

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil wawancara dan observasi oleh peneliti tentang Dampak *Academic Burnout* pada Pembelajaran Keagamaan di SMP Daarut Tazkiyah dan Pembelajaran di Pondok Pesantren Daar Al Zahra dan Pengaruhnya Terhadap Mutu Santri yang dilakukan di SMP Daarut Tazkiyah dan Pondok Pesantren Daar Al Zahra adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan pembelajaran keagamaan di SMP Daarut Tazkiyah yang terintegrasi dengan Pondok Pesantren Daar Al Zahra memainkan peran penting dalam pembentukan karakter dan spiritualitas santri. Pendidikan keagamaan tidak hanya diajarkan secara teoretis, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, yang menghasilkan akhlak islami dan kebiasaan beragama yang kuat.

Kegiatan keagamaan di SMP Daarut Tazkiyah meliputi: (a) Mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Budi Pekerti. (b) Pembelajaran program unggulan keagamaan dengan sistematis yaitu pembelajaran al Qur'an menggunakan metode Qira'ati dan di teruskan dengan Tahfidzh al Qur'an. (c) Ziarah setiap hari Minggu. Sedangkan pembelajaran keagamaan yang terdapat di Pondok Pesantren Daar Al Zahra meliputi: (a) Pembelajaran al Qur'an. (b) Pembelajaran Kitab. (c) Kegiatan keagamaan.

2. *Academic burnout* pada santri yang mengikuti pembelajaran keagamaan di SMP Daarut Tazkiyah dan pembelajaran di Pondok Pesantren Daar Al Zahra melibatkan aspek emosional dan fisik. Sejalan dengan teori Maslach dalam jurnal yang disusun oleh Jeikawati et al., (2023), gejala burnout termasuk penurunan pencapaian personal, depersonalisasi, dan kelelahan emosional. Untuk mengatasi hal ini, sekolah, pesantren, dan guru harus bekerja sama dengan baik untuk membuat lingkungan belajar yang seimbang, mendukung, dan responsif terhadap keadaan emosional siswa. Tidak

hanya berfungsi sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pendamping spiritual dan emosional, peran guru sangat penting untuk membangun ketahanan akademik dan menjaga kesehatan mental siswa secara berkelanjutan. *Academic burnout* pada santri yang mengikuti pendidikan formal dan pesantren di SMP Daarut Tazkiyah memang terjadi pada sebagian santri. Meskipun tidak seluruh santri terdampak *academic burnout* dampak yang dialami santri cukup signifikan.

Faktor penyebab santi terdampak *academic burnout* meliputi:

- a. Jadwal yang sangat padat
- b. Kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu
- c. Overload academic
- d. Kurangnya dukungan emotional dan sosial

Respon santri terhadap *academic burnout* berbeda-beda. Beberapa santri mampu beradaptasi dengan cara mengatur waktu dengan baik, mendapat dukungan sosial, dan dapat membangun *habbit* (kebiasaan) yang baik. Namun, ada juga santri yang terdampak mengalami dampak yang serius baik secara psikologis, fisik dan akademik.

3. *Academic burnout* memberikan dampak signifikan terhadap santri, khususnya bagi santri yang tidak mendapat dukungan yang memadai dalam menjalani pendidikan formal dan pesantren secara beriringan. Dampak dari *academic burnout* mencakup dampak psikologis, dampak kesehatan fisik serta dampak akademik. Secara psikologis, Santri menderita kelelahan emosional, berkurangnya motivasi, ketidakberdayaan dan ketakutan yang berlebihan. Santri menunjukkan gejala dari aspek fisik, termasuk kelelahan dan gangguan tidur yang panjang. Namun, dari perspektif akademik, mereka mencatat penurunan kinerja pembelajaran dan kecenderungan untuk memperlambat tugas. Namun demikian, tidak semua siswa terpengaruh secara langsung. Beberapa dari mereka dapat berhasil bertahan dan mengelola tekanan melalui kebiasaan positif dan strategi adaptasi. Secara keseluruhan, santri di SMP Daarut Tazkiyah dan Pondok Pesantren Daar Al Zahra menjadi religius, berkarakter kuat,

dan cakap secara intelektual karena integrasi pendidikan. Sistem ini tidak hanya menghasilkan lulusan yang siap menghadapi tantangan akademik, tetapi juga menghasilkan pemimpin masa depan yang bijak dan bermoral. Oleh karena itu, pendidikan integratif adalah metode strategis untuk pembangunan karakter dan kualitas sumber daya manusia secara berkelanjutan.

Upaya penanganan dampak *academic burnout* yang telah dilakukan oleh pihak pondok pesantren, guru di SMP Daarut Tazkiyah dan ustadzah di Pondok Pesantren Daar Al Zahra dilakukan dengan serius dan menyeluruh. Guru dan ustadzah menyadari pentingnya motivasi, bimbingan dan dukungan emosional dalam membantu santri mengatasi *academic burnout*. Dalam Ta'lim al-Muta'allim, disebutkan bahwa menuntut ilmu membutuhkan enam hal: kecerdasan, kesungguhan, kesabaran, biaya, bimbingan guru, dan waktu yang lama. Tantangan dan tekanan adalah bagian penting dari proses belajar bagi santri, membantu mereka membangun ketangguhan mental, manajemen diri, dan karakter yang kuat. Kehadiran guru dan ustadzah sebagai mentor sangat penting untuk membantu santri mengatasi tekanan dan menjadi orang yang baik. Proses panjang yang menantang ini meningkatkan prestasi akademik santri selain kematangan spiritual, moral, dan sosial mereka melalui pembelajaran di SMP Daarut Tazkiyah dan Pondok Pesantren Daar Al Zahra. Akibatnya, kebosanan akademik adalah fase pembelajaran yang mendukung pembentukan santri yang unggul secara intelektual, spiritual, dan emosional.

B. Saran

Adapun saran-saran yang ingin peneliti sampaikan kepada seluruh pihak dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah dan Pesantren:
 - a. Menyediakan program pelatihan manajemen waktu dan stress management untuk para santri secara berkala.

- b. Meningkatkan sistem mentoring atau pendampingan antara santri dan guru dan ustadzah agar santri memiliki ruang aman untuk berkonsultasi.
2. Bagi Guru dan Ustadzah:
 - a. Terus membina komunikasi terbuka dengan santri, serta menumbuhkan kepercayaan melalui pendekatan personal dan spiritual.
 - b. Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan fleksibel bagi santri yang menunjukkan gejala *burnout*.
 - c. Menyusun strategi pengajaran yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan sosial.
3. Bagi Keluarga:
 - a. Memberikan dukungan emosional secara konsisten, walaupun berada jauh secara fisik.
 - b. Tidak menekan santri dengan ekspektasi yang berlebihan, tetapi memberikan semangat dan kepercayaan atas proses belajar mereka.
4. Bagi Santri:
 - a. Meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan refleksi diri.
 - b. Aktif mencari bantuan dan dukungan dari lingkungan sekitar ketika mengalami tekanan.
 - c. Membiasakan pola hidup sehat dan seimbang antara akademik, spiritual, dan sosial.

UINSSC