

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Agama Islam mengajarkan untuk terus menuntut ilmu, hal ini bukan sebatas anjuran, melainkan sudah menjadi kewajiban bagi setiap orang muslim. Islam mengajak umatnya untuk terus belajar menuntut ilmu dari “buaian sampai ke liang lahat”. Salah satu hadis yang menegaskan kewajiban menuntut ilmu diriwayatkan oleh Ibnu Majah no. 224, dari Anas bin Malik ra, dan telah dishahihkan oleh al-Albani dalam Shahih al-Jaami ash-Shaghir no. 3913, Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasalam bersabda:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاللَّهُ طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ رَوَاهُ ابْنُ مَاجَه

Artinya: *Dari Anas bin Malik, ia berkata, Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasalam. Bersabda “Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap muslim. (Al-Qawazni, 2000).*

Sejalan dengan hadis diatas, pondok pesantren hadir sebagai lembaga yang berperan dalam mencerdaskan serta membentuk kepribadian umat muslim (Herningrum et al., 2021). Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tradisional yang bertujuan membentuk karakter santri melalui pendidikan moral, etika, dan pembiasaan hidup disiplin (Dhofier, 2011). Pesantren juga berfungsi sebagai institusi pembentukan kemandirian, kecerdasan spiritual, dan pembinaan perilaku (Nurcholish, 2019).

Secara etimologis, istilah *pondok* berasal dari bahasa Arab *funduq* yang berarti kamar atau tempat tinggal sederhana, sedangkan *pesantren* berasal dari kata *santri* dengan imbuhan “*pe*” di awal dan “*an*” di akhir yang berarti tempat

tinggal para santri. Pada hakikatnya, pondok pesantren adalah lembaga pendidikan berbasis Islam yang tidak hanya berfokus pada aspek keilmuan agama, tetapi juga pada pendidikan moral, pembentukan karakter, serta kedisiplinan. Pondok pesantren memiliki akar (*indigenous*) yang kuat dan memainkan peran besar dalam memperkuat keimanan, tauhid, ketakwaan, moral, dan akhlak yang baik, serta turut berkontribusi dalam mengembangkan kualitas masyarakat Indonesia (Fitri & Ondeng, 2022).

Pelajar yang menimba ilmu di pondok pesantren disebut dengan santri untuk laki-laki dan santriwati untuk perempuan (Suryani, 2022). Para santri dan santriwati dituntut untuk mengikuti semua aktivitas yang dibuat, baik formal maupun informal yang ditetapkan oleh pihak pondok pesantren. Mereka diwajibkan untuk patuh pada aturan ketika berada di pondok. Ketaatan pada aturan merupakan nilai yang penting dan dijunjung tinggi, hal ini sangat diperlukan agar santriwati terhindar dari perilaku menyimpang dari aturan, serta bentuk dari keberhasilan sebuah pembinaan karakter yang terlihat dari kepatuhan, ketaatan, ketertiban dalam pembinaan perilaku santri maupun santriwati (Barnawi, 2024). Hal ini juga merupakan upaya pembentukan kepribadian anak agar berbudi pekerti yang baik dan taat pada aturan agama (Putra et al., 2022). Pihak pondok pesantren menerapkan peraturan untuk mendukung pembentukan kepribadian peserta didik dan internalisasi nilai-nilai *religious*.

Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di pondok pesantren pasti memiliki aturan, berbeda dengan sekolah umum, pesantren juga menekankan pada aspek

keagamaan. Santri tidak hanya dididik menjadi orang yang memahami ilmu agama lalu mengamalkannya, namun juga dididik untuk mendapat pelajaran kepemimpinan, kemandirian, kesederhanaan, ketekunan, kebersamaan, kesetaraan, dan sikap positif lainnya (Usman, 2013). Selain itu, durasi belajar dan peraturan juga berbeda dari sekolah umum. Di pondok pesantren, santri harus 24 jam berada di lingkungan pondok dengan peraturan yang ada, peraturan tidak hanya dijalankan saat kegiatan belajar mengajar namun juga ketika di asrama. Semua aktivitas yang dilakukan santri di sekolah dari tidur, bangun, makan, belajar hingga tidur lagi sudah diatur sedemikian rupa di lingkungan pondok pesantren.

Kenyataannya, banyak santri dan santriwati yang merasa terbebani oleh rutinitas harian yang sangat padat dan terikat aturan membuat mereka sulit menemukan waktu untuk diri sendiri di luar kewajiban dan jadwal yang ada. Jika hal ini tidak diatasi, dalam jangka panjang akan berdampak pada penurunan kondisi psikologis, yang dapat memicu perilaku salah suai atau perilaku maladaptif (Prasetyaningrum & Nurhidayati, 2023). Sejalan dengan itu, Suryadi (2024) mengatakan bahwa kegiatan yang padat membuat santri merasa lelah dan capek yang memicu munculnya perilaku maladaptif. Berikut adalah jadwal kegiatan rutin santriwati di Pondok Pesantren Putri X.

Tabel 1.1
Tabel Kegiatan Rutin Santriwati

No	Waktu (WIB)	Kegiatan
1.	03.00 - 04.30	Sholat Lail/Tahajud
2.	04.30 – 05.00	Mandi Pagi, Sholat Subuh Berjama'ah
3.	05.00 – 06.00	Dzikir Pagi, Halaqoh Tahfidz Al-Qur'an
4.	06.00 – 07.00	Persiapan Sekolah, Piket, Sarapan
5.	07.00 – 07.30	Dhuha, Apel Pagi
6.	07.30 – 12.00	Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)
7.	12.00 – 12.30	Makan, Sholat Dzuhur Berjama'ah
8.	12.30 – 13.30	Halaqoh Al-Qur'an
9.	13.30 – 15.00	Qiyamul Lail (tidur siang)
10.	15.00 – 16.00	Mandi Sore, Persiapan Shalat Ashar Berjama'ah
11.	16.00 – 17.00	Shalat Ashar Berjama'ah, Dzikir Petang, Hafalan Hadis/Mutun
12.	17.00 – 18.15	Piket, Makan, Persiapan Shalat Maghrib Berjama'ah
13.	18.15 – 20.00	Shalat Maghrib Berjama'ah, Halaqoh Al-Qur'an, Shalat Isya' Berjama'ah
14.	20.00 – 21.00	Mudzakarah (belajar malam), Kajian, Muhadhoroh
15.	21.00 – 22.00	Persiapan Tidur
16.	22.00 – 03.00	Tidur Malam

Perilaku maladaptif merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan aturan dan harapan yang dapat menghambat potensi diri, perilaku ini menunjukkan kegagalan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungannya dengan baik (Supartiknya, 1995). Perilaku maladaptif merupakan perilaku anak yang tidak mampu menyesuaikan dirinya dan beradaptasi dengan lingkungannya secara wajar dan baik. Perilaku maladaptif menjadi dua tipe *internalizing problems* yaitu masalah yang berasal dari dalam diri individu. Masalah ini menekankan pada gangguan suasana hati dan emosi seperti menarik diri, kecemasan, depresi, psikosomatis, artinya perilaku yang tidak melukai orang lain dan tidak agresif. *externalizing problems* merupakan masalah dari luar individu seperti lingkungannya, perilakunya meliputi implusif, *agresivitas*, *temper tantrum* (amarah yang meledak-ledak) melawan aturan, membangkang, mengganggu

orang lain, berbohong, keras kepala, dan berperilaku tidak sesuai dengan norma yang berlaku (Daulay, 2021).

Menurut Prasetyaningrum & Nurhidayati, (2023) Gambaran perilaku maladaptif yang muncul di pondok pesantren seperti menarik diri, membolos, dan menolak untuk mengikuti kegiatan dan peraturan pesantren. Pada penelitian ini, perilaku maladaptif tidak dimaknai secara umum sebagai seluruh bentuk gangguan perilaku atau psikopatologi, melainkan dibatasi pada perilaku maladaptif yang muncul dalam konteks kehidupan pesantren. Fokus penelitian ini diarahkan pada perilaku seperti penarikan diri dari kegiatan pondok, pelanggaran tata tertib, menghindari setoran hafalan, tidak mengikuti kegiatan wajib, serta bentuk resistensi terhadap tuntutan akademik dan keagamaan. Dengan demikian, perilaku maladaptif yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk respons tidak adaptif terhadap sistem dan rutinitas pendidikan berasrama.

Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 6 Februari 2025, pukul 07.00-18.00 WIB di pondok pesantren putri X menunjukkan banyaknya pelanggaran yang dilakukan, seperti pasif dalam KBM di dalam kelas dan informal di luar kelas seperti halaqoh dan kajian, melanggar tata tertib atau aturan yang berlaku, bolos, berpura-pura sakit untuk menghindari kegiatan, berbicara dengan nada tinggi, menarik diri dari kegiatan, menunjukkan ekspresi lelah, tidak bersemangat, wajah tidak menyukai kegiatan, dan terlihat jengkel setiap kali diumumkan kegiatan selanjutnya.

Hasil wawancara dengan pengurus pondok (U, 24 tahun) yang biasa dipanggil ustadzah. Beliau menuturkan bahwa sebagian besar santriwati berperilaku tidak sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku, santriwati kerap kali menunjukkan sikap kurang patuh terhadap peraturan pondok. Perilaku yang sering muncul adalah sikap tidak semangat terhadap kegiatan pondok, selalu mengeluh dan merasa tidak sanggup dalam melakukan kewajibannya seperti hafalan Al-Qur'an, hadis, *mutun*, terlihat tidak bersemangat untuk datang ke kajian dan shalat berjama'ah, selain itu banyak santriwati yang mengeluh tentang ketidaksukaan mereka pada kehidupan di pondok, mereka sering mengeluh mengenai rutinitas monoton dan padat yang di jalani.

Penulis juga mewawancarai santriwati di pondok pesantren, hasil wawancara mengatakan bahwa mereka merasa seperti dipaksa untuk selalu belajar dan menghafal, namun tidak diberi waktu yang cukup untuk diri sendiri atau sekedar istirahat dari kegiatan pondok. Mereka mengaku sering menghindari dan merasa tidak mampu untuk setoran hafalan serta mencari alasan agar tidak ikut kegiatan, atau lebih buruk lagi terkadang mereka melanggar aturan dengan sengaja. Perilaku-perilaku tersebut menunjukkan adanya indikasi kesulitan penyesuaian diri terhadap sistem kehidupan pesantren, yang dalam kajian psikologi dikategorikan sebagai bentuk perilaku maladaptif dalam konteks pendidikan berasrama.

Salah satu faktor yang kuat memengaruhi munculnya perilaku maladaptif dalam konteks akademik adalah kejenuhan (Suryadi, 2024). Kejenuhan belajar memiliki keterkaitan dengan kecenderungan perilaku maladaptif di lingkungan

akademik. Ketika siswa mengalami kejenuhan, mereka cenderung menunjukkan perilaku yang kurang terkendali atau perilaku maladaptif. Perilaku ini merupakan respons terhadap tekanan dan kejenuhan yang mereka alami selama kegiatan belajar (Handayani, 2023). Kondisi *academic burnout* atau kejenuhan belajar ini ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional, penurunan motivasi, dan keterlibatan yang semakin rendah dalam kegiatan belajar, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesejahteraan dan perilaku mahasiswa secara keseluruhan (Husain, 2025).

Kejenuhan belajar mulai menjadi perhatian dalam lingkungan pondok pesantren karena sistem kehidupan di pondok yang ketat dan jadwal yang padat membuat santriwati menjalani kegiatan dari pagi sampai malam dengan jeda yang sangat sedikit. Hal ini bisa menjadi lebih berisiko menimbulkan kejenuhan karena santriwati hidup di lingkungan yang tertutup dengan aturan waktu yang ketat (Prasetyaningrum & Nurhidayati, 2023). Didukung dengan usia santriwati yang berada di fase perkembangan remaja yang sedang mengalami perubahan emosi dengan signifikan, rasa ingin tahu yang tinggi dan kebutuhan sosial akan validasi keberadaannya (Hurlock, 1980).

Santriwati diajarkan untuk mentadaburi Al-Qur'an. Oleh karena itu, ketika mereka berada dalam kondisi tertekan, hendaknya mereka mengingat kembali pentingnya tadabur Al-Qur'an. Sebab, semakin mereka mentadaburinya, maka akan semakin merasakan ketenangan dan kekuatan, sebagaimana Allah Subhanahu wa Ta'ala firmankan dalam Surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

Artinya: *Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan* (Yuslisar, 2017).

Makna surah Al-Insyirah ini mengingatkan bahwa kehidupan di dunia tidak selamanya dipenuhi kebahagiaan maupun kesedihan. Kehidupan berjalan dalam siklus yang silih berganti antara suka dan duka. Setiap masalah pasti memiliki jalan keluar, dan selalu ada cara yang baik dalam menyikapi situasi (Shihab, 2002). Ayat ini memberi pesan yang sangat dalam bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan. Hal ini menumbuhkan sikap optimis dan dapat memaknai hidup dengan positif walaupun sedang memiliki masalah. Kejenuhan belajar tidak bisa dihindari sepenuhnya, tapi dengan menyadari bahwa ujian itu bersifat sementara dan pasti diikuti kemudahan, maka santri dan santriwati bisa mengembangkan daya tahan dari tekanan dan tidak terdorong untuk berperilaku maladaptif.

Secara konseptual, kejenuhan belajar atau *academic burnout* adalah tekanan psikologis yang dialami siswa dalam proses pembelajaran seperti kelelahan emosional, merasa tidak mampu, dan depersonalisasi (Ambarwati, 2020). Kejenuhan belajar merupakan kelelahan emosional dan mental karena adanya tekanan yang terlalu tinggi dari peran yang dijalani, batas waktu penyelesaian dan kurangnya sumber daya untuk melakukan tanggung jawab tersebut (Yang, 2004). Sejalan dengan itu Holopainen (2009) menyatakan kejenuhan belajar ialah sebuah fenomena yang disebabkan stres di sekolah sehingga membuatnya menjadi kelelahan berat karena tugas yang dibebankan, menjauh dari kegiatan sekolah, dan merasa tidak mampu. Lebih lanjut,

kejenuhan belajar ditandai oleh perasaan lelah akibat tekanan studi, sikap acuh tak acuh terhadap tugas akademik, dan efikasi yang menurun (Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, 2007).

Beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan kejenuhan belajar memiliki hubungan dengan perilaku maladaptif adalah penelitian oleh Afifah (2019) meneliti hubungan antara kejenuhan belajar dan tingkat stres akademik pada santri. Hasilnya menunjukkan bahwa santri yang mengalami kejenuhan belajar cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, yang kemudian memicu perilaku maladaptif seperti penurunan motivasi, sikap sinis terhadap pembelajaran, dan pelanggaran aturan.

Selanjutnya, penelitian oleh Hasri et al. (2023) mengkaji dampak kejenuhan belajar terhadap perilaku santri, termasuk kecenderungan menunjukkan perilaku tidak bertanggung jawab dan kesulitan dalam mengontrol diri. Temuan ini memperkuat indikasi bahwa kejenuhan belajar dapat berdampak negatif terhadap kemampuan adaptasi individu di lingkungan pendidikan. Penelitian lain oleh Ramadhani et al. (2022) menemukan bahwa kejenuhan belajar berhubungan positif dengan perilaku maladaptif, seperti kecenderungan untuk mencari pelarian melalui aktivitas negatif. Hal ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga mempengaruhi perilaku secara menyeluruh. Dari ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar memainkan peran penting dalam membentuk respons perilaku individu, terutama dalam konteks munculnya perilaku maladaptif.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar yang dialami santriwati merupakan kondisi psikologis yang tidak dapat diabaikan, karena berpotensi menimbulkan dampak serius terhadap perilaku mereka. Kegiatan yang padat, peraturan yang ketat, serta tekanan akademik dapat memicu kelelahan emosional, sikap tidak peduli pada kewajiban, hingga penurunan rasa percaya diri dan merasa tidak mampu untuk menjalaninya. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka kejenuhan tersebut dapat berkembang menjadi bentuk-bentuk perilaku maladaptif. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengungkap sejauh mana hubungan kejenuhan belajar terhadap perilaku maladaptif dalam konteks kehidupan berasrama di pondok pesantren. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam secara ilmiah, sekaligus menjadi landasan untuk merancang strategi pembinaan dan pendampingan psikologis yang lebih tepat dan sesuai dengan kebutuhan santriwati.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, ditemukan bahwa sebagian santriwati di Pondok Pesantren Putri X menunjukkan perilaku yang mengarah pada kesulitan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan sistem kehidupan berasrama. Perilaku tersebut tampak dalam bentuk penarikan diri dari kegiatan, kurangnya partisipasi dalam pembelajaran, menghindari setoran hafalan, serta pelanggaran terhadap tata tertib pondok.

Perilaku-perilaku tersebut dapat dikategorikan sebagai perilaku maladaptif dalam konteks pendidikan pesantren, khususnya yang berkaitan dengan respons tidak efektif terhadap tekanan akademik dan rutinitas yang padat. Kondisi ini diduga berkaitan dengan munculnya kejenuhan belajar (*academic burnout*) yang dialami santriwati. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara kejenuhan belajar dengan perilaku maladaptif dalam konteks kehidupan pesantren.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan Kejenuhan Belajar (*academic burnout*) dengan Perilaku Maladaptif Pada Santriwati di Pondok Pesantren Putri X?”

D. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi variabel kejenuhan belajar pada aspek *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy* menurut Schaufeli et al. (2002). Sementara itu, perilaku maladaptif dalam penelitian ini dibatasi pada perilaku maladaptif yang muncul dalam konteks kehidupan pesantren, yang mencakup aspek *internalizing*, *externalizing*, dan *other* menurut (Sparrow et al., 2005), seperti menarik diri dari kegiatan pondok, menghindari kewajiban akademik dan keagamaan, serta pelanggaran terhadap tata tertib yang berlaku. Penelitian ini tidak membahas gangguan klinis atau psikopatologis berat.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar di Pondok Pesantren Putri X
2. Untuk mengetahui tingkat perilaku maladaptif di Pondok Pesantren Putri X
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kejenuhan belajar dengan perilaku maladaptif pada santriwati di Pondok Pesantren Putri X.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penjelasan diatas maka manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan yang berfokus pada nilai keislaman dan psikologi pendidikan santri. Temuan dari penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai dinamika kejenuhan belajar (*academic burnout*) dan perilaku maladaptif pada remaja yang tinggal di lingkungan berasrama, seperti pondok pesantren. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji faktor psikologis dalam konteks pendidikan berbasis agama.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat dari penelitian ini secara praktis yaitu:

a. Bagi pengelola pesantren

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembinaan yang lebih adaptif dan seimbang, terutama dalam mengelola jadwal kegiatan, target akademik, dan kebutuhan psikologis santriwati. Penelitian ini juga dapat membantu pengurus pondok pesantren dalam mengenali tanda-tanda kejenuhan belajar dan perilaku maladaptif sejak dini, sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat.

b. Bagi santriwati sendiri

Penelitian ini dapat membantu santriwati untuk mengenali kondisi psikologisnya, khususnya yang berkaitan dengan kejenuhan belajar dan dampaknya terhadap perilaku. Diharapkan, kesadaran ini dapat mendorong mereka untuk mencari strategi penyesuaian diri yang lebih sehat dan adaptif, baik secara pribadi maupun melalui dukungan sosial yang tersedia di lingkungan pesantren.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk mengembangkan penelitian mengenai kejenuhan belajar dan perilaku maladaptif, baik dalam konteks pesantren maupun lingkungan pendidikan lainnya. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi psikologis yang relevan dan berbasis kebutuhan peserta didik.

G. Sistematika Penulisan

Dalam upaya untuk memudahkan pemahaman, karya tulis ini disusun dalam lima bab. Tujuannya adalah untuk menciptakan struktur yang sistematis, sehingga pembaca dapat dengan mudah memahami hubungan antar bab sebagai suatu kesatuan yang konsisten. Berikut adalah sistematika yang dimaksud:

BAB I-PENDAHULUAN: Bab ini mencakup latar belakang, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II - LANDASAN TEORI: Dalam bab ini, akan dibahas pengertian kejenuhan belajar, pengertian perilaku maladaptif, penelitian yang relevan, hubungan antara kejenuhan belajardan perilaku maladaptif, definisi operasional, kerangka konseptual, serta hipotesis.

BAB III - METODE PENELITIAN: Bab ini menjelaskan metode penelitian yang meliputi jenis penelitian, desain penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, subjek penelitian yang terdiri dari populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

BAB IV - HASIL PENELITIAN: Berisi gambaran subjek penelitian, pelaksanaan penelitian, pengumpulan data, hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V - KESIMPULAN: Bab ini menyajikan kesimpulan-kesimpulan yang diperoleh dari analisis data dan penelitian. Selain itu, bab ini juga memberikan saran-saran untuk masa depan.



UIN IMAM BONJOL
PADANG