

STRATEGI PENGASUH DALAM MENGATASI KELELAHAN BELAJAR (*LEARNING BURNOUT*) SANTRI DI PONDOK MUHLIHATUS SHOLIHIN PASURUAN

Caregiver Strategies in Overcoming Santri Learning Fatigue (Learning Burnout) at Pondok Muhlihatus Sholihin Pasuruan

Wahyudi Widodo

STAI Mahad Aly Alhikam Malang
wahyudiwido62@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jun 23, 2026	Jul 21, 2026	Aug 2, 2026	Aug 7, 2026

Abstract

Although learning burnout can reduce santri motivation, concentration, and engagement in learning, studies on caregivers' strategies for addressing this condition in Islamic boarding school settings remain limited. This study aimed to describe caregivers' strategies for addressing learning burnout among santri at Pondok Muhlihatus Sholihin Pasuruan. The study employed a qualitative approach with a case study design. The research informants consisted of pesantren caregivers, ustaz, and santri selected through purposive sampling. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation and were subsequently analyzed using the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña, which comprises data collection, data condensation, data display, and conclusion drawing. Data trustworthiness was strengthened through source triangulation, method triangulation, and member checking. The findings showed that caregivers addressed learning burnout through three main strategies, namely identifying symptoms of learning fatigue at an early stage, applying a personal approach accompanied by motivation and the management of santri activities, and strengthening

spiritual guidance through congregational prayers, dhikr, Qur'an recitation, and religious lectures. The implementation of these strategies increased learning motivation, improved concentration, restored enthusiasm for participating in learning activities, and created more stable emotional conditions among santri. These findings affirm that caregiving strategies combining psychological, educational, and spiritual approaches play an important role in reducing learning burnout and supporting the creation of a more effective learning process within the Islamic boarding school environment. This study provides practical implications for pesantren administrators in developing caregiving practices that are responsive to the academic, emotional, and spiritual needs of santri.

Keywords: Learning Burnout; Learning Motivation; Islamic Boarding School; Santri; Caregiver Strategies

Abstrak: Meskipun *learning burnout* dapat menurunkan motivasi, konsentrasi, dan keterlibatan santri dalam pembelajaran, kajian mengenai strategi pengasuh dalam mengatasi kondisi tersebut di lingkungan pondok pesantren masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi pengasuh dalam mengatasi *learning burnout* santri di Pondok Muhlihatus Sholihin Pasuruan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Informan penelitian terdiri atas pengasuh pondok, ustaz, dan santri yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang mencakup pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member checking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengasuh mengatasi *learning burnout* melalui tiga strategi utama, yaitu mengidentifikasi gejala kelelahan belajar sejak dini, menerapkan pendekatan personal yang disertai pemberian motivasi dan pengelolaan aktivitas santri, serta memperkuat pembinaan spiritual melalui shalat berjamaah, zikir, membaca Al-Qur'an, dan tausiah. Penerapan strategi tersebut meningkatkan motivasi belajar, memperbaiki konsentrasi, menumbuhkan kembali semangat mengikuti kegiatan pembelajaran, dan menciptakan kondisi emosional santri yang lebih stabil. Temuan ini menegaskan bahwa strategi pengasuhan yang memadukan pendekatan psikologis, edukatif, dan spiritual berperan penting dalam mengurangi *learning burnout* serta mendukung terciptanya proses pembelajaran yang lebih efektif di lingkungan pondok pesantren. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pengelola pesantren dalam mengembangkan pola pengasuhan yang responsif terhadap kebutuhan akademik, emosional, dan spiritual santri.

Kata Kunci: *Learning Burnout*; Motivasi Belajar; Pondok Pesantren; Santri; Strategi Pengasuh

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki karakteristik khas dalam membentuk kepribadian, akhlak, serta kapasitas intelektual santri melalui sistem pembelajaran yang berlangsung secara intensif selama dua puluh empat jam. Kehidupan santri di pesantren tidak hanya diisi dengan kegiatan belajar formal, tetapi juga kegiatan keagamaan, hafalan, ibadah, organisasi, serta aktivitas sosial yang padat. Kondisi tersebut

menjadi salah satu faktor yang dapat memunculkan kelelahan belajar (*learning burnout*) apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan pembelajaran, pendampingan, serta dukungan psikologis yang memadai. Burnout dalam konteks pendidikan ditandai oleh kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, hingga rendahnya rasa pencapaian diri dalam proses belajar (Schaufeli et al., 2022). Fenomena ini menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kualitas kurikulum, tetapi juga oleh strategi pengasuhan yang mampu menjaga kesehatan mental dan semangat belajar peserta didik (Jazuli et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *learning burnout* merupakan masalah yang semakin banyak ditemukan pada peserta didik, termasuk pada lembaga pendidikan berbasis asrama. Burnout muncul sebagai akibat dari tingginya tuntutan akademik, tekanan sosial, beban aktivitas yang berlebihan, serta kurangnya waktu istirahat dan rekreasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Madigan & Curran, 2021) melalui *meta-analysis* menunjukkan bahwa burnout memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prestasi akademik, motivasi belajar, serta kesejahteraan psikologis peserta didik. Selain itu, (Salmela-Aro & Read, 2017) menjelaskan bahwa burnout pada peserta didik dapat berkembang apabila individu mengalami tekanan belajar yang berlangsung terus-menerus tanpa adanya dukungan lingkungan yang efektif. Oleh karena itu, lembaga pendidikan perlu menghadirkan sistem pendampingan yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis.

Dalam konteks pondok pesantren, pengasuh memiliki posisi strategis sebagai figur sentral yang berperan dalam membimbing, mengarahkan, mengawasi, sekaligus memberikan dukungan emosional kepada santri. Pengasuh tidak hanya menjalankan fungsi sebagai pendidik, tetapi juga sebagai orang tua pengganti (*surrogate parent*) yang bertanggung jawab terhadap perkembangan spiritual, sosial, dan psikologis santri. Menurut (Madjid, 2010), pendidikan pesantren menempatkan hubungan antara kiai, pengasuh, dan santri sebagai fondasi utama dalam pembentukan karakter dan keberhasilan proses pendidikan. Sementara itu, penelitian oleh (Khairani et al., 2023) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari lingkungan pendidikan berperan penting dalam meningkatkan resiliensi peserta didik sehingga mampu mengurangi tingkat stres dan kelelahan belajar. Dengan demikian, strategi pengasuh dalam memberikan motivasi, pendampingan personal, pengaturan jadwal kegiatan, pemberian penghargaan, hingga pendekatan spiritual menjadi faktor penting dalam mencegah maupun mengatasi *learning burnout* santri.

Pondok Muhlihatus Sholihin Pasuruan sebagai salah satu lembaga pendidikan berbasis pesantren juga menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara pencapaian target pembelajaran dengan kondisi psikologis santri. Jadwal kegiatan yang padat, target hafalan, pembelajaran kitab, pendidikan formal, serta aktivitas organisasi berpotensi menimbulkan kelelahan belajar apabila tidak dikelola secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengasuh yang efektif dalam membangun lingkungan belajar yang sehat, memberikan pendampingan yang berkelanjutan, serta menciptakan suasana pesantren yang mampu meningkatkan motivasi dan ketahanan belajar santri. Tujuan penelitian untuk menganalisis strategi pengasuh dalam mengatasi *learning burnout* di Pondok Muhlihatus Sholihin Pasuruan menjadi penting dilakukan karena dapat memberikan gambaran mengenai bentuk-bentuk strategi yang diterapkan, faktor pendukung dan penghambat pelaksanaannya, serta kontribusinya terhadap peningkatan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis santri.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam strategi pengasuh dalam mengatasi kelelahan belajar (*learning burnout*) santri di Pondok Muhlihatus Sholihin Pasuruan berdasarkan kondisi nyata yang terjadi di lapangan. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh informasi secara komprehensif mengenai pengalaman, pandangan, serta tindakan pengasuh dalam membimbing santri yang mengalami kejenuhan atau kelelahan belajar. Melalui pendekatan studi kasus, peneliti dapat menggali fenomena secara kontekstual dengan mempertimbangkan karakteristik lingkungan pesantren, pola pengasuhan, serta interaksi yang terjadi antara pengasuh dan santri. Menurut (Creswell & Poth, 2018), penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap suatu permasalahan sosial maupun kemanusiaan. Sementara itu, (Yin, 2018) menjelaskan bahwa studi kasus merupakan strategi penelitian yang tepat untuk mengkaji suatu fenomena kontemporer dalam konteks kehidupan nyata sehingga peneliti mampu memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai objek yang diteliti.

Subjek penelitian terdiri atas pengasuh pondok pesantren, ustaz atau ustazah yang terlibat dalam pembinaan santri, serta beberapa santri yang dipilih menggunakan teknik

purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Informan dipilih karena dianggap memiliki pengalaman, pengetahuan, dan keterlibatan langsung dalam proses pengasuhan maupun dalam menghadapi fenomena learning burnout di lingkungan pesantren. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam (in-depth interview), dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai aktivitas pembelajaran, interaksi antara pengasuh dan santri, serta situasi yang berpotensi memengaruhi munculnya kelelahan belajar. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali strategi yang diterapkan pengasuh, faktor penyebab learning burnout, bentuk pendampingan yang diberikan, serta persepsi santri terhadap efektivitas strategi tersebut. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa jadwal kegiatan pesantren, tata tertib, program pembinaan santri, foto kegiatan, dan dokumen lain yang relevan. Penggunaan berbagai teknik pengumpulan data tersebut bertujuan untuk meningkatkan kedalaman informasi sekaligus menghasilkan data yang lebih kredibel melalui proses triangulasi (Patton, 2015).

Analisis data dilakukan secara interaktif menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña, yang meliputi empat tahapan, yaitu pengumpulan data (data collection), kondensasi data (data condensation), penyajian data (data display), dan penarikan serta verifikasi kesimpulan (conclusion drawing/verification) (Miles et al., 2022). Seluruh data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terlebih dahulu ditranskripsikan, kemudian dikodekan berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan strategi pengasuh dalam mengatasi learning burnout. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi, matriks, maupun kategori sehingga memudahkan peneliti dalam menemukan pola hubungan antartema. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, triangulasi teknik, serta member checking.

HASIL

1. Identifikasi Learning Burnout yang Dialami Santri

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ditemukan bahwa sebagian santri di Pondok Muhlihatus Sholihin Pasuruan mengalami gejala *learning burnout* yang ditandai dengan menurunnya semangat belajar, kesulitan berkonsentrasi, mudah merasa lelah, serta berkurangnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Gejala tersebut umumnya muncul

pada santri yang memiliki aktivitas cukup padat, mulai dari mengikuti pendidikan formal, madrasah diniyah, menghafal Al-Qur'an, hingga berbagai kegiatan kepesantrenan lainnya. Padatnya aktivitas tersebut menyebabkan sebagian santri mengalami kejenuhan apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu istirahat yang memadai.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa gejala *learning burnout* tidak muncul pada seluruh santri dengan intensitas yang sama. Sebagian santri masih mampu menyesuaikan diri terhadap rutinitas pesantren, sedangkan santri lainnya memerlukan pendampingan yang lebih intensif dari pengasuh. Oleh karena itu, pengasuh melakukan pengamatan secara berkelanjutan terhadap perubahan perilaku santri agar gejala kelelahan belajar dapat diketahui sejak dini. Hal tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan pengasuh pondok yang menyatakan:

"Kalau ada santri yang mulai sering mengantuk saat mengaji, kurang bersemangat, atau terlihat menyendiri, kami biasanya menganggap itu sebagai tanda bahwa mereka sedang mengalami kejenuhan belajar sehingga perlu didampingi."

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa pengasuh tidak hanya memperhatikan capaian akademik santri, tetapi juga kondisi psikologis dan emosional mereka selama mengikuti proses pembelajaran di pesantren.

Tabel 1. Identifikasi Gejala Learning Burnout Santri

No	Gejala yang Ditemukan	Hasil Pengamatan
1	Motivasi belajar menurun	Santri kurang aktif mengikuti pembelajaran
2	Kelelahan fisik	Mudah mengantuk saat kegiatan belajar
3	Konsentrasi menurun	Sulit memahami materi pelajaran
4	Kejenuhan belajar	Terlihat pasif dan kurang antusias
5	Penurunan hafalan	Target hafalan tidak tercapai secara optimal

Tabel di atas menunjukkan bahwa gejala yang paling sering ditemukan adalah menurunnya motivasi belajar dan meningkatnya kelelahan fisik. Kedua kondisi tersebut berdampak terhadap konsentrasi belajar serta pencapaian target hafalan santri. Temuan ini menjadi dasar bagi pengasuh dalam menentukan bentuk pendampingan yang sesuai dengan kondisi masing-masing santri.

2. Strategi Pengasuh dalam Mengatasi Learning Burnout

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengasuh Pondok Muhlihatus Sholihin menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi *learning burnout* santri. Strategi tersebut

dilakukan melalui pendekatan yang bersifat personal, edukatif, dan spiritual. Pendekatan personal dilakukan dengan mengajak santri berdialog secara langsung untuk mengetahui penyebab kejenuhan yang dialami. Melalui komunikasi yang terbuka, pengasuh dapat memahami apakah kelelahan belajar dipengaruhi oleh faktor akademik, kondisi keluarga, hubungan dengan teman, maupun faktor kesehatan.

Selain melakukan pendekatan personal, pengasuh juga memberikan motivasi kepada santri agar tetap memiliki semangat dalam menuntut ilmu. Motivasi diberikan melalui nasihat setelah kegiatan belajar, penyampaian kisah-kisah ulama, serta penguatan mengenai pentingnya kesabaran dalam proses pendidikan. Pengasuh juga berupaya menciptakan suasana belajar yang tidak monoton dengan memberikan kesempatan kepada santri mengikuti kegiatan olahraga, kerja bakti, maupun kegiatan kebersamaan yang dapat mengurangi kejenuhan.

Sebagai lembaga pendidikan berbasis pesantren, aspek spiritual menjadi bagian penting dalam strategi yang diterapkan. Pengasuh membimbing santri untuk meningkatkan kualitas ibadah melalui shalat berjamaah, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan kegiatan keagamaan lainnya sebagai sarana menenangkan kondisi psikologis santri. Hal tersebut dijelaskan oleh salah seorang pengasuh sebagai berikut.

"Kami berusaha mendampingi santri secara bertahap. Tidak semua masalah diselesaikan dengan nasihat, tetapi juga melalui komunikasi, pemberian waktu istirahat yang cukup, serta memperkuat kegiatan ibadah agar mereka kembali memiliki semangat belajar."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa strategi yang diterapkan pengasuh bersifat menyeluruh, yaitu memperhatikan kebutuhan akademik sekaligus kondisi emosional dan spiritual santri.

Tabel 2. Strategi Pengasuh dalam Mengatasi Learning Burnout

No	Strategi	Bentuk Pelaksanaan
1	Pendekatan personal	Dialog dan pendampingan individu
2	Pemberian motivasi	Nasihat dan penguatan semangat belajar
3	Pengelolaan aktivitas	Olahraga, kerja bakti, dan rekreasi sederhana
4	Pembinaan spiritual	Shalat berjamaah, dzikir, dan membaca Al-Qur'an

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa strategi pengasuh tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah belajar, tetapi juga diarahkan untuk membangun keseimbangan antara aspek akademik, sosial, dan spiritual. Pendekatan yang komprehensif

tersebut membantu santri mengurangi kejenuhan sekaligus meningkatkan kesiapan mereka dalam mengikuti seluruh kegiatan di pesantren.

3. Dampak Strategi Pengasuh terhadap Kondisi Belajar Santri

Penerapan berbagai strategi yang dilakukan pengasuh memberikan perubahan positif terhadap kondisi belajar santri. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar santri yang sebelumnya menunjukkan gejala *learning burnout* mulai mengalami peningkatan motivasi belajar setelah mendapatkan pendampingan secara berkelanjutan. Santri menjadi lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran, lebih disiplin dalam menyelesaikan hafalan, serta menunjukkan interaksi sosial yang lebih baik dengan teman maupun ustaz.

Selain itu, hasil wawancara dengan beberapa santri menunjukkan bahwa perhatian yang diberikan oleh pengasuh membuat mereka merasa lebih nyaman dan tidak terbebani selama menjalani kehidupan di pesantren. Santri juga mengaku lebih mudah menyampaikan kesulitan yang dihadapi karena adanya komunikasi yang terbuka antara pengasuh dan santri. Salah seorang santri menyampaikan:

"Setelah sering diajak berbicara oleh pengasuh dan diberi motivasi, saya merasa lebih tenang. Sekarang belajar sudah lebih semangat dan tidak mudah merasa jenuh seperti sebelumnya."

Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan strategi pengasuh tidak hanya terlihat dari meningkatnya motivasi belajar, tetapi juga dari perubahan sikap dan kondisi psikologis santri yang menjadi lebih stabil dalam mengikuti aktivitas pembelajaran.

Tabel 3. Dampak Strategi Pengasuh terhadap Santri

No	Dampak yang Dirasakan	Kondisi Setelah Pendampingan
1	Motivasi belajar	Meningkat
2	Konsentrasi belajar	Lebih baik
3	Keaktifan mengikuti kegiatan	Meningkat
4	Kondisi emosional	Lebih tenang dan stabil
5	Semangat menghafal	Kembali meningkat

Tabel di atas menunjukkan bahwa strategi pengasuh memberikan dampak positif terhadap proses belajar santri. Perubahan yang paling menonjol adalah meningkatnya motivasi belajar, membaiknya konsentrasi, serta kondisi emosional yang lebih stabil. Dengan demikian, strategi pengasuh yang mengombinasikan pendekatan personal, motivasi, pengelolaan aktivitas, dan pembinaan spiritual terbukti mampu membantu mengurangi *learning burnout* sehingga santri dapat mengikuti proses pendidikan secara lebih optimal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *learning burnout* yang dialami santri di Pondok Muhlihatus Sholihin Pasuruan dipengaruhi oleh kombinasi tuntutan akademik dan aktivitas kepesantrenan yang berlangsung secara berkesinambungan. Kegiatan belajar di pesantren tidak hanya terbatas pada pembelajaran formal di sekolah, tetapi juga mencakup pembelajaran kitab kuning, hafalan Al-Qur'an, kegiatan ibadah, organisasi, serta aktivitas sosial yang memerlukan kesiapan fisik dan mental. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian santri mengalami penurunan motivasi belajar, kelelahan fisik, dan kesulitan berkonsentrasi apabila tidak mampu menyesuaikan diri dengan ritme kehidupan pesantren. Temuan ini menunjukkan bahwa *learning burnout* bukan hanya dipengaruhi oleh beban belajar yang tinggi, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola tekanan dan tuntutan lingkungan. Oleh karena itu, identifikasi dini terhadap gejala burnout menjadi langkah yang sangat penting agar penanganan dapat dilakukan sebelum berdampak pada penurunan prestasi belajar maupun kesejahteraan psikologis santri. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (May et al., 2015) yang menjelaskan bahwa burnout pada peserta didik berkembang melalui akumulasi tekanan akademik yang berlangsung dalam waktu lama sehingga memengaruhi motivasi, keterlibatan belajar, dan kesehatan psikologis mahasiswa.

Strategi pengasuh yang mengedepankan pendekatan personal menjadi salah satu temuan utama dalam penelitian ini. Pengasuh tidak langsung memberikan sanksi kepada santri yang menunjukkan gejala kejenuhan belajar, melainkan terlebih dahulu melakukan komunikasi secara individual untuk mengetahui penyebab utama yang dialami santri. Pendekatan tersebut memberikan ruang bagi santri untuk menyampaikan permasalahan yang dihadapi sehingga pengasuh dapat menentukan bentuk pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Hubungan yang terjalin antara pengasuh dan santri mencerminkan adanya ikatan emosional yang kuat sehingga proses pembinaan berlangsung lebih efektif. Dalam konteks pendidikan pesantren, kedekatan emosional merupakan modal penting dalam membangun rasa percaya, kenyamanan, dan motivasi belajar santri. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa komunikasi interpersonal yang baik mampu mengurangi tekanan psikologis sehingga santri lebih mudah menerima arahan dan bimbingan dari pengasuh. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian (Salmela-Aro et al., 2019) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari lingkungan pendidikan berkontribusi terhadap penurunan tingkat burnout dan meningkatkan keterlibatan belajar peserta didik.

Selain pendekatan personal, penelitian ini juga menemukan bahwa pemberian motivasi secara berkelanjutan menjadi strategi penting dalam mengatasi *learning burnout*. Motivasi diberikan melalui nasihat, keteladanan pengasuh, penguatan nilai-nilai keislaman, serta pemberian apresiasi terhadap perkembangan santri. Strategi tersebut mampu membangun kembali keyakinan santri bahwa proses belajar merupakan bagian dari ibadah yang memerlukan kesabaran dan keikhlasan. Motivasi yang diberikan tidak hanya bersifat verbal, tetapi juga diwujudkan melalui perhatian dan pendampingan yang konsisten selama proses pembelajaran berlangsung. Pendekatan seperti ini mampu meningkatkan kepercayaan diri santri sehingga mereka kembali memiliki semangat dalam mengikuti berbagai kegiatan pesantren. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi eksternal yang diberikan oleh pengasuh berperan sebagai faktor pendorong munculnya motivasi intrinsik dalam diri santri. Temuan tersebut didukung oleh penelitian (Sulea et al., 2015; Latifah, 2023) yang menjelaskan bahwa dukungan dari guru dan lingkungan belajar mampu meningkatkan *academic engagement* sekaligus menurunkan tingkat burnout pada peserta didik melalui peningkatan motivasi dan kesejahteraan psikologis.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa pengelolaan aktivitas santri menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar. Pengasuh berupaya menciptakan keseimbangan antara kegiatan akademik dengan aktivitas nonakademik melalui olahraga, kerja bakti, kegiatan kebersamaan, dan pemberian waktu istirahat yang memadai. Pengelolaan aktivitas tersebut memberikan kesempatan kepada santri untuk melakukan pemulihan fisik maupun mental sehingga tidak mengalami tekanan belajar secara terus-menerus. Variasi kegiatan juga mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan mengurangi rutinitas yang monoton. Dengan adanya keseimbangan antara belajar dan aktivitas rekreatif, santri menjadi lebih siap mengikuti pembelajaran berikutnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengelolaan waktu merupakan bagian penting dalam upaya pencegahan *learning burnout* di lingkungan pesantren. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Galbraith & Merrill, 2015) yang menemukan bahwa keseimbangan aktivitas akademik dan kehidupan sehari-hari berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah serta meningkatkan kepuasan belajar peserta didik.

Aspek lain yang menjadi ciri khas temuan penelitian ini adalah penerapan pembinaan spiritual sebagai strategi utama dalam mengatasi *learning burnout*. Pengasuh membimbing santri untuk memperkuat ibadah melalui shalat berjamaah, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta mengikuti pengajian rutin sebagai sarana meningkatkan ketenangan batin. Pendekatan

spiritual tersebut memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis santri karena mereka memaknai proses belajar sebagai bagian dari ibadah dan pengabdian kepada Allah Swt. Ketika santri memiliki orientasi spiritual yang kuat, tekanan akademik tidak lagi dipandang sebagai beban semata, tetapi sebagai proses pembentukan karakter dan peningkatan kualitas diri. Kondisi tersebut membuat santri lebih mampu mengendalikan emosi, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan ketahanan dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran. Dengan demikian, pembinaan spiritual menjadi keunggulan sistem pendidikan pesantren dalam mengatasi *learning burnout* dibandingkan lembaga pendidikan lainnya. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Pandya, 2017; Nasir & Rijal, 2021) yang menjelaskan bahwa praktik spiritual dan religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, kemampuan mengatasi stres, serta peningkatan kesejahteraan psikologis individu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pengasuh dalam mengatasi *learning burnout* di Pondok Muhliatus Sholihin Pasuruan dilaksanakan melalui pendekatan yang bersifat holistik dengan memadukan aspek psikologis, sosial, akademik, dan spiritual. Strategi tersebut tidak hanya bertujuan mengurangi gejala kelelahan belajar, tetapi juga membentuk karakter santri agar memiliki ketahanan mental dalam menjalani proses pendidikan. Pendekatan yang diterapkan pengasuh mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif karena santri merasa diperhatikan, dihargai, dan didampingi dalam setiap permasalahan yang dihadapi. Keberhasilan strategi tersebut terlihat dari meningkatnya motivasi belajar, membaiknya kondisi emosional, serta meningkatnya partisipasi santri dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa pengasuh memiliki peran yang sangat strategis dalam menjaga keberlangsungan proses pendidikan di lingkungan pesantren. Oleh sebab itu, strategi pengasuhan yang mengintegrasikan pendekatan personal, motivasional, manajemen aktivitas, dan pembinaan spiritual dapat dijadikan sebagai model pengelolaan santri dalam upaya mencegah dan mengatasi *learning burnout* pada lembaga pendidikan berbasis pesantren.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa strategi pengasuh dalam mengatasi *learning burnout* santri di Pondok Muhliatus Sholihin Pasuruan dilaksanakan melalui pendekatan yang komprehensif, meliputi identifikasi dini terhadap gejala kelelahan

belajar, pendekatan personal melalui komunikasi dan pendampingan individu, pemberian motivasi secara berkelanjutan, pengelolaan aktivitas santri agar lebih seimbang, serta pembinaan spiritual melalui berbagai kegiatan keagamaan. Strategi tersebut terbukti mampu membantu santri mengurangi kejenuhan belajar, meningkatkan motivasi dan konsentrasi, serta memperbaiki kondisi emosional sehingga mereka dapat mengikuti proses pembelajaran dengan lebih optimal. Dengan demikian, pengasuh memiliki peran yang sangat strategis dalam menciptakan lingkungan pendidikan pesantren yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis dan spiritual santri.

Kontribusi penelitian ini memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian memperkaya kajian mengenai *learning burnout* dalam konteks pendidikan pesantren yang masih relatif terbatas, khususnya terkait strategi pengasuhan sebagai pendekatan dalam mengatasi kelelahan belajar santri. Secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi referensi bagi pengasuh pondok pesantren, pengelola lembaga pendidikan Islam, serta pendidik dalam menyusun program pendampingan santri yang lebih efektif melalui penguatan komunikasi interpersonal, pemberian motivasi, pengelolaan aktivitas, dan pembinaan spiritual. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengembangan kebijakan pengasuhan di pesantren agar tercipta lingkungan belajar yang lebih sehat, nyaman, dan mampu mendukung perkembangan akademik maupun psikologis santri secara berkelanjutan.

Rekomendasi penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian mengenai *learning burnout* pada santri dengan melibatkan jumlah informan yang lebih luas dan mencakup berbagai tipe pondok pesantren, baik salaf, modern, maupun terpadu, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai strategi pengasuhan dalam mengatasi kelelahan belajar. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan pendekatan *mixed methods* atau kuantitatif untuk mengukur tingkat *learning burnout* serta menguji efektivitas masing-masing strategi pengasuh terhadap peningkatan motivasi, kesejahteraan psikologis, dan prestasi belajar santri. Kajian lanjutan juga perlu mengeksplorasi faktor-faktor lain, seperti dukungan keluarga, lingkungan teman sebaya, gaya kepemimpinan pengasuh, dan pemanfaatan layanan konseling di pesantren sebagai variabel yang berpotensi memengaruhi keberhasilan penanganan *learning burnout*.

DAFTAR PUSTAKA

- Assidiqi, A. H., Jazuli, A., Salsabila, A. Y., & Sadiyah, D. (2023). The strategy of the head of madrasah in cultivating Fastabiqul Khoirot culture in the state high school environment in Batu City. *Education and Human Development Journal*, 8(2), 56–65. <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/EHDJ/article/view/4849>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Galbraith, C. S., & Merrill, G. B. (2012). Academic and work-related burnout: A longitudinal study of working undergraduate university business students. *Journal of College Student Development*, 53(3), 453–463. <https://doi.org/10.1353/csd.2012.0044>
- Khairani, A., Sari, N., & Fitriani, Y. (2023). Social support and academic burnout among students: The mediating role of resilience. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 12(2), 832–840.
- Latifah, A. (2023). Strategi Manajemen Pendidikan Islam Berbasis Kearifan Lokal dalam Membangun Karakter Islami Siswa. *An-Najah: Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan*, 2(5), 86–94. <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/365>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Madjid, N. (2010). *Bilik-Bilik Pesantren: Sebuah Potret Perjalanan*. Paramadina.
- May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, 42, 126–131. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.07.015>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Nasir, M., & Rijal, M. K. (2021). Keeping the middle path: Mainstreaming religious moderation through Islamic higher education institutions in Indonesia. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 11(2), 213–241. <https://doi.org/10.18326/ijims.v11i2.213-241>
- Pandya, S. P. (2017). Spirituality, happiness, and psychological well-being in 13- to 15-year-olds: A cross-country longitudinal RCT. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 71(1), 12–26. <https://doi.org/10.1177/1542305016687581>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). SAGE Publications.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory: Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Schaufeli, W. B., Martínez, 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. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

- Sulea, C., van Beek, I., Sarbescu, P., Virga, D., & Schaufeli, W. B. (2015). Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learning and Individual Differences*, 42, 132–138. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.08.018>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.