BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Studi yang dilakukan di Pondok Pesantren Miftahul Falah mengenai pengaruh dukungan sosial yang diberikan oleh mahasantri terhadap kelelahan akademik santri menemukan bahwa dukungan sosial berperan besar dalam mengurangi atau mengurangi tingkat kelelahan akademik santri.

Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas santri mengalami tingkat kelelahan akademik yang sedang, dengan persentase mencapai 54,3%. Gejala yang paling sering muncul adalah kelelahan emosional, sikap sinis, dan perasaan kurang mampu. Di sisi lain, dukungan sosial yang diterima oleh mahasantri sebagian besar berada pada kategori sedang, dengan angka mencapai 57,1%. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh santri, semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang mereka alami.

SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Oleh karena itu, hipotesis nol (H0) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H1) diterima; kedua hipotesis menunjukkan bahwa dukungan sosial mahasantri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kelelahan akademik santri. Secara teoritis, temuan ini memperkuat konsep mengenai dukungan sosial. Dengan demikian, Hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial oleh mahasantri terhadap tingkat academic burnout pada santri. Secara teoritis, temuan ini memperkuat teori dukungan sosial (House, 1981; Cohen & Wills, 1985) yang

menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres, termasuk tekanan akademik yang dialami oleh santri di pesantren. Selain itu, hasil penelitian juga mendukung teori academic burnout (Schaufeli et al., 2002) yang menjelaskan bahwa burnout akademik terdiri dari tiga aspek utama, yaitu kelelahan emosional (*exhaustion*), sikap sinis terhadap pembelajaran (*cynicism*), dan Perasaan Tidak Kompeten dalam Akademik (*Personal Inneficacy*) yang dapat diminimalisir dengan keberadaan dukungan sosial yang memadai.

Dari sudut pandang praktis, penelitian ini memberikan implikasi untuk pengelola pesantren untuk lebih memperhatikan pentingnya program dukungan sosial, baik dari mahasantri, sesama santri, maupun pengajar. Usaha untuk meningkatkan dukungan sosial dapat dilakukan melalui bimbingan akademik, kegiatan yang berfokus pada komunitas, serta layanan konseling psikologis, dengan tujuan menciptakan suasana belajar yang lebih mendukung dan memperhatikan kesejahteraan mental santri.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Maka dari itu, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami peran dukungan sosial dalam mengurangi academic burnout, serta memberikan dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi faktor lain yang turut berkontribusi terhadap kesejahteraan akademik santri di lingkungan pesantren.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, berikut beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Bagi Pondok Pesantren

a. Mengembangkan program dukungan sosial yang terstruktur, seperti pelatihan bagi mahasantri untuk meningkatkan keterampilan memberikan dukungan emosional dan akademik kepada santri.

b. Membentuk forum diskusi atau kelompok bimbingan psikologis untuk memantau kondisi santri dan memberikan intervensi dini jika terdeteksi gejala *burnout*.

2. Bagi Mahasantri

a. Meningkatkan peran aktif dalam memberikan dukungan, terutama dalam bentuk pendampingan akademik dan motivasi, untuk membantu santri mengelola stres dan tuntutan belajar.

b. Membangun komunikasi yang lebih terbuka dengan santri agar dapat mengidentifikasi kebutuhan mereka secara lebih efektif.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

a. Dalam penelitian berikutnya dengan jangkauan sampel yang lebih besar dan luas cakupannya atau menggunakan metode kualitatif untuk mengeksplorasi secara mendalam tentang cara dukungan sosial dapat mengurangi burnout.

b. Menambahkan variabel mediator seperti *coping stress* atau *resilience* untuk memahami dinamika yang lebih kompleks antara dukungan sosial dan *academic burnout*.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

4. **Bagi Kebijakan Pendidikan**: Mempertimbangkan integrasi modul kesehatan mental dan manajemen stres dalam kurikulum pesantren untuk meningkatkan kesadaran santri terhadap pentingnya keseimbangan akademik dan psikologis.

Dengan menerapkan rekomendasi yang telah disebutkan, diharapkan tercipta suasana pendidikan yang lebih mendukung dan berkelanjutan, sehingga para santri dapat menghadapi tantangan akademis tanpa mengorbankan kesejahteraan mental mereka.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG