

Persepsi siswa terhadap dinamika pembagian waktu antara pembelajaran sekolah dan aktivitas pesantren di Madrasah Aliyah Paciran

Gholiyah Ayu Rosyadah

Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Ayurosa73@gmail.com

Kata Kunci:

Persepsi siswa, manajemen waktu, kegiatan sekolah, pondok pesantren, santri

Keywords:

Student perception, time management, school activities, islamic boarding school, santri

ABSTRAK

Sistem Pendidikan di lingkungan pesantren mengharuskan siswa terlibat dalam dua aktivitas utama, yaitu pembelajaran akademik di sekolah dan kegiatan religious di pondok. Menjaga keseimbangan antara kedua tuntutan ini menjadi tantangan yang tidak mudah bagi para siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pandangan siswa mengenai pembagian waktu antara aktivitas sekolah dan kegiatan di pondok di Mazroatul Ulum. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan Teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam, observasi, serta telaah dokumentasi. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas siswa menghadapi tantangan dalam membagi waktu, yang berakibat pada kelelahan

secara fisik maupun mental, serta menurunnya fokus belajar dan keterlibatan dalam kegiatan sekolah maupun pesantren. Meski demikian, terdapat sejumlah siswa yang mampu mengatur waktu secara efektif dengan memanfaatkan strategi pribadi dan dukungan dari lingkungan sekitar. Studi ini merekomendasikan agar pihak sekolah dan pengelola pondok pesantren merancang kebijakan yang lebih terintegrasi dan adaptif terhadap kebutuhan manajemen waktu siswa.

ABSTRACT

The education system in the Islamic boarding school environment requires students to be involved in two main activities, namely academic learning at school and religious activities at the boarding school. Maintaining a balance between these two demands is a challenge that is not easy for students. This study aims to explore students' views on the division of time between school activities and activities at the boarding school in Mazroatul Ulum. The approach used is descriptive qualitative, with data collection techniques in the form of in-depth interviews, observations, and documentation reviews. The research findings reveal that the majority of students face challenges in dividing their time, which results in physical and mental fatigue, as well as decreased focus on learning and involvement in school and boarding school activities. However, there are a number of students who are able to manage their time effectively by utilizing personal strategies and support from the surrounding environment. This study recommends that schools and Islamic boarding school managers design policies that are more integrated and adaptive to students' time management needs.



Pendahuluan

Pendidikan di lingkungan pesantren memiliki keunikan tersendiri karena menggabungkan pembelajaran formal dan nonformal dalam suasana yang kental dengan nilai-nilai religious. Para siswa tidak hanya menjalani proses akademik yang terstruktur di madrasah, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam beragam kegiatan keagamaan dan sosial di pondok, seperti ibadah harian, pengajian kitab kuning, ngaji Alqur'an, diskusi keislaman, serta berbagai aktivitas ekstrakurikuler yang berbasis pesantren. Penyatuan dua sistem Pendidikan ini ditujukan untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya unggul dalam bidang akademik, tetapi juga memiliki pemahaman keagamaan yang kuat serta berakhlak terpuji (Herman Wicaksono, 2022).

Hal ini selaras dengan konsep pendidikan di pesantren yang menyatukan pendidikan formal dan nonformal sebagai satu kesatuan utuh dalam pembentukan karakter santri. Pesantren tidak hanya menekankan penguasaan ilmu pengetahuan akademik, tetapi juga menginternalisasikan nilai-nilai keagamaan dan moral melalui kegiatan harian yang terstruktur. Dengan demikian, santri dibentuk menjadi pribadi yang berakhlak, mandiri, dan bertanggung jawab. Selain itu, sistem pendidikan di pesantren juga menaruh perhatian besar pada penguatan karakter dan perlindungan anak secara menyeluruh, dengan pendekatan yang mencakup aspek fisik dan spiritual melalui kurikulum yang disesuaikan dengan kebutuhan khas lingkungan pesantren (Herawati, 2023).

Pendidikan di lingkungan pesantren menggabungkan pembelajaran formal dan nonformal dengan berbagai kegiatan keagamaan, sosial, dan pembentukan karakter santri (Sa'diyah et al., 2026). Dalam konteks tersebut, MA Mazroatul Ulum menjadi bagian dari sistem pendidikan pesantren yang menuntut siswa menyeimbangkan kurikulum madrasah dengan padatnya kegiatan pesantren. Kondisi ini dapat menjadi tantangan dalam pengelolaan waktu, terutama ketika siswa harus membagi waktu belajar, kegiatan kepesantrenan, dan istirahat (Fitriani et al., 2023).

Beban aktivitas yang tidak dikelola dengan baik berpotensi menimbulkan kelelahan, menurunkan konsentrasi belajar, serta memengaruhi kondisi psikologis siswa (M. Syukron Djazilam, 2019). Tantangan tersebut semakin kompleks di era digital yang menuntut pesantren menjaga keseimbangan antara pencapaian akademik dan pembentukan karakter religius (Mannan & Laisa, 2025). Oleh karena itu, pengelolaan waktu yang baik dan dukungan psikologis diperlukan agar siswa mampu menjalani pendidikan formal dan kepesantrenan secara optimal serta terhindar dari kelelahan berlebih (burnout).

Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk dilaksanakan. Pemahaman yang mendalam mengenai persepsi siswa terkait pembagian waktu antara kegiatan di sekolah dan aktivitas di pondok pesantren akan memberikan masukan yang berarti bagi pihak sekolah maupun pengelola pondok. Temuan ini dapat menjadi landasan dalam merumuskan strategi dan kebijakan yang lebih tepat guna, guna membantu siswa mengelola waktunya secara lebih seimbang. Harapannya, siswa dapat mencapai prestasi maksimal di kedua ranah tanpa harus mengorbankan kesehatan fisik maupun mental. Penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi nyata dalam

upaya peningkatan mutu pendidikan di lingkungan pesantren, khususnya di MA Mazroatul Ulum (Rizal, 2020).

Kondisi ini selaras dengan hasil penelitian yang mengangkat persepsi masyarakat dan siswa terhadap sistem pendidikan pesantren yang memadukan unsur akademik dan keagamaan, serta menyoroti tantangan dalam mengatur waktu dan menghadapi beban ganda yang dialami santri. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh (Atika Okta Lestari, 2019). mengenai persepsi masyarakat terhadap pendidikan di Pondok Pesantren Darussalam Tegal Rejo menekankan pentingnya partisipasi dan masukan dari masyarakat serta siswa sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan pesantren secara holistik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pandangan siswa MA Mazroatul Ulum mengenai pembagian waktu antara kegiatan belajar formal di sekolah dan aktivitas di pondok pesantren. Fokus utama penelitian ini adalah mengungkap berbagai tantangan yang dihadapi siswa dalam menyeimbangkan dua bentuk pendidikan yang berlangsung secara bersamaan yakni pendidikan akademik di sekolah dan pendidikan pesantren dengan nilai-nilai religius serta spiritual. Selain memetakan berbagai hambatan yang dihadapi, penelitian ini juga bertujuan untuk menilai sejauh mana pembagian waktu antara dua ranah pendidikan tersebut memengaruhi capaian akademik siswa, kondisi psikologis mereka, serta partisipasi dalam aktivitas keagamaan dan sosial di lingkungan pesantren (Ima Nurul Azmi & Dewi Rosiana, 2024). Melalui pemahaman atas dinamika tersebut, diharapkan studi ini mampu memberikan kontribusi konkret berupa rekomendasi strategis bagi pihak sekolah dan pengelola pesantren dalam merancang kebijakan manajemen waktu yang lebih terstruktur, fleksibel, dan berkelanjutan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kualitatif guna menggali secara mendalam pandangan siswa MA Mazroatul Ulum mengenai pembagian waktu antara aktivitas pembelajaran di sekolah dan kegiatan di pondok pesantren. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan memahami fenomena berdasarkan sudut pandang langsung dari para partisipan. Desain deskriptif dipakai untuk menyajikan gambaran secara sistematis dan objektif mengenai pandangan serta pengalaman siswa dalam mengelola waktu mereka (Syidad & Julaihah, 2025). Pendekatan deskriptif kualitatif berfokus pada pengumpulan data dalam bentuk narasi tertulis atau lisan dari subjek yang diteliti, dengan tujuan menyajikan gambaran yang faktual dan akurat tentang fenomena sosial tanpa menggunakan analisis statistik (Leksono et al., 2013). Metode ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menggali informasi secara menyeluruh dan mendalam terkait perilaku, pandangan, serta pengalaman partisipan dalam lingkungan alami mereka, sehingga temuan penelitian merefleksikan kondisi nyata di lapangan.

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa aktif MA Mazroatul Ulum yang sekaligus berstatus sebagai santri dan tinggal di pondok pesantren. Teknik pengambilan subjek menggunakan purposive sampling, dengan kriteria: (1) berdomisili di pondok pesantren, dan (2) memiliki kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.

Keberagaman tingkat kelas (X, XI, dan XII) serta variasi tingkat keterlibatan siswa dalam aktivitas sekolah dan pondok pesantren menjadi pertimbangan dalam pemilihan partisipan, guna memperoleh sudut pandang yang beragam. Jumlah peserta wawancara mendalam ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data, yakni hingga data yang diperoleh dirasa telah mewakili dan tidak lagi ditemukan informasi baru yang signifikan.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan berbagai teknik triangulasi untuk memastikan keabsahan dan konsistensi data:

Wawancara mendalam: Wawancara dilakukan secara langsung dengan lima siswa yang terpilih. Adapun kriteria pemilihan partisipan adalah sebagai berikut: (1) berdomisili di pondok pesantren, dan (2) memiliki kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian. Panduan wawancara mencakup pertanyaan terbuka mengenai pengalaman mereka dalam membagi waktu, tantangan yang dihadapi, strategi yang diterapkan (jika ada), serta harapan mereka terhadap kebijakan sekolah dan pondok pesantren terkait manajemen waktu. Wawancara direkam dengan izin dari partisipan dan kemudian ditranskripsikan untuk dianalisis lebih lanjut (Syidad & Julaihah, 2025). Observasi: Peneliti melakukan observasi langsung terhadap kegiatan harian siswa di sekolah dan pondok pesantren. Fokus pengamatan adalah pada cara siswa berinteraksi dengan jadwal kegiatan, transisi antar aktivitas, pemanfaatan waktu luang, serta tingkat partisipasi mereka dalam berbagai kegiatan. Selama proses observasi, catatan lapangan yang mendetail dicatat (Fish, 2020). Studi dokumentasi: Data diperoleh melalui kajian terhadap dokumen-dokumen yang relevan, seperti jadwal kegiatan sekolah, jadwal pondok pesantren, peraturan dan tata tertib, serta dokumentasi kegiatan terkait seperti foto dari kegiatan yang dilaksanakan.

Data kualitatif yang diperoleh dianalisis secara sistematis melalui beberapa tahapan. Langkah pertama adalah mentranskripsikan hasil wawancara secara verbatim dari rekaman yang telah dikumpulkan. Setelah itu, dilakukan proses reduksi data, yaitu dengan memilah, memfokuskan, menyederhanakan, dan mengabstraksikan data dari transkrip wawancara, catatan lapangan, serta dokumen pendukung. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data. Setelah itu, dilakukan interpretasi terhadap tema-tema yang telah teridentifikasi guna memahami makna dan signifikansi dari temuan penelitian, khususnya dalam konteks persepsi siswa mengenai pembagian waktu antara kegiatan sekolah dan pondok pesantren. Interpretasi ini juga melibatkan analisis hubungan antara temuan lapangan dengan teori-teori yang relevan serta penelitian sebelumnya. Untuk memperkuat validitas hasil, dilakukan triangulasi dengan membandingkan dan mengonfirmasi data dari berbagai sumber, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi (Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, 2019).

Hasil

No	Aspek yang Diamati	Persepsi Siswa	Pembagian Waktu di Sekolah	Pembagian Waktu di Pondok Pesantren
----	--------------------	----------------	----------------------------	-------------------------------------

1	Kesulitan membagi waktu	70% siswa merasa kesulitan membagi waktu karena jadwal yang padat dan tidak ada jeda.	Sekolah pagi hingga siang, jadwal ketat tanpa waktu istirahat cukup.	Sore hingga malam dipenuhi kegiatan keagamaan (kajian kitab, hafalan).
2	Jadwal harian terlalu padat	Jadwal sangat padat, hampir tidak ada waktu istirahat.	Mulai pagi hingga siang, padat dengan pelajaran.	Aktivitas malam hingga jam 11 malam (kajian, hafalan, ibadah).
3	Tekanan akademik dan religius	Merasa tertekan karena harus memenuhi dua tuntutan sekaligus dari guru sekolah dan ustadz pondok.	Harus berprestasi, nilai menjadi tekanan dari guru.	Harus ikut kegiatan pondok, jika absen dimarahi ustadz.
4	Kesehatan fisik dan mental terganggu	Mengeluh kelelahan, pusing, ngantuk, sulit fokus, dan cemas.	Lesu di kelas, kurang konsentrasi.	Kurang tidur, waktu istirahat sedikit, cemas karena banyak kegiatan.
5	Strategi pengaturan waktu sebagian siswa	Sebagian siswa mampu beradaptasi: membuat jadwal pribadi dan memprioritaskan tugas.	Fokus belajar di waktu-waktu luang.	Manfaatkan waktu luang, minta bantuan teman, buat prioritas aktivitas.
6	Dukungan sosial dan psikologis	Kurangnya dukungan sosial dan kemampuan mengelola stres memperburuk kondisi siswa.	Minimnya ruang curhat atau bimbingan di sekolah.	Pondok kurang menyediakan ruang psikologis atau diskusi ringan.

Mayoritas siswa (sekitar 70%) yang menjadi partisipan penelitian ini mengungkapkan adanya kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan pembelajaran di sekolah dan aktivitas di pondok pesantren. Kesulitan ini muncul akibat padatnya jadwal harian serta perbedaan jenis aktivitas yang menuntut fokus yang berbeda pula. Para siswa merasa kewalahan dalam menyeimbangkan antara pencapaian akademik dan tuntutan keagamaan, terutama ketika waktu antar kegiatan sangat sempit dan tanpa cukup waktu jeda. Hal ini mengakibatkan munculnya rasa bingung dalam menyusun prioritas aktivitas. Hasil Persepsi Siswa 70% siswa mengaku kesulitan membagi waktu sekolah dan pondok. Kutipan wawancara "Kadang saya bingung harus

mulai dari mana, semuanya terasa mepet waktunya." Hasil observasi Transisi antar kegiatan terlihat terburu-buru, siswa tampak terburu-buru. Strategi siswa Membuat jadwal pribadi sendiri

Salah satu keluhan utama siswa adalah padatnya jadwal harian, yang mencakup kegiatan sekolah formal di pagi hingga siang hari, dilanjutkan dengan aktivitas pondok seperti kajian kitab, hafalan, dan kegiatan keagamaan lainnya sampai malam hari. Kurangnya jeda antar aktivitas menyebabkan waktu istirahat siswa sangat terbatas. Kondisi ini menyebabkan kelelahan kronis dan mempengaruhi semangat serta performa belajar siswa di sekolah maupun di pondok (Hariri et al., 2024). Hasil Persepsi Siswa Jadwal harian terlalu padat, dari pagi hingga malam tanpa cukup istirahat. Kutipan wawancara "Jam 5 pagi sudah mulai, malam baru tidur jam 11. Hampir tidak ada waktu buat istirahat." Hasil observasi Jadwal kegiatan sangat padat, dengan jeda sangat sedikit. Strategi siswa belum banyak ditemukan pada siswa ini.

Siswa menghadapi tekanan dari dua sisi, yaitu dari pihak sekolah untuk berprestasi secara akademik dan dari pondok untuk aktif dalam kegiatan keagamaan. Ketegangan ini menciptakan tekanan psikologis yang tinggi, terutama saat siswa merasa tidak dapat memenuhi standar kedua institusi secara bersamaan. Akibatnya, banyak siswa yang mengaku merasa stres dan kewalahan dalam menghadapi tuntutan tersebut.(Rufaida, 2023). Hasil Persepsi Siswa Merasa tertekan karena harus berprestasi di dua tempat (sekolah dan pondok). Kutipan wawancara "Kalau nilai turun, dimarahi guru. Tapi kalau gak ikut kegiatan pondok, dimarahi ustadz." Hasil observasi Siswa terlihat cemas, tegang, dan terburu-buru dalam aktivitas. Strategi siswa Belajar pas ada waktu luang, seperti sebelum tidur atau habis subuh

Dampak pada kesehatan fisik dan mental, Banyak siswa mengeluhkan kelelahan fisik, kurang tidur, sakit kepala, dan kesulitan berkonsentrasi. Akumulasi tekanan dan kelelahan dari jadwal yang padat menyebabkan banyak siswa mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental. Gejala umum yang dilaporkan meliputi sakit kepala, kelelahan, sulit tidur, hingga kecemasan. Konsentrasi saat belajar juga terganggu. Gejala ini menunjukkan bahwa beban kegiatan mempengaruhi aspek kesejahteraan siswa secara menyeluruh. Hasil Persepsi Siswa Mengeluhkan kelelahan, kurang tidur, pusing, dan cemas.

Sekitar 30% siswa menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam mengelola waktu mereka. Mereka tampak lebih tenang dan fokus dalam menjalani aktivitas harian. Hal ini disebabkan oleh kesadaran diri yang lebih tinggi dan penggunaan strategi manajemen waktu pribadi yang membantu mereka menyesuaikan diri dengan padatnya jadwal (Hariri et al., 2024). Hasil Persepsi Siswa Sebagian siswa merasa lebih mampu mengatur waktu secara efektif. Kutipan wawancara "Saya bikin jadwal sendiri, jadi gak terlalu bingung ngatur waktu." Hasil observasi Siswa tampak lebih tenang dan terorganisir saat menjalani aktivitas. Strategi siswa Membuat jadwal pribadi dan prioritas tugas.

Penelitian lain juga menyoroti bahwa terbatasnya dukungan sosial serta rendahnya kemampuan dalam mengatasi stres turut berperan dalam munculnya masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, di kalangan santri. Oleh

karena itu, penerapan manajemen waktu yang efisien disertai dengan dukungan psikologis menjadi faktor penting dalam meminimalkan dampak negatif dari tekanan ganda yang dialami santri, sekaligus mendukung peningkatan kesejahteraan baik secara fisik maupun mental di lingkungan pesantren (Nurhidayati et al., 2024).

Prioritisasi Tugas, Mereka belajar untuk membedakan tugas yang mendesak dan penting, serta fokus pada penyelesaian tugas tersebut terlebih dahulu. Memanfaatkan waktu luang secara efektif, mereka berusaha memanfaatkan waktu-waktu senggang di antara kegiatan untuk beristirahat sejenak atau mengerjakan tugas ringan. meminta bantuan dan berdiskusi dengan teman, mereka tidak ragu untuk meminta bantuan teman atau berdiskusi tentang cara mengatur waktu yang lebih baik (FAIZ, 2023). Observasi juga mendukung temuan ini. Terlihat bahwa siswa yang tampak lebih terorganisir cenderung lebih tenang dan fokus saat beraktivitas, sementara siswa yang kesulitan mengatur waktu seringkali terlihat terburu-buru, cemas, atau mengantuk. Studi dokumentasi menunjukkan bahwa jadwal kegiatan sekolah dan pondok memang sangat padat, dengan sedikit jeda antar aktivitas (Calonia et al., 2023).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan waktu menjadi salah satu tantangan utama bagi siswa yang mengikuti pendidikan terpadu antara sekolah dan pondok pesantren. Sebagian besar siswa di MA Mazroatul Ulum merasakan beban dan kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara dua lingkungan pembelajaran tersebut, yang turut memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis mereka (Ummah, 2019). Temuan penelitian menunjukkan bahwa meskipun jadwal kegiatan di pesantren dan sekolah telah dirancang secara terpadu dalam rentang waktu 24 jam, para siswa masih mengalami kesulitan dalam pengelolaan waktu, yang dapat berdampak pada kelelahan fisik dan tekanan mental. Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu yang optimal sangat diperlukan agar siswa mampu menjalankan tanggung jawab akademik dan keagamaan secara seimbang tanpa mengabaikan kesehatan maupun pencapaian belajar mereka (Rafiq & Fitri, 2023).

Keberhasilan sebagian siswa dalam mengatur waktu menunjukkan bahwa keterampilan tersebut dapat dipelajari melalui kebiasaan menyusun jadwal dan menentukan prioritas. Oleh karena itu, pelatihan manajemen waktu yang terstruktur dapat membantu meningkatkan efektivitas belajar, mengurangi tekanan, serta menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan keagamaan (Djalaluddin, 2021).

Kondisi kelelahan fisik dan mental yang dialami oleh mayoritas siswa perlu mendapatkan perhatian khusus. Minimnya waktu untuk beristirahat, disertai dengan tekanan dalam memenuhi tuntutan akademik dan religius secara bersamaan, berpotensi menimbulkan stres berkepanjangan. Jika dibiarkan, hal ini dapat berdampak negatif terhadap semangat belajar, capaian akademik, serta keterlibatan siswa dalam aktivitas pondok pesantren (Oktia, 2022).

Siswa yang menjalani pendidikan di sekolah sekaligus tinggal di pondok pesantren dengan jadwal yang padat sering kali mengalami kelelahan fisik dan mental. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan dan performa akademik mereka.

Kelelahan fisik yang dimaksud antara lain, Rutinitas harian yang dimulai sejak subuh untuk salat dan aktivitas pondok, diikuti dengan kegiatan sekolah hingga sore, serta kegiatan malam seperti belajar atau ibadah, menyebabkan siswa kurang tidur dan istirahat. Akibatnya, mereka sering mengantuk saat pelajaran, mengalami penurunan daya tahan tubuh, mudah sakit, dan merasa lelah sepanjang hari (Saifudin, 2018). Sedangkan untuk kelelahan mental yang dimaksud disini adalah Tekanan yang berasal dari berbagai tuntutan seperti tugas akademik, hafalan, ujian, kegiatan ekstrakurikuler, dan tanggung jawab organisasi dapat memicu stres berlebih yang berdampak pada kondisi psikologis siswa. Dalam situasi ini, siswa bisa mengalami kesulitan untuk fokus, perubahan suasana hati yang drastis, rasa jenuh atau tertekan secara emosional, serta penurunan motivasi baik dalam belajar maupun menjalankan ibadah. Selain itu, mereka juga cenderung menarik diri dari pergaulan sosial dan kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai.

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh siswa di lingkungan pondok pesantren memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan kualitas tidur. Salah satu studi yang dilakukan di Pondok Modern Al-Aqsha Jatinangor mengungkapkan bahwa santri dengan tingkat stres yang tinggi cenderung mengalami gangguan tidur, seperti durasi tidur yang sangat terbatas antara 4 hingga 6 jam per malam serta sering terbangun di tengah malam. Gangguan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi lingkungan yang kurang nyaman seperti suara bising, pencahayaan yang tidak memadai, atau suhu ruangan yang tidak mendukung kenyamanan tidur (Rahayuningtyas et al., 2024). Kurangnya waktu istirahat yang optimal ini tidak hanya memperburuk kondisi fisik santri, tetapi juga berdampak pada konsentrasi belajar, emosi yang mudah labil, serta penurunan semangat dalam menjalani aktivitas akademik dan ibadah harian. Dalam jangka panjang, gangguan tidur yang terus-menerus dapat memperparah stres dan berisiko menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi.

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan di MAN 2 Pekanbaru menunjukkan bahwa siswa yang menetap di asrama atau lingkungan boarding school cenderung mengalami tingkat burnout yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tinggal bersama orang tua. Burnout ini mencakup kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat akumulasi aktivitas padat dan rutinitas yang berlangsung dalam jangka waktu lama serta adanya tuntutan akademik maupun non-akademik yang terus meningkat. Siswa yang tinggal di asrama biasanya memiliki jadwal harian yang ketat, mulai dari kewajiban belajar, mengikuti kegiatan keagamaan, hingga keterlibatan dalam organisasi atau ekstrakurikuler, tanpa banyak waktu luang untuk beristirahat atau melakukan relaksasi (Afri et al., 2024). Tidak adanya dukungan emosional langsung dari keluarga juga dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Dalam jangka panjang, burnout ini dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar, motivasi internal, serta kesehatan mental siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah atau pengelola asrama untuk menyediakan sistem pendampingan psikologis dan pengelolaan waktu yang lebih seimbang guna mencegah dan mengurangi risiko burnout di kalangan siswa (Majid, 2016).

Penelitian ini mengungkapkan bahwa beban yang mencakup tuntutan akademik, aktivitas ekstrakurikuler, serta kewajiban harian memicu kelelahan fisik dan mental, ketidakseimbangan dalam kehidupan sehari-hari, serta tekanan emosional yang berdampak pada stres dan gangguan kesehatan mental. Untuk mengatasi tekanan tersebut, santri menerapkan berbagai strategi coping seperti pengelolaan waktu, mencari dukungan sosial, dan menggunakan teknik relaksasi. Namun demikian, penyesuaian terhadap beban kegiatan serta penerapan program kesehatan mental tetap diperlukan demi meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Di sisi lain, penelitian pada siswa yang tinggal di lingkungan pesantren juga menunjukkan bahwa stres akibat proses adaptasi, kesulitan dalam membagi waktu, serta tuntutan akademik dan keagamaan menimbulkan berbagai gejala fisik dan psikologis seperti kelelahan, gangguan konsentrasi, dan kesulitan tidur. Strategi coping yang mereka gunakan mencakup pendekatan spiritual dan kemampuan manajemen waktu yang efektif (Izah et al., 2023).

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas siswa MA Mazroatul Ulum menghadapi tantangan dalam mengatur waktu antara pembelajaran di sekolah dan kegiatan di pondok pesantren. Kendala ini muncul akibat jadwal yang padat, tekanan dari dua lingkungan belajar, serta terbatasnya waktu istirahat, yang berkontribusi pada kelelahan fisik dan mental, serta penurunan fokus belajar. Meski demikian, terdapat sejumlah siswa yang mampu mengelola waktu secara efektif dengan menerapkan strategi pribadi, seperti menyusun jadwal harian dan menetapkan prioritas tugas.

Sebagai upaya tindak lanjut, disarankan agar pihak sekolah dan pengelola pondok pesantren melakukan peninjauan bersama terhadap jadwal kegiatan guna menciptakan proporsi yang lebih seimbang dan memberikan ruang istirahat yang memadai bagi siswa. Integrasi sejumlah kegiatan serta penerapan fleksibilitas dalam beberapa aktivitas pondok juga dapat menjadi alternatif yang layak dipertimbangkan. Selain itu, penyelenggaraan pelatihan atau workshop mengenai keterampilan manajemen waktu dapat memberikan manfaat besar bagi siswa. Materi pelatihan dapat meliputi cara menyusun jadwal harian, menentukan prioritas tugas, mengelola stres, dan mengenali gaya belajar yang paling sesuai.

Pendampingan secara individu maupun kelompok oleh guru, pengasuh pondok, atau mentor juga dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan, sementara program mentoring dari siswa senior yang telah berhasil dalam mengelola waktu bisa menjadi teladan yang inspiratif. Untuk mencegah tumpang tindih kegiatan dan memperjelas ekspektasi, komunikasi serta koordinasi antara sekolah dan pondok perlu ditingkatkan, terutama dalam hal penjadwalan, penugasan, dan evaluasi siswa. Di samping itu, penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif atau metode campuran direkomendasikan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengaruh keterampilan manajemen waktu terhadap capaian akademik, kondisi psikologis, serta tingkat partisipasi siswa. Penelitian jangka panjang (longitudinal) juga dapat memberikan wawasan terkait perkembangan kemampuan manajemen waktu siswa dari waktu ke waktu.

Daftar Pustaka

- Afri, D., Syafriaedi, N., & Khadijah, K. (2024). Perbedaan Tingkat Burnout Siswa Kelas XII MAN 2 Pekanbaru yang Boarding School dengan Tinggal Bersama Orang Tua. *Jurnal Wahana Konseling*, 6(2), 152–164. <https://doi.org/10.31851/juang.v6i2.13801>
- Atika Okta Lestari. (2019). Persepsi Masyarakat Terhadap Pendidikan Pondok Pesantren Darussalam Tegal Rejo di Desa Kemumu Kec. Arma Jaya Kab. Bengkulu Utara. *Sifonoforos*, 1(August 2015), 2019.
- Calonia, J. T., Pagente, D. P., Center, R., Jane Desierto, D. C., Capiro, R. T., Ann Tembrevilla, J. P., Guzman, C. A., & Jay Nicor, A. S. (2023). Time Management and Academic Achievement: Examining the Roles of Prioritization, Procrastination and Socialization. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 8(6).
- Djalaluddin, A. (2021). Cerdas Menjaga Waktu. Yayasan Dana Sosial Al-Falah Malang. <https://repository.uin-malang.ac.id/9255/>
- Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, M. (2019). Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- FAIZ, M. A. (2023). Resepsi santri dalam manajemen waktu (kajian).
- Fish, B. (2020). Model Pembelajaran Pesantren dalam Membina Moralitas Santri di Pondok Pesantren Sabilul Hasanah Banyuasin. 2507(February), 1–9.
- Fitriani, A., Sanusi, S., Larasati, S., & ... (2023). Model Pendidikan Formal di Lingkungan Pesantren: Studi di SMK Syubbanul Wathon Magelang. *Al-Tarbawi Al ...*, 8(2), 324–339.
- Hariri, M., Listiana, H., Suhud, M., & Ihsan, M. (2024). Tantangan Santri Baru dalam Menyikapi Perbedaan Jadwal Sekolah dan Pondok Pesantren di Pamekasan. 07(01), 807–816.
- Herawati. (2023). Pendidikan Holistik Dalam Pembentukan Karakter Multikultural Pada Pesantren Modern Dan Tradisional. In UIN Fatmawati Bengkulu Dissertation.
- Herman Wicaksono. (2022). Integrasi Pesantren dan Sekolah (Kajian Atas Pemikiran Abdurrahman Wahid). *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 4(1), 1–18.
- Ima Nurul Azmi, & Dewi Rosiana. (2024). Hubungan Stres Akademik dengan Student Engagement Pondok Pesantren di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 226–230. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v4i1.10008>
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(15), 231–242.
- Leksono, S., Kualitatif, P., Ekonomi, I., Metode, M., Persada, R., Bab, J., & Eskriptif, A. M. E. D. (2013). Pendekatan deskriptif.
- M. Syukron Djazilam. (2019). Relevansi Sistem Pendidikan Pesantren Tradisional Dalam. *Jurnal Al-Insiyroh*, 5(1), 89–106.
- Majid, A. (2016). Gangguan Psikologis dalam Dunia Pendidikan: Mengupas Hubungan Gangguan Perilaku Dan Gangguan Belajar Pada Kesehatan Mental”. 1–23.

- Mannan, A., & Laisa, E. (2025). Pesantren dalam Pendidikan Nasional: Menghadapi Tantangan dan Memanfaatkan Peluang Pasca UU No. 18 Tahun 2019. 3.
- Nurhidayati, I., Murtana, A., Mawardi, M., & Nurhudaf, M. (2024). Konsep Diri Berkorelasi Dengan Kesehatan Mental Santri. TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan, 10(2), 69–73.
- Oktia, V. (2022). Pengaruh Academic Burnout dan Academic Engagament Terhadap School Well-Being Santri Pesantren. Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences, 1(3), 89–94. <https://doi.org/10.47679/202213>
- Rafiq, M. A., & Fitri, A. Z. (2023). Manajemen Kurikulum Terpadu Di Pondok Pesantren Al-Kamal Wonodadi Kabupaten Blitar. Jurnal Manajemen Pendidikan, 15–27.
- Rahayuningtyas, S. B., Nurhakim, F., & Setiawan, S. (2024). Tingkat Stres Berhubungan dengan Kualitas Tidur Santri Kelas X Pondok Modern Al-Aqsha. Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA FORIKES, 15(1), 69–73.
- Rizal, M. S. (2020). Persepsi santri terhadap metode pembelajaran bandongan di Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Central Library of Maulana Malik Ibrahim State, 20.
- Rufaida, E. (2023). Manajemen Waktu Peserta Didik dalam Kegiatan Pondok Pesantren dan Tugas Akademik di MA Miftahul Ulum Pucang Kradinan Madiun. 46.
- Sa'diyah, E. H., Ayu, S. C., Hawabi, A. I., & Hidayati, F. (2026). Kesejahteraan Psikologis Siswa dengan Konteks sebagai Santri Pondok Pesantren di Indonesia. <https://repository.uin-malang.ac.id/27453/>
- Saifudin, U. (2018). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Tidur Pada Siswa Smp Pondok Pesantren Modern Mbs Di Bokoharjo, Prambanan, Sleman. Jurnal Keperawatan, 1(1).
- Syidad, A. W., & Julaihah, U. (2025). The Effect of Self-Efficacy and Peers on Student Time Management Skills. Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 16(1), 57–68. <https://repository.uin-malang.ac.id/25664/>
- Ummah, M. S. (2019). Pengaruh Penerapan Manajemen Waktu Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik di MTSN 1 Jeneponto. Sustainability (Switzerland), 11(1), 1–14.

Jadwal

PP. MU

Jadwal Harian
Durrutul Fashilah

Waktu	Kegiatan
04.00 - 04.35	Sholat Subuh berjamaah
04.35 - 05.30	Wirid, tadarrus Qur'an, Khatam pagi.
06.30 - 12.50	Sekolah
13.30 - 1500	Madrasah Diniyah (Safinatun najah, dll)
15.00 - 15.30	Sholat Ashar berjamaah
15.30 - 16.30	Ribon
16.30 - 17.30	Mengaji Al-Quran (Tahsin/Tamfidz)
17.30 - 18.30	Sholat maghrib, dzikir, tadarrus
18.50 - 20.00	Sholat isya' berjamaah
20.00 - 21.00	Seter hapalan
21.00 - 21.30	Musafahah ringkas

PEACE TO AGHILEY GOD

[illegible]

767