

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Fenomena *academic burnout* menjadi persoalan global yang kian mengemuka dan menunjukkan peningkatan yang signifikan. Kondisi ini ditandai oleh sejumlah gejala, antara lain kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya capaian prestasi akademik sebagai akibat dari tekanan yang berlangsung secara terus-menerus. Tingkat prevalensinya tergolong tinggi di kalangan mahasiswa pada berbagai perguruan tinggi di sejumlah negara, beberapa faktor yang diidentifikasi sebagai pemicu utama, di antaranya beban akademik yang berlebihan, minimnya dukungan sosial yang diterima, serta lemahnya kemampuan regulasi diri (*self-regulation*).¹

Sejumlah penelitian mengindikasikan bahwa tingkat *academic burnout* pada mahasiswa berada pada kategori menengah hingga tinggi. Kajian mengenai *burnout* pada awalnya lebih banyak diarahkan pada kalangan profesional yang bergerak di bidang pelayanan terhadap orang lain, atau pekerjaan-pekerjaan yang menuntut intensitas interaksi tinggi dengan individu lain, seperti tenaga kesehatan (perawat), pendidik, maupun pekerja sosial,² variasi tingkat *burnout* yang dialami oleh mahasiswa kedokteran. Kondisi ini tidak hanya berimplikasi pada penurunan kinerja akademik semata, tetapi juga berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kondisi kesehatan fisik mahasiswa yang mengalaminya.³

Academic burnout bermakna sebagai suatu bentuk kejenuhan psikologis yang dialami seseorang sebagai konsekuensi dari tekanan proses belajar yang berlangsung dalam jangka waktu lama, tidak proporsional, serta tidak

¹ ghina Ibra Syakira Andini Dwi Arumsari¹, Maheswari Ayu Pratiwi, Muhammad Iqbal Ramadhan, Khoirun Nisa', "The Phenomenon Of Academic Burnout In Students: A Literature Study," 2022, 526–31.

² Y. C Lin, S. H., & Huang, "Stress, Burnout and Coping Strategies in Preclinical Medical Students," *North American Journal of Medical Sciences* 8, no. 2 (2014): 75–81.

³ Rahmi Rajfalni Amarsa et al., "Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia" 7, no. 2 (2023): 395–405.

mendapatkan penyelesaian secara memadai.⁴ Konsep ini pada mulanya dikemukakan oleh Freudenberger (1974) dalam konteks dunia kerja, kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Maslach dan Jackson (1981) ke dalam tiga dimensi pokok, yakni diantaranya kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi atau sinisme (*depersonalization/cynicism*), serta menurunnya rasa pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*).⁵

Konseptualisasi *academic burnout* pada kalangan mahasiswa mulai dikaji secara sistematis oleh Schaufeli pada tahun 2002, melalui penelitian komparatif antarnegara yang mencakup responden mahasiswa dari Spanyol, Portugal, serta Belanda.⁶ Schaufeli mendefinisikan *academic burnout* sebagai suatu sindrom psikologis yang tersusun atas tiga dimensi utama, meliputi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang tercermin dari perasaan terkuras dan minimnya sumber daya emosional dalam menghadapi tuntutan perkuliahan, sikap sinis (*cynicism*) yang ditunjukkan melalui jarak psikologis dan pandangan skeptis terhadap aktivitas belajar, serta rendahnya efikasi akademik (*academic inefficacy*) yang berupa persepsi diri sebagai individu yang kurang kompeten dalam menjalani perannya sebagai mahasiswa.⁷

Signifikansi tantangan ini semakin meningkat bagi sebagian besar mahasantri di Pondok Pesantren Cipasung yang turut mengemban tanggung jawab dalam mengurus santri pada jenjang pendidikan menengah (SMP dan SMA). Peran sebagai pembimbing dan pengawas ini menuntut manajemen waktu yang luar biasa, mengingat mereka harus menyeimbangkan antara kuliah, tugas pesantren, dan tanggung jawab mengayomi adik-adik kelas mereka di bawah aturan pesantren yang cukup ketat.

Mahasiswa yang menjalani sistem pendidikan dengan beban akademik

⁴ Anita Chauhan Chadha, Saksham, "The relationship between academic pressure and burnout level in college students," *International Journal For Multidisciplinary Research* 7, no. 3 (2025): 1–21, <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i03.45406>.

⁵ nila Zaimatus Septiana And Shonia Rahma Dewi, "Psychological Wellbeing: Studi Kasus Pada Peserta Didik Yang Mengalami Burnout Di Man 2 Kediri" 10, no. 01 (2020): 1–8.

⁶ Amit Abraham et al., "Burnout Increased among University Students during the COVID - 19 Pandemic : A Systematic Review and Meta - Analysis," *Scientific Reports*, (2024): 1–11.

⁷ M Graça Pereira et al., "Burnout Risk Profiles in Psychology Students : An Exploratory Study with Machine Learning," 2025, 1–21.

yang tinggi rentan mengalami *academic burnout* yang mencakup kelelahan emosional, fisik serta mental⁸. Salah satu konteks unik dalam pendidikan tinggi Indonesia adalah keberadaan mahasantri, yaitu mahasiswa yang menempuh pendidikan formal di perguruan tinggi sambil mengikuti pendidikan kepesantrenan. Mahasiswa yang tinggal di lingkungan pesantren menghadapi tantangan ganda karena harus memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi sekaligus kewajiban sebagai santri di pondok pesantren, seperti mengikuti kajian keagamaan, menunaikan ibadah berjamaah, dan mematuhi peraturan pesantren yang ketat.⁹

Secara etimologi konsep mahasantri didefinisikan oleh Akbar Ahmatu¹⁰ yaitu gabungan dari dua kata yakni maha dan santri. Kata maha yang artinya segalanya, besar atau agung. Adapun kata santri mempunyai arti seseorang yang mendalami ilmu agama di suatu lembaga pondok pesantren. Dari definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasantri memiliki arti yang sama dengan santri namun mahasantri diperuntukan bagi mahasiswa yang tinggal di pesantren kampus perguruan tinggi¹¹. Dalam kata lain mahasantri adalah santri yang berdomisili di pondok pesantren yang mana selain mendalami ilmu keagamaan tetapi juga mendalami ilmu akademisi (eksak, sosial, alam dan falsafah) dengan bimbingan dari kyai dan ustad/ustadah yang selalu mengontrol kegiatan disetiap pelaksanaannya.¹²

Mahasiswa yang berada di pondok pesantren mengalami stres saat mengikuti kegiatan pesantren disebabkan tinggi nya beban norma-norma, aturan, dan kebiasaan yang ada di pondok pesantren karena proses pendidikan berlangsung selama 24 jam.¹³ Sistem pendidikan pesantren yang

⁸ Putu Abel Andreas, Satria Fajar Firmansyah, and HengkiSS Hendra Pradana, "Studi Fenomenologi Burnout Pada Mahasiswa Yang Kuliah Dan Bekerja" 3 (2025): 154–78.

⁹ Erma Fatmawati, "Integrasi Pesantren Dan Perguruan Tinggi : Studi Tipologi Dan Kurikulum Pesantren Mahasiswa" 5 (2020): 113–41.

¹⁰ "Serba Serbi Mahasantri - Kompasiana," n.d.

¹¹ Nora Kasih, "Pembinaan Ibadah Pada Mahasantri Putri Ma ' Had Al- Jami ' Ah Iain Pontianak" 3, no. 2 (2020): 127–40.

¹² Eny Latifah, "Mahasantri Sebagai Pelaku Enterpreuner Di Era Industri 4.0," 2019, 21–27.

¹³ Oki Tri Handono et al., "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri" 1, no. 2 (2013): 79–89.

mengintegrasikan pembelajaran kitab kuning, pendidikan formal, dan aktivitas keagamaan intensif menciptakan beban akademik yang tinggi bagi mahasiswa ketika mengikuti kegiatan belajar yang memakan waktu yang lama hingga mereka mengalami fase *academic burnout* yang kronis sampai terlintas untuk berhenti mondok dan pindah ke sekolah formal.¹⁴

Pondok Pesantren Cipasung Tasikmalaya merupakan salah satu pesantren terbesar di Tasikmalaya yang mengintegrasikan antara ilmu agama serta ilmu akademik agar santri dapat memiliki kedalaman spiritual sekaligus kecakapan intelektual untuk menghadapi tantangan zaman. Kegiatan yang padat antara lingkungan akademik serta tuntutan di pondok pesantren berdampak pada kondisi psikologis yang cukup signifikan. harus memenuhi tuntutan akademik serta rutinitas pondok pesantren agar dapat mempertahankan ketaatan spiritual secara bersamaan. Kondisi tersebut mengakibatkan beberapa mahasiswa mengalami burnout yang cukup serius. Kondisi *academic burnout* ditandai dengan rasa lelah yang berat, sinisme atau sikap negatif terhadap studi, dan perasaan tidak kompeten atau tidak mampu secara akademis dan sampai berdampak ke sakit fisik seperti insomnia. Akibatnya, motivasi dan kinerja akademik menurun, serta muncul gejala sakit fisik serta psikologis.¹⁵

Kajian mengenai *academic burnout* di IndoSnesia telah mengalami perkembangan signifikan dalam dekade terakhir, namun mayoritas riset terfokus pada mahasiswa di institusi pendidikan tinggi umum dengan mengabaikan populasi mahasiswa yang memiliki karakteristik sosio-kultural distinktif.¹⁶ Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Rahmawati & Kurniawan terhadap 47 publikasi nasional tentang burnout mahasiswa menunjukkan bahwa hanya 6,4% yang mengeksplorasi fenomena ini dalam setting pendidikan berbasis pesantren, dan itupun terbatas pada santri tingkat menengah tanpa

¹⁴ Vanika Oktia, "Pengaruh Academic Burnout Dan Academic Engagement Terhadap School Well-Being Santri Pesantren," *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences* 1, no. 3 (2022): 89–94.

¹⁵ Mawardi Supardi, "Efektifitas Bimbingan Spiritual terhadap Peningkatan Resiliensi Mahasiswa yang Mengalami Academic Burnout" 6 (2025): 197–206.

¹⁶ Z Arifin, H Nurtjahjanti, dan D Rusmawati, "Academic burnout pada mahasiswa: Tinjauan literatur sistematis," *Jurnal Psikologi Undip* 19, no. 2 (2020): 198–214, <https://doi.org/10.14710/jpu.19.2.198-214>.

membedakan kompleksitas yang dihadapi mahasantri.¹⁷

Penelitian terdahulu mengenai penanganan *academic burnout* terhadap mahasantri menjadi penting untuk dilakukan karena relevan dengan kondisi pesantren yang terus berkembang karena Indonesia memiliki lebih dari 42.391 pondok pesantren dengan mencapai total santri 6.267.741 orang¹⁸, termasuk di dalamnya mahasantri yang menghadapi tekanan berlapis dari sistem pendidikan ganda. Ketidadaan instrumen pengukuran *academic burnout* yang tervalidasi secara kultural untuk konteks pesantren.¹⁹ Kondisi yang semakin memburuk ini, mengakibatkan pemahaman yang parsial tentang manifestasi, anteseden, dan konsekuensi burnout pada populasi mahasantri yang mengintegrasikan kurikulum akademik formal dengan tradisi pendidikan kepesantrenan intensif.

Intervensi psikologis untuk *academic burnout* di Indonesia masih didominasi oleh transplantasi model-model Barat seperti *cognitive restructuring*, *time management training*, dan *mindfulness-based interventions* tanpa modifikasi kultural yang substansial.²⁰ Captari yang melibatkan 305 studi menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan dimensi religius atau spiritual menghasilkan pengaruh yang cukup besar dibandingkan intervensi sekuler konvensional pada populasi yang religius.²¹ Konsep *Tazkiyatunnafs* (penyucian jiwa) perspektif imam Al-Ghazali yang mencakup praktik *ridha*, *tawakal*, *sabar*, *istiqomah* hingga *muroqobah* telah lama menjadi instrumen transformasi psikologis dalam tradisi tasawuf²² namun aplikasinya dalam kerangka psikoterapi modern yang terstruktur sangat terbatas.

Intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) oleh Steven C.

¹⁷ A Rahmawati dan I N Kurniawan, "Pemetaan penelitian burnout akademik mahasiswa di Indonesia: Tinjauan sistematis 2010-2020," *Jurnal Psikologi Integratif* 9, no. 1 (2021): 67–84.

¹⁸ Sudah Saatnya Diwujudkan Direktorat Jenderal Pondok Pesantren _ Opini _ Kementerian Agama RI 2024-2025

¹⁹ R Hidayat dan A Sholihah, "Validasi instrumen burnout akademik untuk mahasiswa Indonesia: Tantangan dan prospek," *Indonesian Psychological Research* 4, no. 1 (2022): 23–37.

²⁰ F Nashori and R R Diana, "Psikoterapi Islam Di Indonesia: Sejarah, Perkembangan, Dan Masa Depan," *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 6, no. 2 (2020): 154–68.

²¹ L E Captari et al., "Integrating Clients' Religion and Spirituality within Psychotherapy: A Comprehensive Meta-Analysis," *Journal of Clinical Psychology* 74, no. 11 (2018): 1938–51.

²² A E Rothman and A Coyle, "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul," *Journal of Religion and Health* 57, no. 5 (2018): 1731–44.

Hayes²³ efektif membangun fleksibilitas psikologis melalui penerimaan dan komitmen tindakan. ACT juga telah memperoleh dukungan empiris yang kuat sebagai pendekatan transdiagnostik untuk berbagai masalah psikologis, termasuk *academic burnout* pada mahasiswa²⁴ dengan mekanisme kerja melalui peningkatan psychological flexibility yang memfasilitasi penerimaan terhadap pengalaman internal yang sulit sambil tetap berkomitmen pada nilai-nilai personal. Namun demikian, aplikasi ACT dalam konteks Islam dan khususnya pada komunitas pesantren masih berada dalam tahap inisiasi., tinjauan literatur oleh Zettle et al.²⁵ terhadap 133 studi ACT menunjukkan bahwa belum ada satupun penelitian yang mengembangkan protokol ACT yang mengintegrasikan praktik spiritual Islam.

Internalisasi konseling islam melalui ACT ini menjadi krusial disebabkan *academic burnout* pada sebagian mahasiswa telah mencapai fase kelelahan kronis yang tidak hanya merusak kesehatan mental, tetapi juga memicu somatisasi fisik hingga keinginan untuk menarik diri dari lingkungan pesantren. Intervensi nilai spiritual dan *Acceptance and Commitment Therapy* ini tidak hanya menyentuh aspek kognitif perspektif psikologi barat saja tetapi nilai spiritual seperti, ridha, tawakal, sabar, istiqomah serta melibatkan konsep ahwal yakni muroqobah melalui dzikir sebagai instrumen regulasi emosi yang konkret dari dampak *academic burnout*.

Observasi awal yang dilakukan peneliti pada Oktober 2025 menunjukan beberapa mahasiswa merasa terbebani dengan tumpukan tugas yang harus diselesaikan, banyaknya mata kuliah yang menuntut perhatian penuh, dan tugas kelompok yang tidak kunjung selesai. Meskipun telah berusaha dan bekerja keras, hasilnya tidak memuaskan. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya

²³ Steven C Hayes et al., "Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy" 44, no. 2 (2013): 180–98.

²⁴ A Puolakanaho et al., "Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-Based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial," *Journal of Youth and Adolescence* 49, no. 4 (2020): 1052–67.

²⁵ R D Zettle et al., *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (Wiley-Blackwell, 2016).

adalah kurangnya dukungan sosial, minimnya penghargaan (*reward*), serta kondisi pembelajaran yang berlangsung di bawah tekanan tinggi. Selain faktor-faktor tersebut, terdapat pula faktor lain yang secara signifikan berkontribusi terhadap terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa, yakni strategi *coping* stres yang tidak adaptif serta rendahnya *self-efficacy*, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan motivasi dan performa akademik mahasiswa secara keseluruhan serta penelitian terdahulu menunjukkan mahasiswa sering merasa meskipun belajar dengan giat, mereka tetap tidak bisa mendapatkan nilai yang maksimal.²⁶ Masalah ini sering ditemui dikalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Cipasung.

Hasil studi lapangan menunjukkan bahwa konseling spiritual islam dan *Acceptance and Commitment Therapy* sudah mulai di terapkan oleh konselor di Pondok Pesantren Cipasung. Namun praktik tersebut sejauh ini belum diaplikasikan secara sistematis dan terstruktur. Model intervensi ini menitikberatkan pada kesadaran penuh pendekatan nilai-nilai spiritual islam yang bertujuan menyelaraskan nilai-nilai teologis pesantren dengan prinsip-prinsip psikologi kontemporer, guna meningkatkan resiliensi psikologis santri dalam menghadapi tekanan akademik maupun personal.

Peninjauan data empiris mendukung urgensi pengembangan model intervensi yang menggabungkan nilai-nilai spiritual islam dengan prinsip *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) sebagai strategi inovatif dan holistik dalam menangani kelelahan akademik tersebut. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan kerangka kerja yang lebih spesifik bagi mahasantri dalam menerima tekanan emosional melalui kesadaran spiritual dan fleksibilitas psikologis yang adaptif.²⁷

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini mengangkat judul " Implementasi Konseling Islami melalui *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menangani *Academic Burnout* pada Mahasantri di Pondok Pesantren Cipasung

²⁶ Shabrina Majid, Weni Kurnia Rahmawati, and Nailul Fauziyah, "Efektifitas Teknik Art Therapy Untuk Mereduksi Academic" 10, no. September (2025): 400–409.

²⁷ Eka Aprilianti, "Integrating Islamic Psychological Principles in Enhancing Students ' Academic Resilience" 3, no. May (2024): 63–72.

Tasikmalaya". Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus (*case study*), yang dipandang paling relevan mengingat fokus kajian yang bersifat mendalam, kontekstual, dan terikat pada setting lingkungan pesantren sebagai sistem sosial yang unik.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik dan dinamika *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa di Pondok Pesantren Cipasung Tasikmalaya?
2. Bagaimana konseling Islam dalam menangani *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Cipasung Tasikmalaya?
3. Bagaimana proses integrasi nilai-nilai Islam berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menangani *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Cipasung Tasikmalaya?
4. Bagaimana perubahan psikologis dan akademik yang dirasakan setelah mengikuti proses konseling islam melalui ACT

C. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan penelitian ini dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan gambaran *academic burnout* yang dialami mahasiswa di Pondok Pesantren Cipasung Tasikmalaya berdasarkan dimensi kelelahan emosional, sinisme, dan inefisiensi akademik sebagai dasar pengembangan intervensi yang kontekstual.
2. Mendeskripsikan konseling Islam yang diterapkan dalam menangani *academic burnout* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Cipasung Tasikmalaya.
3. Menganalisis proses integrasi nilai-nilai Islam dengan prinsip-prinsip ACT sebagai model intervensi yang holistik, kontekstual, dan berbasis kearifan lokal kepesantrenan dalam menangani *academic burnout* mahasiswa.
4. Mendeskripsikan pengalaman subjektif mahasiswa terhadap perubahan psikologis setelah mengikuti konseling islam berbasis ACT

D. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam berbagai bidang Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas cakrawala pemikiran dalam disiplin bimbingan dan konseling islam, khususnya dalam mengintegrsikan pendekatan paradigma psikologi kontemporer *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan nilai-nilai spiritualitas Islam. Hasil penelitian ini menjadi fondasi ilmiah untuk memvalidasi sejauh mana pilar-pilar psikologis seperti *mindfulness* dan *acceptance* dapat berakulturasi secara harmonis dengan nilai nilai spiritual islam. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan melalui pemahaman komprehensif mengenai dinamika *academic burnout* pada populasi mahasantri yang menghadapi tuntutan kurikulum ganda.

2. Kegunaan praktis

Secara praktik, model penelitian ini diproyeksikan sebagai panduan strategis dan instrumen intervensi bagi konselor, pengasuh, maupun pendamping santri di Pondok Pesantren Cipasung dalam memitigasi tekanan emosional mahasantri. Kerangka intervensi yang dirumuskan bersifat aplikatif dan adaptif, karena menyelaraskan teknik-teknik psikologis modern dengan kultur pesantren yang sarat akan nilai spiritualitas. Dengan demikian, pendekatan integratif ini dapat diimplementasikan secara mudah ke dalam berbagai format layanan, mulai dari bimbingan kelompok hingga konseling individual yang lebih privat. Kehadiran pola intervensi ini diharapkan mampu memberikan solusi nyata bagi mahasantri dalam menjaga keseimbangan antara performa akademik di universitas dan integritas spiritual di pondok pesantren.

3. Kegunaan Sosial

Secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan emosional dan spiritual mahasantri, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada perkembangan diri mereka secara menyeluruh, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun kehidupan beragama. Dengan mereduksi *academic burnout*, mahasantri diharapkan mampu menjalankan peran sosialnya di lingkungan

akademik maupun pondok pesantren dengan lebih optimal, sehat, dan seimbang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan emosional dan spiritual mahasiswa, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada perkembangan diri mereka secara menyeluruh, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun kehidupan beragama.

E. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini didasarkan pada eksplorasi empiris dan teoritis mendalam mengenai fenomena *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Cipasung Tasikmalaya. Pemilihan objek penelitian di Pondok Pesantren Cipasung karena adanya fenomena *Dual Curriculum* yang jauh lebih kompleks dibandingkan asrama mahasiswa di perguruan tinggi negeri lainnya. Jika di asrama mahasiswa, program spiritual bersifat pendukung akademik, di Cipasung, kurikulum pesantren dan perkuliahan memiliki bobot otoritas yang sama kuatnya.

Fenomena dualitas beban kognitif yang ekstrim, di mana mahasiswa yang sekaligus menjadi santri mengalami tekanan sinkronis antara standar akademik perguruan tinggi dan disiplin ketat kurikulum pesantren yang mentaati segala aturan, beban akademik, mengikuti pengajaran serta tanggung jawab menjadi pengurus asrama, yang secara empiris memicu kerentanan terhadap *academic burnout*. Berbeda dengan pesantren lain, Cipasung dikenal sebagai pesantren yang adaptif terhadap perkembangan zaman, namun tetap memegang teguh transmisi keilmuan klasik, kontradiksi ini menciptakan ruang tarik-menarik identitas yang membutuhkan fleksibilitas psikologis yang cukup tinggi. *Academic burnout* adalah kondisi kelelahan mental yang memiliki berbagai dimensi sebagai akibat dari tekanan belajar yang berlangsung terus-menerus dalam waktu lama.²⁸

Maslach dan Leiter²⁹ menyatakan bahwa *academic burnout* merupakan

²⁸ Atika Rahmania dan El Barusi, "Systematic Literature Review: A Study of Academic Burnout among Undergraduate Students in Universities," 2019, 1–18.

²⁹ Christina Maslach, Wilmar B Schaufeli, dan Michael P Leiter, "Job burnout. Annual Review of Psychology," *Annual Review of Psychology* 52, no. 1 (2001): 397–422.

kondisi kelelahan psikologis multidimensional yang muncul sebagai respons terhadap stres emosional dan interpersonal yang berlebihan serta berkepanjangan. Merujuk kepada penelitian sebelumnya terkait *academic burnout* didefinisikan sebagai sindrom kelelahan psikologis sebagai respon negatif yang dialami oleh seorang pelajar yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang kronis sehingga berdampak pada penurunan efikasi diri dan hilangnya motivasi serta merosotnya standar pencapaian akademik secara signifikan.³⁰ Karakteristik *academic burnout* terbagi kepada tiga dimensi utama, yang pertama, *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*.

Mahasantri menghadapi kompleksitas unik yang membedakan pengalaman *burnout* mereka dari mahasiswa reguler. transformasi pesantren modern menciptakan "*triple burden*" bagi santri yang di haruskan menguasai kurikulum formal nasional dengan standar akademik yang tinggi serta mendalami ilmu agama melalui kajian kitab kuning dengan metode tradisional yang membutuhkan kemampuan bahasa Arab tingkat tinggi dan memenuhi kewajiban spiritual dan kedisiplinan pesantren yang ketat.³¹

Definisi mahasantri berasal dari gabungan dua kata yaitu maha dan santri. Kata maha yang artinya segalanya, besar atau agung, adapun kata santri mempunyai arti seseorang yang mendalami ilmu agama di suatu lembaga pondok pesantren. Mahasantri memiliki arti yang sama dengan santri namun mahasantri diperuntukan bagi mahasiswa yang tinggal di pesantren kampus perguruan tinggi.³²

Fenomena *academic burnout* pada penelitian sebelumnya pada umumnya terjadi kepada mahasiswa intitusi formal³³. Tetapi pada realitanya *academic burnout* ditemukan bermanifestasi secara kronis kepada mahasiswa yang menjalani peran ganda yakni mahasiswa yang menetap dilingkungan pondok

³⁰ Maslach, Schaufeli, dan Leiter.

³¹ Ika Shohib, Imarotul, "Efektivitas teknik regulasi diri (self-regulation) untuk mengurangi stres akademik pada mahasantri pondok pesantren al qur'an ibnu katsir (2025): 8–20.

³² Kasih, "Pembinaan Ibadah Pada Mahasantri Putri Ma' Had Al- Jami' Ah Iain Pontianak."

³³ Abd Basith, Shahinoor Rahman, dan Usina Robert Moseki, "Academic Burnout in Vocational High School Students" 6, no. 1 (2023): 10–17.

pesantren

Intervensi psikologis untuk mengatasi *academic burnout* umumnya menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, *mindfulness based intervention*, atau *stress management*³⁴. Tetapi pendekatan-pendekatan tersebut belum sepenuhnya mengakomodasi dimensi spiritualitas yang menjadi inti identitas mahasiswa. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) muncul sebagai pendekatan yang lebih kontekstual karena tidak berusaha menghilangkan atau mengubah pikiran dan emosi negatif, melainkan mengembangkan fleksibilitas psikologis melalui penerimaan pengalaman internal dan komitmen pada tindakan yang selaras dengan nilai-nilai dan pelaturan di pondok pesantren.³⁵

Pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* dalam sejumlah penelitian terbukti berpengaruh besar untuk menangani *burnout* pada mahasiswa³⁶. Begitupun dalam konteks mahasiswa yang mempunyai peran ganda yakni mahasiswa yang sambil menetap di pondok pesantren selaras dengan konsep ketangguhan jiwa yang tidak hanya menuntut ketahanan fisik, tetapi juga fleksibilitas kognitif dalam menyeimbangkan ekspektasi akademik dan pengabdian spiritual secara harmonis. Keunggulan ACT terletak pada pendekatannya membantu individu untuk meningkatkan fleksibilitas psikologisnya sehingga mereka mampu mengelola stress akibat tekanan akademik dan tuntutan aturan di pesantren dengan lapang dada tanpa terjebak pada emosi yang negative.³⁷

Konseling Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sebagai proses

³⁴ Cut Athika Rani et al., "Intervensi Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Menurunkan Gejala Academic Burnout," *Jurnal Psikologi* 09 (2025): 299–312.

³⁵ Mashael Bahattab and Ahmad N Alhadi, "Acceptance and Commitment Group Therapy among Saudi Muslim Females with Mental Health Disorders," *Journal of Contextual Behavioral Science* 19, no. September 2020 (2021): 86–91.

³⁶ Ronja Ruuska dan Nina Katajavuori, "Exploring the Effects of an Acceptance and Commitment Therapy-Based Intervention Course on University Students' Well-Being — A Mixed-Method Study," 2025, 1–14.

³⁷ Rhajiv Nur Ilham dan Ina Saraswati, "Terapi Kelompok Berbasis ACT untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda dengan Riwayat ACE ACT-based Group Therapy to Improve Psychological Well-being among Young Adults with ACE History" 5, no. 3 (2024): 979–87.

pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang yang berkompeten di bidangnya kepada individu, dengan menggunakan pendekatan psikologis sebagai landasan kerjanya. Melalui proses tersebut individu didorong untuk lebih mengenali potensi dan keterbatasan dirinya sendiri, sehingga mampu menghadapi berbagai persoalan hidup secara lebih mandiri dan terarah.³⁸

Sementara Glenn E. Smith dalam (Tidjan SU) memandang konseling sebagai sebuah relasi yang terjalin secara profesional antara konselor dan konseli. Relasi yang dimaksud adalah konselor berperan membantu konseli memaknai berbagai fakta yang relevan dengan keputusan-keputusan penting dalam hidupnya, baik menyangkut pilihan karier, perencanaan masa depan, maupun penyesuaian diri terhadap situasi yang dihadapinya.³⁹

Munir mendefinisikan bimbingan konseling Islami sebagai upaya pendampingan yang berlangsung secara konsisten, terencana, dan terstruktur kepada individu. Tujuannya adalah agar setiap orang mampu menumbuhkan fitrah keberagamaannya secara maksimal dengan cara menanamkan dan menghayati nilai-nilai yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadist Rasulullah SAW. ke dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁰

Konseling islami yang bertujuan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dengan ACT menciptakan sinergi terapeutik yang menjanjikan untuk konteks mahasiswa. ACT menyediakan framework untuk mengembangkan fleksibilitas psikologis dalam menghadapi tekanan akademik, Nilai spiritual Islam dalam konsep *tazkiyatun nafs* yang melibatkan tawakkal, sabar, ridho, istiqomah, serta muroqobah⁴¹, dapat berfungsi sebagai mekanisme grounding spiritual yang memperkuat kesadaran mindfulness dan penerimaan acceptance dalam kerangka ACT.⁴²

³⁸ Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Pengertian Konseling," n.d., <https://kbbi.web.id/konseling>.

³⁹ SU Tidjan, *Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah* (Yogyakarta: JPPB FIP UNY, 1993).

⁴⁰ Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013).

⁴¹ R M M Ilyas, I Mistofa, dan A Rohendi, "Pengembangan Konten Kurikulum Tazkiyatun Nafs (Studi Pemikiran Majid Irsan Kailani dalam kitab Manahij Tarbiyah Islamiyah wal Murabbunal Amiluna Fiha)," *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* 9, no. 2 (2024).

⁴² M Baharuddin, "Stress management from an Islamic perspective: A content analysis of recent literature," *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities* 5, no. 2 (2024): 120–36.

Melalui ritual ibadah ini, rasa lelah dan beban berat ditransformasikan menjadi bentuk penyerahan diri secara transendental, yang memungkinkan mahasiswa meraih kedamaian batin dalam menerima realitas beban akademik yang ada. Kombinasi ini memungkinkan mahasiswa untuk tidak hanya menerima kesulitan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran, tetapi juga memaknainya sebagai ladang jihad dalam meraih keridhaan Allah, sehingga beban akademik tidak lagi dipersepsikan semata sebagai ancaman, melainkan sebagai kesempatan untuk pertumbuhan spiritual dan intelektual.⁴³

Pendekatan ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”⁴⁴

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan hati sebagai lawan dari kecemasan dan burnout akademik dapat dicapai melalui dzikir, yang dalam konteks terapeutik berfungsi sebagai sandaran spiritual yang mengembalikan fokus mahasiswa pada sumber kekuatan transenden ketika menghadapi tekanan akademik.

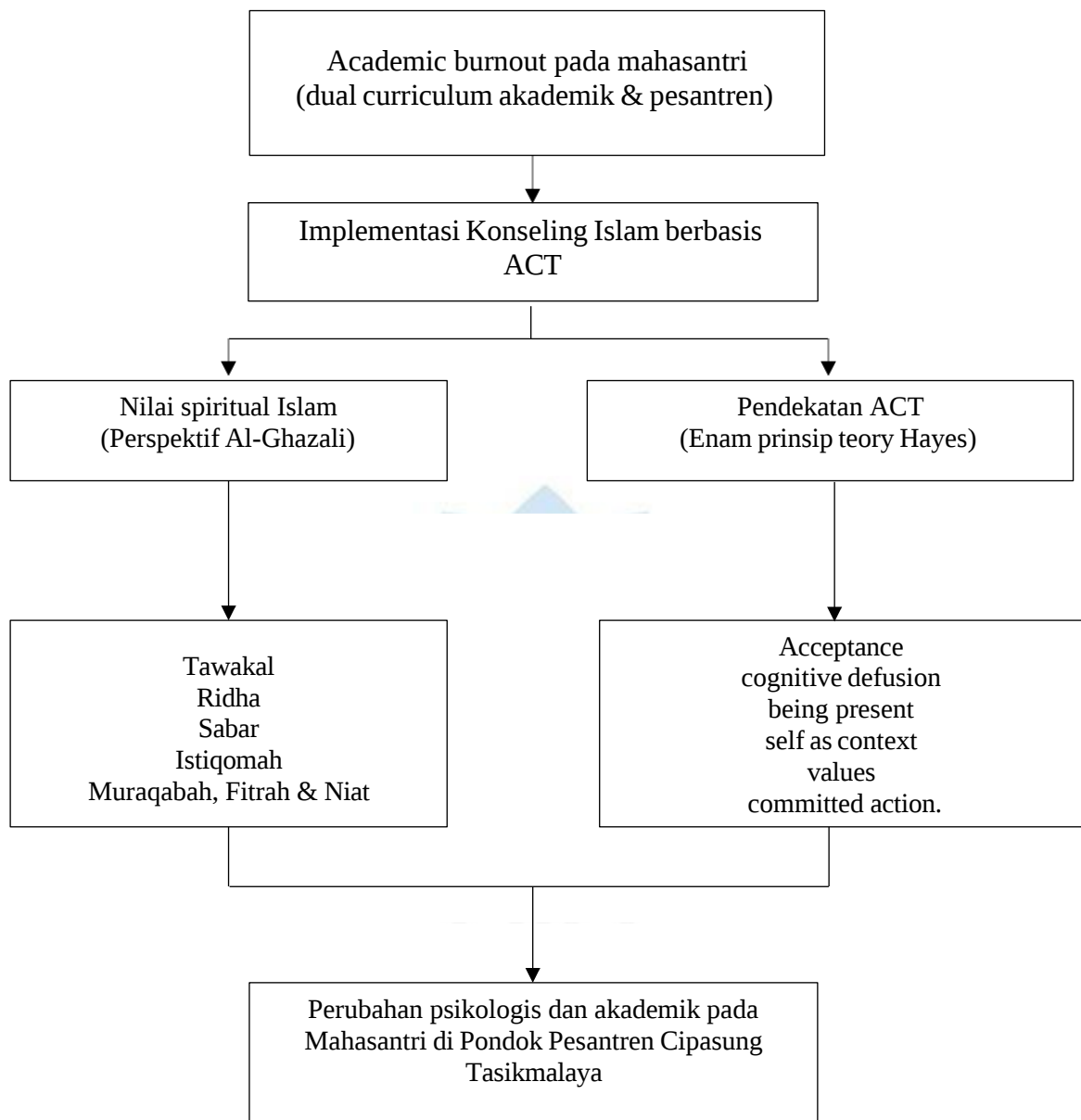
Melalui penggabungan nilai-nilai spiritual islam dan teknik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menangani *academic burnout* pada mahasiswa ke dalam sebuah intervensi konseling Islami, penelitian ini menyuguhkan bentuk intervensi yang holistik bagi mahasiswa yang menghadapi *academic burnout*. Pendekatan ini tidak hanya ditujukan untuk menyelesaikan persoalan kelelahan akademik jangka pendek, tetapi juga membangun fleksibilitas psikologis dan kesadaran spiritual yang berdampak jangka panjang dalam menghadapi kelelahan akademik.

⁴³ M I Junaidi, N Rahminawati, dan A Sobarna, “Analisis Program Tazkiyatun Nafs pada Pesantren Mahasiswa Universitas Aisyiyah Bandung,” *Bandung Conference Series: Islamic Education* 2, no. 2 (2022): 543–47.

⁴⁴ “Surat Ar-Ra'd Ayat 28_ Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir Lengkap _ Quran NU Online,” n.d.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus (*case study*) dipilih karena mampu mengeksplorasi secara mendalam fenomena *academic burnout* yang dialami mahasiswa dalam konteks alamiah kehidupan di lingkup pesantren sebagai suatu sistem sosial yang unik dan kompleks. Metode studi kasus merujuk pada kerangka kerja Robert K. Yin yang menekankan pentingnya pemahaman holistik terhadap suatu kasus dalam batas-batas konteks nyatanya (*real-life context*).⁴⁵ sehingga memungkinkan peneliti untuk mendeskripsikan, menganalisis, dan menginterpretasikan proses implementasi konseling Islam melalui *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) secara komprehensif.

⁴⁵ Robert K. Yin, "Case study research design and methods" 30 (2014): 1–5, <https://doi.org/10.3138/CJPE.BR-240>.



Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran