burnout dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya (Maslach, 1982).

Burnout akademik atau kejenuhan dalam belajar ini merupakan bentuk kelelahan mental yang disebabkan oleh perasaan tertekan oleh lingkungan yang dianggap melampaui batas kemampuan belajar mereka. Maka dari itu, hendaknya seorang mahasantri memahami bahwa peraturan dan aktivitas kegiatan belajar mengajar di pondok pesantren maupun di perkuliahan semata-mata dibuat untuk kebaikan dan masa depan mereka. Akan tetapi mereka memiliki perasaan negatif dan menganggap semua aturan dan aktivitas belajar adalah tekanan yang menimbulkan kejenuhan belajar atau yang disebut dengan *burnout* akademik.

Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung merupakan salah satu pondok pesantren di daerah Tulungagung, tepatnya di Dusun Srigading Desa Plosokandang Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung. Pondok Pesantren ini menjadi salah satu pilihan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung untuk mondok sekaligus kuliah. Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian administrasi pesantren, santri Pondok Pesantren Sirojut Tholibin kurang lebih berjumlah 149 santri putra dan putri.

Seperti pondok pesantren pada umumnya, mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung hampir semua tengah menempuh pendidikan di jenjang perkuliahan yang mana mereka menghabiskan durasi belajar lebih panjang setiap harinya jika dibanding mahasiswa yang hanya berkuliah tanpa mondok. Seperti yang diungkapkan oleh Ambarwati N. (2016) bahwa kepadatan aktivitas yang dijalani seorang santri bertujuan untuk mengembangkan sikap mandiri.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan yang berada di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung. Menurut beberapa penelitian, perempuan lebih rawan terkena stres dibanding laki-laki, begitu juga pada fenomena *burnout* akademik akan lebih mudah dirasakan oleh mahasiswa perempuan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fiorilli C., dkk (2022) didapatkan bahwa mahasiswa perempuan lebih rentan merasakan *burnout* akademik dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah karena perempuan cenderung perfeksionis dan memiliki standar tinggi untuk diri mereka sendiri, yang menyebabkan rasa tidak pernah cukup baik dan akhirnya mengarah pada *burnout*. Oleh karena itu diperlukan suatu cara untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dengan menggunakan religiusitas.

Menurut Trzebiatowska, Marta, dan Steve Bruce (2013) memaparkan dalam bukunya bahwa perempuan memiliki tingkat religiusitas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Religiusitas dapat menjadi salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengelola stres ataupun masalah yang sedang dialami seseorang (Azizah dan Aisah, 2022). Ketika seseorang sedang menghadapi kesulitan, yang mana setelah mereka berusaha tetapi tetap merasa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya, orang disekitar mereka juga tidak membantu banyak sehingga hal tersebut membuatnya semakin terpuruk dan tertekan. Oleh karena itu, berserah diri kepada Allah dianggap sebagai pilihan yang terbaik dengan harapan dapat diberi kekuatan dan kemudahan dalam menghadapi kesulitan atau masalah yang terjadi (Akbar, 2021).

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Laila dan Chintia (2021) Orang yang memiliki *Religiosity* dan *Psychological Capital* yang tinggi dapat terlindungi dari kondisi *burnout* dan cenderung lebih bertanggung jawab dalam pekerjaan mereka sehingga perusahaan dan karyawan mendapatkan efek yang positif. Selanjutnya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aflakseir dan Mahdiyar (2016)

juga memperoleh hasil bahwa semakin tinggi Religiusitas yang dimiliki seseorang maka dapat menurunkan tingkat depresi yang dialami seseorang.

Religiusitas ini sangat cocok untuk mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin dikarenakan mereka hidup dilingkungan yang memiliki religiusitas tinggi. Selain itu, selama mereka mengikuti pembelajaran dipondok pesantren seperti mengikuti kegiatan kajian kitab kuning, muhadloroh atau sejenisnya, yang pasti terdapat kajian tentang adab, tasawuf, dan lain sebagainya. Yang mana mereka selalu diajarkan untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah, berikhtiyar dalam segala hal, dan selalu berhusnudzon dengan takdir Allah SWT.

Berdasarkan hal tersebut, maka ketika mereka mengalami kesulitan dalam perkuliahan atau pesantren mereka akan senantiasa berlapang dada dan tetap terus berusaha sesuai dengan kemampuannya kemudian berserah diri kepada Allah dan kembali menilai suatu masalah dengan melihat sisi positifnya. Hal tersebut mendukung pendapat Riyanty dan Nurendra (2021) yang melihat tawakal atau berserah diri kepada Allah sebagai bentuk dari religiusitas

Dalam Islam, terdapat banyak amalan sebagai bentuk dari Religiusitas, seperti wudhu, shalat, zakat, sedekah, dan puasa. Wudhu adalah ibadah yang harus dilakukan sebelum shalat, dan dapat memberikan efek positif pada kesejahteraan psikologis seseorang dengan membuatnya berhenti sejenak dari kekhawatiran yang ada. Sedangkan shalat lima waktu merupakan ibadah yang membentuk rutinitas bertemu dengan Allah untuk meningkatkan pengalaman spiritual dan kekuatan diri. Zakat dan sedekah merupakan bentuk perilaku berbagi dengan orang lain, yang dapat meningkatkan rasa empati dan rasa kasih sayang terhadap sesama manusia. Yang terakhir adalah puasa, atau perilaku menahan diri dari hawa nafsu berupa nafsu untuk makan, minum, dan aktivitas lain yang dapat membatalkannya, yang mana dapat meningkatkan disiplin dan rasa syukur pada diri seseorang (Aryan M. S. dkk., 2022).

Namun, di sisi lain, mahasiswa juga perlu memiliki *self-efficacy* atau keyakinan diri. Karena masih terdapat banyak mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin yang kurang yakin akan kemampuan dirinya, sehingga membuat mereka ragu-ragu untuk melangkah dan cenderung bergantung kepada orang lain (Fatimah dkk, 2021). Dalam penelitian ini, yang dimaksud *self-efficacy* adalah *academic self-efficacy*, yaitu keyakinan dan kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahannya. Mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* yang rendah cenderung merasa pesimis dengan kemampuannya, merasa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik, hal tersebut membuat mereka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, sehingga akan timbul fenomena *burnout* akademik (Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H., 2021).

Berdasarkan hal tersebut, maka dibutuhkan *academic self-efficacy* yang tinggi agar terhindar dari fenomena *burnout* akademik. *Academic self-efficacy* yang tinggi dapat membuat seseorang menemukan solusi secara fleksibel dalam menghadapi masalah akademik, memiliki aspirasi yang tinggi untuk meningkatkan kualitas akademik mereka, dan juga memiliki ketahanan diri yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah.

Oleh karena itu, dengan *self-efficacy* yang kuat dapat membantu meningkatkan motivasi mahasiswa untuk mencapai prestasi akademik. Selain itu, mahasiswa juga dapat menguasai materi perkuliahan dengan baik dan tetap konsisten dalam mengikuti aktivitas di pesantren. Menurut Maharani (Apriningrum dan Utami, 2021) menyatakan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self efficacy* dan *burnout*. Penelitian lain oleh Orpina dan Prahara (2019) juga menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *burnout* akademik.

Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung mampu mengelola stres akademik dengan lebih baik yang dapat menyebabkan

burnout, karena mereka lebih fokus pada usaha penyelesaian masalah. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung menghindari masalah akademis. Hal ini menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam mengatasi masalah atau kesulitan dalam bidang akademik, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya *burnout* akademik.

Dalam situasi seperti ini, di mana tingkat stres yang dialami mahasiswa di pondok pesantren sangat penting untuk dikelola agar dapat mengurangi *burnout* yang sedang dialami, sehingga dibutuhkan dukungan dan motivasi dari teman sebaya maupun keluarga. Maka dari itu, dalam hal ini peneliti menggunakan dua strategi untuk mengelola tingkat stres tersebut untuk mengurangi *burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin, yaitu melalui Religiusitas dan *self-efficacy*. Fokus penelitian ini adalah fenomena *burnout* akademik, dimana peneliti seringkali menemukan fenomena *burnout* akademik ini pada mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin karena mereka harus menjalani peran ganda yaitu sebagai santri sekaligus mahasiswa.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Religiusitas sebagai strategi pertama dan *self-efficacy* sebagai strategi kedua untuk mengatasi fenomena *burnout* akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut. Meskipun tidak semua strategi dapat efektif untuk mengelola dan mengatasi *burnout* akademik, namun karena mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, sehingga strategi Religiusitas dan *self-efficacy* ini dianggap sesuai dengan penelitian yang hendak dilakukan. Hal ini mendorong penelitian untuk mengambil penelitian tentang “Pengaruh Religiusitas dan *Self-Efficacy* terhadap *Burnout* Akademik Mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan beberapa permasalahan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung memiliki peran ganda yaitu sebagai santri sekaligus mahasiswa, yang mana mereka mempunyai kepadatan aktifitas lebih banyak dibanding mahasiswa yang tinggal dirumah ataupun yang tinggal dikontrakan.
2. Mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung mengalami *burnout* akademik yang disebabkan oleh banyaknya beban tanggungjawab yaitu berupa tugas-tugas perkuliahan yang dibarengi dengan kegiatan wajib di pesantren. Yang mana masing-masing memiliki beberapa tantangan yang perlu mereka hadapi.
3. Mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung kurang mampu dalam mengatasi *burnout* akademik yang terjadi, karena kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, ataupun lingkungan sekitar.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh Religiusitas terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung?
2. Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung?
3. Apakah terdapat pengaruh Religiusitas dan *self-efficacy* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Religiusitas terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung.

2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Religiusitas dan *self-efficacy* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini selanjutnya diharapkan dapat menyumbangkan manfaat positif terhadap perkembangan keilmuan terutama pada cabang ilmu psikologi. Selain itu, dilakukannya penelitian ini mampu berkontribusi dan memberikan peran terhadap perkembangan dunia riset pada program studi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, khususnya berkaitan dengan konteks penelitian seputar pengaruh Religiusitas dan *self-efficacy* terhadap *burnout* akademik yang terjadi pada mahasiswa di Pondok Pesantren.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk menambah pengetahuan mengenai pengaruh Religiusitas dan *self-efficacy* terhadap *burnout* akademik, sehingga diharapkan mahasiswa di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin Tulungagung dapat menarik kesimpulan dan mampu mengatasi *burnout* akademik yang sedang dialami dengan baik.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu referensi untuk melakukan riset terbaru, baik dalam konteks penelitian yang sama ataupun berbeda. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu

menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya mengenai pengaruh *religious coping* dan *self-efficacy* terhadap *burnout* akademik.