

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan yang memiliki peran penting dalam mendidik generasi penerus yang memiliki pemahaman agama islam yang mendalam serta kedalaman spiritualitas. Tahfidz Al Qur'an adalah salah satu program pendidikan yang ada di Pondok Pesantren. Tujuan program ini adalah menghasilkan generasi penghafal Al-Qur'an yang dapat menghafal dan memahami isi Al-Qur'an dan juga mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari (Akbar & Ismail, 2016).

Dalam proses pendidikan tersebut, santri tidak hanya dituntut untuk fokus pada pencapaian hafalan, tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial pesantren. Lingkungan sosial pesantren memiliki ciri khas, yakni kehidupan kolektif yang penuh dengan kedisiplinan, interaksi intensif antar santri, serta adanya aturan yang mengikat seluruh aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menuntut santri untuk mampu menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tuntutan sosial, sehingga terbentuk dinamika yang dapat memberikan pengaruh positif maupun tekanan psikologis bagi santri (Wahid, 2014).

Pondok pesantren memiliki lingkungan belajar yang unik, karena di dalamnya santri tinggal, belajar, dan berinteraksi dalam satu komunitas dengan jadwal dan aturan yang ketat. Kehidupan pondok bukan hanya menjadi tempat pendidikan agama, tetapi juga berfungsi sebagai lingkungan rumah dan masyarakat bagi santri, karena seluruh aktivitas keseharian berlangsung di dalamnya. Lingkungan seperti ini pada dasarnya mendukung terciptanya suasana belajar yang kondusif sekaligus membentuk karakter disiplin dan kemandirian pada diri santri (Fadhilah, 2022).

Santriwati penghafal Al-Qur'an menghadapi tuntutan yang lebih berat dibandingkan santri pada umumnya. Selain harus fokus menyelesaikan target hafalan, mereka juga dituntut untuk mengikuti berbagai kegiatan lain yang berada di bawah naungan pondok pesantren. Padatnya aktivitas tersebut kerap menimbulkan rasa tertekan (Fernanti et al, 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa santriwati mengalami tekanan ketika menempuh pendidikan

formal karena harus menyesuaikan diri dengan berbagai kegiatan serta aturan ketat yang berlaku di pondok pesantren (Faiqoh et al., 2023)

Santriwati penghafal Al-Qur'an sering kali menghadapi tuntutan ganda berupa padatnya jadwal hafalan yang harus dicapai bersamaan dengan kewajiban akademik formal kondisi ini kerap menimbulkan tekanan psikologis bagi santriwati (Suarni, 2020). Selain itu, adanya penerapan aturan disiplin yang ketat di pesantren juga dapat menambah beban psikologis bagi sebagian santriwati. Aturan tersebut memang ditujukan untuk membentuk kedisiplinan, tetapi pada praktiknya dapat menimbulkan tekanan emosional sehingga santriwati perlu mencari cara-cara adaptif untuk mengatasinya, seperti memperbanyak doa, berpikir positif, atau menyalurkan energi ke dalam aktivitas yang lebih produktif (Fatmi, 2025).

Lingkungan sosial di Pondok Pesantren Roudlotul Mardliyah Gresik memiliki karakteristik yang khas. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan pengurus pesantren pada Jumat, 22 Agustus 2025, kehidupan santriwati di pondok ini ditandai dengan kesederhanaan yang tercermin dalam pola interaksi sehari-hari, baik antar santriwati maupun dengan pengasuh. Gaya hidup Kiai dan Nyai yang sederhana menjadi teladan langsung bagi para santriwati, sehingga membentuk sikap rendah hati dan kebersahajaan. Asrama santriwati yang berdekatan dan berada dalam satu ruang lingkup dengan rumah Kiai dan Nyai menjadikan hubungan keduanya lebih dekat, sehingga pembinaan berlangsung secara intens dan personal. Selain itu, lingkungan pesantren ini relatif kondusif karena tidak ditemukan praktik *bullying*, melainkan suasana yang suportif di mana santriwati saling mendukung dalam proses belajar dan menghafal Al-Qur'an. Kekhasan lain adalah adanya kesamaan fokus antar santriwati, yaitu kewajiban menghafal Al-Qur'an, sehingga tercipta solidaritas dan keseriusan bersama tanpa adanya pembeda konsentrasi pendidikan. Kondisi sosial semacam ini menjadikan Pondok Pesantren Raudlatul Mardliyah sebagai lingkungan yang menumbuhkan kebersamaan, kedisiplinan, serta semangat kolektif dalam mencapai tujuan pendidikan tahfidz.

Pondok Pesantren Roudlotul Mardliyah merupakan yayasan yang berfokus khusus pada sistem program pembelajaran dalam menghafal Al-Qur'an, sehingga

untuk pendidikan formal seperti jenjang MI, MTs, dan MA yang ditempuh oleh santriwati dalam pesantren tersebut dilakukan kerja sama dengan lembaga pendidikan di luar pesantren. Dalam praktiknya, santriwati seringkali mengalami bentrok pada jadwal kegiatan yang ada di pesantren dengan kegiatan pendidikan formal. Kondisi tersebut dapat berpotensi menimbulkan tekanan psikologis pada santriwati dalam menjalani tuntutan ganda yang keduanya wajib untuk santriwati kerjakan. Pondok Pesantren Roudlotul Mardiyah juga mempunyai kegiatan rutin berupa ziarah ke makam Wali Songo dalam periode awal santri memulai pendidikan. Hal ini dilakukan oleh pesantren sebagai bentuk tindakan efektif dalam mengurangi tekanan psikologis, dan membantu proses adaptasi santri. Hal ini didukung oleh keberadaan alumni hafidzah pesantren yang dapat menyelesaikan target hafalannya bersamaan dengan tuntutan akademik formal yang juga dijalani, yang diharap dapat menjadi motivasi bagi santriwati untuk menumbuhkan semangat belajar dan menjaga konsistensi hafalan.

Terlepas dari lingkungan sosial yang relatif suportif, tuntutan hafalan yang tinggi, padatnya aktivitas harian, serta aturan yang ketat berpotensi menimbulkan *academic burnout* pada santriwati. Penelitian Wahyudi (2019) menemukan bahwa tekanan akademik yang tinggi, ditambah dengan tuntutan spiritual di lingkungan pesantren, dapat memunculkan kondisi *academic burnout*. *Academic burnout* pada santriwati ditandai dengan kelelahan emosional, munculnya sikap sinis terhadap kegiatan belajar, hingga perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas atau hafalan yang diberikan. Misalnya, beberapa santriwati merasa kehilangan motivasi dalam belajar, kesulitan menjaga konsentrasi saat mengikuti pelajaran, bahkan merasa terbebani dengan setoran hafalan yang harus disampaikan kepada ustadzah. Hal serupa ditunjukkan oleh penelitian Syafira (2024) yang mengungkapkan bahwa padatnya aktivitas akademik, tekanan lingkungan, dan tuntutan pencapaian di pesantren dapat memicu kelelahan emosional serta penurunan motivasi belajar pada santri. Lebih lanjut, penelitian Syaffa (2025) menekankan bahwa tingkat *academic burnout* dapat ditekan apabila terdapat dukungan sosial yang kuat di lingkungan pesantren.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep *academic burnout* menurut Schaufeli et al (2002) adalah sindrom yang mencerminkan kelelahan, sikap

negatif terhadap studi dan menurunnya keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. *Academic burnout* mencakup tiga aspek, yaitu (1) *Exhaustion* (kelelahan emosional) adalah perasaan lelah secara fisik maupun mental akibat tuntutan akademik yang tinggi. (2) *Cynicism* (sikap sinis/depersonalisasi) adalah munculnya sikap negatif, acuh, atau menyepelekan terhadap kegiatan akademik. Dan (3) *Reduced Academic Efficacy* (penurunan prestasi akademik) adalah perasaan tidak mampu, berkurangnya efektivitas, dan menurunnya keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Dalam konteks pesantren, ketiga aspek tersebut tampak nyata pada santriwati yang menghadapi beban belajar ganda serta adaptasi sosial di lingkungan asrama yang penuh aturan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya fenomena *academic burnout* pada santri berbasis pesantren. Wahyudi (2019) menemukan bahwa 56% dari 100 santri penghafal Al-Qur'an (56 orang) menunjukkan tanda-tanda burnout berupa kelelahan emosional dan penurunan motivasi belajar. Hal serupa juga dilaporkan oleh Hijrah et al. (2023), bahwa 62,3% dari 81 santri *boarding school* (sekitar 50 orang) berada pada kategori tinggi *burnout* akademik. Penelitian Ilhamuddin et al. (2024) memperkuat temuan tersebut dengan melaporkan bahwa 58% dari 120 santri Pondok Pesantren Al-Amin (70 orang) mengalami *academic burnout* pada kategori sedang hingga tinggi. Bahkan, Indra et al. (2025) menunjukkan bahwa lebih dari 70% dari 150 santri di Pondok Pesantren Kota Serang (>105 orang) merasakan kejenuhan akademik berupa kelelahan, penurunan motivasi, dan gangguan konsentrasi sehingga mengakibatkan terjadinya *academic burnout*.

Academic burnout yang berkepanjangan dan tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu proses belajar dan pencapaian santri di pesantren. Ada satu konsep yang berkaitan erat dengan *academic burnout* yaitu regulasi emosi. *Academic burnout* dan regulasi emosi adalah dua konsep yang terkait erat dalam konteks kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari (Permadi, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Isbadi (2024) yang mengatakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *academic burnout* yaitu *school engagement*, *academic self-efficacy*, *academic self-confidence*, konsep diri dan juga regulasi emosi.

Menurut Gross dan John (2003) regulasi emosi adalah proses yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi apa yang dimiliki, kapan emosi tersebut dimiliki, dan bagaimana emosi tersebut dialami serta diungkapkan. Regulasi emosi yang dilakukan seseorang akan bisa mengarahkan emosi yang lahir dari peristiwa dikelola dan diarahkan kepada emosi yang positif (Carysa, 2019). Gross dan John (2003) juga menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari dua aspek yaitu (1) *cognitive reappraisal* adalah strategi mengubah cara pandang terhadap situasi yang menimbulkan emosi sehingga dampaknya lebih adaptif. Dan (2) *expressive suppression* adalah strategi menekan ekspresi emosi yang dirasakan agar tidak tampak keluar.

Dalam konteks pesantren, regulasi emosi berperan penting karena santriwati dihadapkan pada berbagai tuntutan, mulai dari target hafalan, keterlibatan dalam kegiatan keagamaan, hingga aturan ketat yang harus dipatuhi. Permadi (2024) menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan kunci dalam mengatasi *academic burnout*, sebab santriwati yang mampu meregulasi emosinya dapat mengurangi kelelahan emosional, menekan sikap sinis terhadap proses belajar, serta meningkatkan keyakinan diri dalam menyelesaikan hafalan maupun tugas akademik.

Individu yang mempunyai regulasi emosi dapat mempertahankan ataupun meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif ataupun negatif. *Academic burnout* yang dirasakan seseorang akan semakin rendah ketika regulasi emosi yang dimilikinya positif (Romadhoni, 2022). Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahayu dan Fauziah (2019) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *academic burnout*, yang artinya seseorang yang memiliki regulasi emosi tinggi maka semakin rendah burnout yang dialaminya. Oleh sebab itu, setiap individu dapat memahami emosi yang sedang dirasakan dan alami sehingga mampu mengelola emosinya secara positif, dan memerlukan sistem regulasi emosi yang baik supaya dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

Beberapa penelitian terdahulu membuktikan adanya pengaruh regulasi emosi terhadap *academic burnout*. Nisrina (2022) menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* dengan kontribusi

sebesar 13,8%. Rohmah (2023) menunjukkan adanya hubungan positif, di mana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula *academic burnout*. Sementara itu, Puspitasari (2021) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan, sehingga semakin baik regulasi emosi maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Hal serupa juga ditunjukkan oleh Handayani (2020) yang melaporkan adanya korelasi negatif signifikan, bahwa regulasi emosi yang baik mampu menurunkan risiko *academic burnout*.

Selain regulasi emosi, faktor lain yang juga berperan dalam munculnya *academic burnout* adalah lingkungan sosial. Menurut Putri et al (2023) salah satu faktor yang memengaruhi *academic burnout* adalah lingkungan sosial, misalnya kondisi rumah yang tidak kondusif, tuntutan akademik yang berlebihan, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Hal ini dapat meningkatkan kejenuhan belajar dan berdampak pada penurunan prestasi akademik. Penelitian Wardhana et al (2025) juga menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi *academic burnout* adalah lingkungan sosial. Interaksi dengan orang-orang di sekitar, baik teman sebaya maupun komunitas tempat belajar, dapat menentukan sejauh mana santri mampu bertahan menghadapi tekanan akademik. Lingkungan sosial yang kurang harmonis seringkali memperbesar risiko munculnya *burnout* akademik.

Menurut Dewantara (2010) lingkungan sosial adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan interaksi antar manusia dalam suatu masyarakat, yang juga meliputi lingkungan tempat aktivitas sehari-hari berlangsung dan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku individu dan kelompok. Dewantara (2010) mengemukakan bahwa lingkungan sosial dibedakan menjadi tiga tempat, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Lingkungan sosial antara lain dari lingkungan keluarga meliputi cara orang tua mendidik dan suasana rumah, dari lingkungan sekolah meliputi relasi guru dengan guru dan relasi santri dengan santri, dari lingkungan sosial meliputi bentuk kehidupan masyarakat dan teman bergaul.

Lingkungan sosial memiliki keterkaitan satu sama lain, maka lingkungan sosial memiliki fungsi atau peran dalam berinteraksi. Bahkan, lingkungan sosial seharusnya mampu berfungsi atau berperan sesuai dengan aturan yang berlaku.

Hal ini bertujuan untuk membentuk kepribadian individu menjadi lebih baik, sehingga dapat menciptakan lingkungan sosial yang kondusif. Lingkungan sosial baik secara langsung atau tidak mempengaruhi cara berpikir seseorang, sering kali pengaruh tersebut tidak disadari oleh setiap orang. Demikian halnya dengan masyarakat yang kurang menyadari pengaruh lingkungan sosial terhadap cara berpikir dan bersikap dalam kehidupan sehari-hari tidak terkecuali dalam hal pendidikan (Pakaya et al, 2021).

Lingkungan sosial terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya *academic burnout* pada peserta didik. Tang (2024) menjelaskan bahwa iklim sekolah yang positif mampu menurunkan tingkat *burnout* akademik pada santri. Penelitian Yu et al (2023) juga menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang kondusif berhubungan negatif dengan *burnout* akademik. Hal serupa ditegaskan oleh Bai et al (2020) yang menemukan bahwa kondisi sosial di sekolah yang tidak sehat, seperti perilaku tidak sopan, meningkatkan risiko *burnout* akademik. Kalkan dan Dagli (2021) menambahkan bahwa iklim sekolah yang baik berperan dalam menekan munculnya *burnout* akademik pada santri. Sementara itu, Guo et al (2024) menyatakan bahwa lingkungan sekolah yang suportif dapat melindungi santri dari risiko *burnout* akademik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa santriwati penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Roudlotul Mardliyah Gresik menghadapi berbagai tantangan yang kompleks, mulai dari padatnya aktivitas hafalan, aturan ketat pesantren, hingga tuntutan akademik formal yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis berupa *academic burnout*. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada semangat belajar, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas pencapaian hafalan dan prestasi akademik santriwati. Regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting yang dibutuhkan untuk mengelola perasaan negatif agar tidak berkembang menjadi kelelahan emosional, sikap sinis, maupun penurunan keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Di sisi lain, lingkungan sosial pesantren yang kondusif, suportif, dan penuh kebersamaan diyakini mampu memberikan pengaruh positif dalam menekan munculnya *academic burnout*, meskipun sebaliknya lingkungan yang kurang harmonis justru dapat memperparah tekanan yang dirasakan. Dengan demikian, regulasi emosi dan lingkungan sosial

merupakan dua faktor yang patut diteliti secara mendalam untuk mengetahui sejauh mana keduanya berperan dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada santriwati penghafal Al-Qur'an. Oleh karena itu, penelitian ini mengambil judul **“Pengaruh Regulasi Emosi dan Lingkungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Santriwati Penghafal Qur'an Pondok Pesantren Roudlotul Mardliyah Gresik”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada santriwati penghafal Qur'an Pondok Pesantren Roudlotul Mardliyah Gresik?
2. Apakah terdapat pengaruh lingkungan sosial terhadap *academic burnout* pada santriwati penghafal Qur'an Pondok Pesantren Roudlotul Mardliyah Gresik?
3. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi dan lingkungan sosial terhadap *academic burnout* pada santriwati penghafal Qur'an Pondok Pesantren Roudlotul Mardliyah Gresik?

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada santriwati penghafal Qur'an Pondok Pesantren Roudlotul Mardliyah Gresik.
2. Mengetahui pengaruh lingkungan sosial terhadap *academic burnout* pada santriwati penghafal Qur'an Pondok Pesantren Roudlotul Mardliyah Gresik.
3. Mengetahui pengaruh regulasi emosi dan lingkungan sosial terhadap *academic burnout* pada santriwati penghafal Qur'an Pondok Pesantren Roudlotul Mardliyah Gresik.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil peneliitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dengan cara teoretis maupun praktis :

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan

academic burnout, regulasi emosi, dan lingkungan sosial pada konteks pendidikan berbasis pesantren.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang ingin dicapai ialah :

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya regulasi emosi dan dukungan lingkungan sosial dalam menekan gejala *academic burnout*, sehingga santriwati dapat belajar mengelola emosinya secara lebih adaptif serta memanfaatkan dukungan sosial yang ada di pesantren.

2. Bagi Pondok Pesantren Roudlotul Mardliyah

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengasuh maupun pengurus pesantren dalam menyusun strategi pembinaan yang tidak hanya menekankan pencapaian hafalan Al-Qur'an, tetapi juga memperhatikan kesehatan psikologis santriwati melalui penguatan regulasi emosi dan penciptaan lingkungan sosial yang lebih suportif.

3. Bagi Pendidik/Ustadz dan Ustadzah

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya peran pendidik dalam menciptakan interaksi yang sehat, membangun motivasi, serta memberikan dukungan emosional bagi santriwati agar terhindar dari *academic burnout*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi serta informasi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan psikologi pendidikan terutama terkait dengan variabel *academic burnout*, variabel regulasi emosi serta variabel lingkungan sosial pada santriwati di pondok pesantren.