

Burnout ruhani santri pondok: Diagnosis dan terapi dalam tradisi salaf pesantren

Fella Cloris Andari¹, Nindya Zaskia Faza², Havianda Rizki Zarkasih³, Muhammad Amiruddin⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250703110130@student.uin-malang.ac.id¹, 250703110128@student.uin-malang.ac.id²,
250703110093@student.uin-malang.ac.id³, hnamiruddin@uin-malang.ac.id⁴

Kata Kunci:

Santri, kelelahan mental, pesantren, kesehatan mental, burnout

Keywords:

Student, mental exhaustion, boarding school, mental health, burnout

ABSTRAK

Spiritual burnout pada santri pesantren merupakan kelelahan mental dan ruhani yang ditandai dengan menurunnya semangat ibadah, motivasi belajar, serta munculnya rasa hampa dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini muncul akibat rutinitas intensif berupa kajian kitab, ibadah, dan disiplin kolektif yang menimbulkan tekanan mirip dengan tuntutan kerja dalam psikologi modern. Fenomena ini menunjukkan adanya krisis makna dalam aktivitas spiritual santri, dimana ibadah yang seharusnya memberi ketenangan justru terasa sebagai rutinitas tanpa makna. Penelitian ini bertujuan menjelaskan bagaimana burnout ruhani muncul, menyusun metode diagnosis dengan mengintegrasikan

psikologi modern dan tradisi salaf pesantren, serta menawarkan terapi berbasis tasawuf, riyadhah, dan bimbingan ruhani. Diagnosis dilakukan melalui kombinasi instrumen psikologi seperti kuesioner dan wawancara klinis dengan indikator pesantren berupa berkurangnya kekhusyukan dan hilangnya *hudhur al-qalb*. Pendekatan ini menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif karena mencakup aspek mental sekaligus spiritual. Terapi yang ditawarkan menekankan integrasi antara konseling psikologis dan pembinaan ruhani khas pesantren. Tasawuf berperan dalam penyucian hati dan pendalaman makna ibadah, riyadhah melatih kesabaran serta ketahanan jiwa, sementara bimbingan kyai atau ustadz memberikan dukungan emosional dan spiritual. Dengan pendekatan integratif ini, pemulihan santri tidak hanya mengurangi gejala kelelahan, tetapi juga memperkuat tujuan spiritual, semangat belajar, dan makna ibadah yang lebih mendalam.

ABSTRACT

Spiritual burnout among pesantren students refers to mental and spiritual exhaustion that reduces enthusiasm for worship, academic motivation, and creates a sense of emptiness in daily life. This condition arises from the demanding routines of religious study, worship, and collective discipline, which can be as stressful as modern work environments. It reflects a crisis of meaning in spiritual activities, where worship loses its depth and becomes a repetitive task. The study aims to explain how spiritual burnout emerges, identify its signs, and propose diagnostic methods by integrating modern psychology with salaf pesantren traditions. Diagnosis combines psychological tools such as questionnaires and interviews with traditional indicators like decreased devotion and loss of spiritual warmth. This integrated approach ensures a more comprehensive understanding of both mental and spiritual aspects of burnout. Therapy emphasizes blending psychological counseling and stress management with traditional pesantren practices. Tasawwuf supports purification of the heart and deepening worship, riyadhah builds patience and resilience through gradual spiritual exercises, and guidance from kyai or ustadz provides emotional and



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

spiritual support. Together, these methods foster holistic recovery, restoring motivation, strengthening spiritual purpose, and enabling santri to experience worship with renewed meaning.

Pendahuluan

Santri pondok pesantren menjalani kehidupan yang penuh dengan aktivitas ibadah, kajian kitab kuning, serta aktivitas dengan sikap disiplin tinggi. Rutinitas panjang serta tuntutan spiritual tinggi sering berdampak pada kelelahan yang tidak hanya fisik, tetapi juga kelelahan pada ruhani santri. Fenomena burnout ruhani ini dapat secara sadar dilihat dengan sikap kejenuhan ibadah, menurunnya semangat ibadah, hingga rasa hampa dalam menjalani kehidupan di pesantren, terlebih di era modern ini santri juga menghadapi tekanan akademik dan sosial di luar pondok pesantren (Kinari, 2023).

Secara ilmiah, kajian tentang burnout lebih banyak berkembang dalam ranah psikologi dan kesehatan mental, sementara masih sangat terbatas penelitian khusus mengenai burnout ruhani santri di lingkungan pesantren. Hal ini menimbulkan pertanyaan, bagaimana serta apakah terapi yang ditawarkan oleh tasawuf, riyadhah, dan metode salaf dapat menjadi solusi yang efektif. Kosongnya penelitian ini menunjukkan perlu adanya integrasi antara perspektif psikologi modern dengan khazanah keilmuan pesantren, sehingga diagnosis dan terapi tidak hanya bersifat klinis tetapi juga kontekstual sesuai tradisi (Huda & Fahmi, 2021).

Urgensi kajian ini terletak pada manfaat praktis untuk membantu pesantren mengenali gejala burnout ruhani santri lebih awal, manfaat ilmiah untuk memperkaya literatur tentang burnout dengan perspektif lokal dan tradisi Islam Nusantara, serta manfaat spiritual untuk menjaga kualitas ibadah dan keikhlasan santri agar pendidikan pesantren menghasilkan kecerdasan intelektual sekaligus keteguhan ruhani. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan merumuskan diagnosis burnout ruhani santri pondok secara sistematis, sekaligus menawarkan terapi berbasis tradisi salaf pesantren sebagai alternatif yang relevan dan aplikatif (Ilhamuddin et al., 2024).

Pembahasan

Munculnya Fenomena Burnout Dalam Kehidupan Santri Pondok Pesantren

Burnout dalam psikologi modern dipahami sebagai kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan yang berkepanjangan. (Freudenberger, 1974) menyebutnya sebagai kondisi “habis terbakar” karena tuntutan kerja, sementara Maslach menekankan tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Jika konsep ini dibawa ke dunia pesantren, maka rutinitas padat seperti belajar kitab kuning, ibadah wajib dan sunnah, serta disiplin kolektif bisa menjadi sumber tekanan yang mirip dengan dunia kerja.

Fenomena burnout ruhani santri muncul ketika aktivitas spiritual yang seharusnya memberi ketenangan justru menimbulkan kejenuhan. Santri bisa merasa ibadah hanya rutinitas tanpa makna, kehilangan semangat belajar, atau merasa hampa dalam menjalani kehidupan pondok. Gejala ini sejalan dengan teori kesejahteraan spiritual

(Ellison, 1983) yang menekankan pentingnya keseimbangan antara hubungan transendental dengan Tuhan, hubungan sosial, dan keseimbangan hidup.

Dalam kehidupan sehari-hari, burnout ruhani dapat tercermin melalui berbagai perubahan perilaku santri, seperti menurunnya semangat mengikuti pengajian, berkurangnya kekhusyukan dalam beribadah, serta munculnya rasa jenuh yang berkepanjangan terhadap aktivitas pesantren. Kondisi tersebut sering disertai dengan perasaan tidak nyaman tinggal di pesantren, keinginan untuk pulang, kecenderungan menarik diri dari kegiatan belajar maupun aktivitas sosial, hingga pada kasus tertentu memunculkan keinginan untuk mengakhiri masa pendidikan di pesantren. (Fadilah & Solichah, 2023) menjelaskan bahwa rendahnya dukungan sosial berkontribusi terhadap meningkatnya academic burnout, yang ditandai dengan kelelahan emosional, berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas akademik, serta munculnya keinginan untuk menjauh dari lingkungan belajar. Dalam konteks kehidupan pesantren, kondisi tersebut menunjukkan bahwa burnout ruhani tidak hanya berkaitan dengan kelelahan fisik, tetapi juga mencerminkan melemahnya makna, motivasi, dan keterikatan spiritual santri terhadap proses pendidikan yang dijalannya.

Diagnosis Burnout Ruhani Santri Secara Perspektif Psikologi Modern dan Tradisi Salaf Pesantren

Burnout ruhani pada santri dapat dipahami sebagai suatu keadaan kelelahan batin yang muncul akibat ketidakseimbangan antara berbagai tuntutan kehidupan pesantren baik yang bersifat akademik maupun praktik ibadah dengan kapasitas psikologis serta spiritual individu. Kondisi ini tidak sekadar merepresentasikan kelelahan umum, tapi berkaitan dengan terganggunya makna hidup, penurunan motivasi, serta melemahnya keterikatan batin individu terhadap nilai-nilai yang diyakini. Dalam kerangka psikologi modern, fenomena ini sejalan dengan konsep *spiritual exhaustion*, yaitu keadaan ketika individu mengalami kekosongan eksistensial, berkurangnya energi psikis, serta melemahnya dorongan intrinsik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Himam, 2025).

Di sisi lain, tradisi pendidikan pesantren memandang burnout ruhani sebagai kondisi yang tidak hanya berkaitan dengan kelelahan psikologis, tetapi juga mencerminkan melemahnya kualitas hubungan spiritual seorang santri dengan Allah Swt. Keadaan ini dapat terlihat dari berkurangnya kekhusyukan dalam ibadah, menurunnya konsistensi dalam menjalankan amalan, serta memudarnya kehadiran hati (*ḥuḍūr al-qalb*) ketika melaksanakan aktivitas keagamaan. Sejalan dengan kajian (Mursyida et al., 2024), kehidupan pesantren dibangun di atas nilai-nilai etika dan spiritual yang menempatkan pembinaan akhlak, kesadaran batin, serta internalisasi nilai-nilai Islam sebagai inti proses pendidikan. Oleh karena itu, penurunan kualitas penghayatan terhadap nilai-nilai tersebut tidak hanya berdampak pada aspek perilaku, tetapi juga mencerminkan melemahnya dimensi spiritual santri.

Perbedaan perspektif tersebut menunjukkan bahwa burnout ruhani tidak dapat dipahami semata-mata sebagai gangguan psikologis, melainkan sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan aspek mental, emosional, moral, dan spiritual secara terpadu. Dengan demikian, proses identifikasi maupun penanganannya memerlukan

integrasi antara pendekatan psikologi modern dengan pemahaman nilai-nilai kepesantrenan agar kondisi santri dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Dalam implementasinya, diagnosis burnout ruhani melalui pendekatan psikologi modern dilakukan dengan menggunakan berbagai metode, seperti pengukuran melalui skala psikologis, observasi perilaku, serta wawancara mendalam. Instrumen-instrumen tersebut digunakan untuk mengidentifikasi indikator seperti kelelahan emosional, penurunan motivasi, gangguan konsentrasi, serta fluktuasi suasana hati. Meskipun demikian, pendekatan ini memiliki keterbatasan dalam menangkap dimensi spiritual yang bersifat subjektif dan tidak mudah diukur secara kuantitatif.

Sebaliknya, tradisi pesantren menggunakan indikator yang lebih kontekstual dan berbasis pengalaman batin. Gejala seperti menurunnya semangat dalam beribadah, munculnya kejenuhan dalam rutinitas keagamaan, serta berkurangnya keterlibatan emosional dalam aktivitas spiritual menjadi penanda penting dalam mengidentifikasi burnout ruhani (Nimim, 2025). Selain itu, perubahan perilaku seperti kecenderungan menarik diri dari lingkungan, meningkatnya perasaan putus asa, serta hilangnya makna dalam proses belajar juga menjadi perhatian utama para pembimbing di pesantren.

Penggabungan kedua pendekatan tersebut dapat diwujudkan melalui pengembangan sistem diagnosis yang tidak hanya bertumpu pada data kuantitatif, tetapi juga mempertimbangkan narasi pengalaman subjektif individu. Dengan demikian, pemahaman terhadap kondisi santri menjadi lebih komprehensif, sehingga diagnosis yang dihasilkan tidak bersifat reduksionistik, melainkan mampu merepresentasikan realitas psikologis dan spiritual secara menyeluruh. Pendekatan ini juga memberikan fleksibilitas interpretasi yang sesuai dengan dinamika kehidupan pesantren.

Dalam proses analisis, penggunaan pendekatan kuantitatif dan kualitatif secara simultan menjadi hal yang esensial. Pendekatan kuantitatif memberikan gambaran umum mengenai tingkat kelelahan yang dialami, sedangkan pendekatan kualitatif berfungsi untuk menggali makna subjektif dari pengalaman tersebut. Dalam konteks pesantren, praktik seperti muhasabah, muraqabah, serta interaksi dialogis dengan kyai atau ustadz berperan penting dalam memahami kondisi batin santri secara lebih mendalam.

Selain aspek internal, faktor lingkungan pesantren turut memberikan kontribusi signifikan terhadap munculnya burnout ruhani. Intensitas kegiatan yang tinggi, tuntutan akademik yang berat, serta ekspektasi religius yang kuat dapat menjadi sumber tekanan kronis apabila tidak diimbangi dengan strategi coping yang memadai. Oleh sebab itu, diagnosis tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga harus mencakup evaluasi terhadap sistem serta budaya lingkungan pesantren.

Pendekatan longitudinal juga memiliki peran penting dalam meningkatkan akurasi diagnosis. Observasi yang dilakukan secara berkelanjutan memungkinkan identifikasi pola perubahan kondisi santri dari waktu ke waktu. Hal ini membantu dalam membedakan antara kelelahan yang bersifat sementara dengan burnout yang bersifat kronis dan memerlukan intervensi lebih intensif. Dalam tradisi pesantren, konsistensi dalam ibadah menjadi indikator utama, sehingga penurunan yang berlangsung dalam

jangka panjang dapat menunjukkan adanya gangguan pada kondisi ruhani (Multazami & Diana, 2025).

Dengan demikian, diagnosis burnout ruhani merupakan proses yang kompleks dan tidak dapat dilakukan secara instan. Diperlukan pengamatan sistematis, pemahaman yang mendalam, serta integrasi antara pendekatan ilmiah dan spiritual. Hasil diagnosis selanjutnya harus diarahkan pada langkah-langkah praktis yang kontekstual dengan kehidupan pesantren, sehingga santri tidak hanya dipahami kondisinya, tetapi juga memperoleh solusi yang efektif untuk pemulihan.

Bentuk-Bentuk Terapi di Pesantren Dalam Mengatasi Burnout Ruhani Santri

Burnout ruhani merupakan kondisi yang memerlukan penanganan komprehensif karena melibatkan dimensi psikologis dan spiritual secara bersamaan. Dalam konteks pesantren, pendekatan terapeutik tidak cukup jika hanya mengandalkan metode psikologi modern, tetapi harus dipadukan dengan tradisi pembinaan ruhani yang telah mengakar kuat. Integrasi ini penting agar proses pemulihan tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala, tetapi juga pada rekonstruksi makna hidup dan tujuan spiritual santri.

Salah satu bentuk terapi utama dalam lingkungan pesantren adalah pendekatan tasawuf. Pendekatan ini menitikberatkan pada proses penyucian jiwa melalui pengendalian diri, refleksi batin, serta peningkatan kualitas hubungan dengan Tuhan. Praktik-praktik seperti dzikir, tafakur, dan muhasabah berfungsi sebagai sarana untuk menstabilkan kondisi emosional, menenangkan pikiran, serta menghidupkan kembali kesadaran batin. Melalui aktivitas tersebut, santri diarahkan untuk keluar dari pola ibadah yang bersifat mekanis menuju pengalaman spiritual yang lebih mendalam dan bermakna.

Selain itu, riyadhah atau latihan spiritual juga berperan signifikan dalam proses pemulihan burnout ruhani. Pelaksanaan riyadhah dilakukan secara bertahap dengan mempertimbangkan kemampuan individu, sehingga tidak menimbulkan tekanan tambahan. Melalui proses ini, santri dilatih untuk membangun ketahanan mental, meningkatkan kesabaran, serta menumbuhkan kedisiplinan diri (Amiruddin et al., 2025). Karakter bertahap dalam riyadhah menunjukkan bahwa pemulihan burnout memerlukan proses yang berkelanjutan dan tidak dapat dicapai secara instan.

Pendekatan berbasis komunitas dalam kehidupan pesantren juga menjadi salah satu strategi terapi yang efektif. Kegiatan kolektif seperti pengajian, halaqah, dan kerja bakti menciptakan suasana kebersamaan yang mampu mengurangi perasaan isolasi. Dukungan sosial dari sesama santri memberikan rasa aman, meningkatkan keterikatan emosional, serta membantu individu dalam menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Interaksi sosial yang sehat ini memiliki peran penting dalam mempercepat proses pemulihan.

Peran kyai atau ustadz sebagai pembimbing spiritual juga tidak dapat diabaikan. Hubungan yang terjalin antara santri dan pembimbing tidak hanya bersifat formal, tetapi juga melibatkan dimensi emosional dan spiritual. Melalui bimbingan personal, nasihat, serta pendekatan yang empatik, santri dapat memperoleh pemahaman baru mengenai

kondisi yang dialaminya. Kehadiran pembimbing ini memberikan arah, harapan, serta dukungan psikologis yang memperkuat proses pemulihan.

Di samping pendekatan tradisional, integrasi dengan teknik psikologi modern juga dapat meningkatkan efektivitas terapi. Teknik seperti refleksi diri, penulisan jurnal, serta latihan relaksasi membantu santri dalam mengidentifikasi pola pikir dan emosi yang berkontribusi terhadap burnout. Pendekatan ini mendorong peningkatan kesadaran diri serta memberikan keterampilan praktis dalam mengelola stres. Ketika dipadukan dengan praktik spiritual, terapi menjadi lebih komprehensif karena mencakup dimensi kognitif, emosional, dan spiritual.

Selain itu, lingkungan pesantren perlu dikondisikan sebagai ruang yang mendukung kesehatan mental dan spiritual. Penyesuaian terhadap jadwal kegiatan, pemberian waktu istirahat yang memadai, serta penciptaan suasana yang kondusif dapat membantu dalam mencegah munculnya burnout. Budaya komunikasi yang terbuka juga penting agar santri merasa aman dalam mengungkapkan kondisi yang dialami tanpa rasa takut.

Pendekatan preventif merupakan salah satu strategi penting dalam mengurangi risiko burnout ruhani pada santri. Upaya tersebut dapat diwujudkan melalui edukasi mengenai manajemen waktu, pengendalian emosi, serta pembiasaan menjaga keseimbangan antara aktivitas ibadah, proses belajar, dan waktu pemulihan fisik. (Zahra & Setiani, 2025) menjelaskan bahwa keseimbangan dalam menjalankan berbagai tuntutan aktivitas berperan sebagai mekanisme yang mampu menekan terjadinya burnout sekaligus meningkatkan kesejahteraan individu. Oleh karena itu, pembentukan kebiasaan hidup yang seimbang sejak dini menjadi langkah preventif yang penting untuk menjaga kesehatan mental dan spiritual santri selama menjalani kehidupan di pesantren.

Secara keseluruhan, terapi burnout ruhani di pesantren tidak hanya bertujuan untuk mengatasi kelelahan, tetapi juga untuk membentuk kembali kesadaran batin yang lebih matang. Integrasi antara tasawuf, riyadhah, dukungan sosial, bimbingan spiritual, serta teknik psikologi modern menghasilkan pendekatan yang holistik. Hasil akhirnya adalah santri yang tidak hanya pulih, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang lebih kuat, pemahaman diri yang lebih mendalam, serta kualitas ibadah yang semakin meningkat.

Metodologi

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena pembahasan berfokus pada pemahaman makna dan fenomena burnout ruhani pada santri, bukan pada pengukuran angka atau eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan, yaitu dengan mengumpulkan dan mempelajari berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal, dan karya ilmiah yang berkaitan dengan teori burnout, kesehatan mental, serta konsep pembinaan ruhani dalam tradisi pesantren.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari literatur psikologi modern dan kitab atau tulisan yang membahas tasawuf serta pendidikan pesantren. Data dikumpulkan

melalui teknik dokumentasi, yaitu membaca, mencatat, dan mengelompokkan informasi yang relevan dengan topik penelitian. Setelah itu, data dianalisis dengan cara membandingkan, menghubungkan, dan menafsirkan konsep-konsep yang ada agar dapat menghasilkan pemahaman yang utuh tentang fenomena burnout ruhani santri.

Metode analisis yang digunakan adalah deskriptif-analitis. Artinya, penulis terlebih dahulu menjelaskan konsep dan teori yang berkaitan dengan burnout ruhani, kemudian menganalisis keterkaitannya dengan kondisi kehidupan santri di pesantren. Melalui cara ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas sekaligus menawarkan pemahaman yang mudah dipahami mengenai diagnosis dan penanganan burnout ruhani dalam konteks pendidikan pesantren.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini berupa literatur sekunder, mencakup:

1. Buku, Jurnal ilmiah, dan artikel akademik tentang burnout, kesehatan mental, dan tasawuf.
2. Karya ilmiah yang membahas pendidikan pesantren dan pembinaan ruhani.

Kriteria Pemilihan dan Penelusuran Literatur

Kriteria inklusi penelitian ini mencakup: (1) artikel yang diterbitkan pada tahun 2021-2026; (2) kajian yang membahas burnout, kesehatan mental, atau pembinaan ruhani santri; (3) berupa penelitian empiris atau artikel tinjauan ilmiah yang dapat diakses penuh; serta (4) menyajikan keterkaitan antara psikologi modern dan tradisi pesantren.

Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi tulisan non-ilmiah atau opini populer, publikasi di luar rentang waktu yang ditentukan, penelitian yang hanya menyoroti aspek fisik atau akademik tanpa membahas dimensi spiritual santri.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan melalui tiga tahap utama:

1. Seleksi awal

Peneliti menelaah judul dan abstrak jurnal untuk memilih publikasi yang relevan dengan burnout ruhani santri. Artikel yang tidak membahas kelelahan spiritual di lingkungan pesantren dikeluarkan dari kajian.

2. Ekstraksi data

Peneliti mencatat identitas publikasi seperti nama penulis, tahun terbit, dan jurnal. Peneliti juga mengumpulkan informasi tentang fokus penelitian, metode yang digunakan, variabel burnout, serta hasil utama penelitian.

3. Sintesis deskriptif naratif

Peneliti menghubungkan teori burnout dalam psikologi modern dengan konsep tasawuf, riyadhah, dan bimbingan ruhani di pesantren. Proses ini membantu memahami burnout ruhani secara lebih utuh dari sisi psikologis dan spiritual.

Keabsahan Data

Peneliti menjaga keabsahan data melalui triangulasi sumber dan telaah metodologi penelitian. Peneliti membandingkan hasil dari berbagai penelitian untuk melihat kesamaan dan perbedaannya. Cara ini membantu menghasilkan kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

Kesimpulan dan Saran

Burnout ruhani pada santri muncul karena tingginya aktivitas keagamaan yang dilakukan secara terus-menerus di lingkungan pesantren. Kegiatan seperti ibadah harian, kajian kitab kuning, dan aturan disiplin yang ketat dapat memicu kejenuhan spiritual jika tidak didukung dengan pengelolaan yang baik. Kondisi ini memengaruhi emosi, pola pikir, dan motivasi santri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dampaknya terlihat dari menurunnya semangat belajar, berkurangnya motivasi ibadah, dan munculnya rasa kosong dalam diri santri.

Burnout ruhani juga menunjukkan adanya santri mulai menjalani ibadah tanpa memahami makna spiritualnya. Ibadah yang awalnya memberi ketenangan batin mulai terasa biasa dan kurang menyentuh secara spiritual. Dalam psikologi modern, kondisi ini disebut kelelahan spiritual karena seseorang mulai merasa lelah secara emosional dan batin. Dalam tradisi pesantren, kondisi tersebut terlihat dari menurunnya kekhusyukan, lemahnya kehadiran hati, dan berkurangnya kedekatan batin dengan Tuhan.

Diagnosis burnout ruhani perlu menggunakan pendekatan yang menggabungkan psikologi modern dan tradisi pesantren. Psikologi modern membantu mengukur tingkat stres, kelelahan emosional, dan motivasi melalui kuesioner, observasi, serta wawancara. Tradisi pesantren melihat kondisi spiritual santri melalui tanda seperti malas beribadah, hilangnya semangat dzikir, dan menurunnya kesadaran spiritual. Gabungan kedua pendekatan ini membantu memahami kondisi santri secara lebih lengkap dan mendalam.

Penanganan burnout ruhani akan lebih efektif jika menggabungkan konseling psikologi dengan pembinaan ruhani pesantren. Praktik tasawuf, dzikir, tafakur, dan muhasabah membantu santri memulihkan ketenangan batin dan memperkuat kembali makna ibadah. Riyadhah juga dapat melatih ketahanan mental dan spiritual secara bertahap sesuai kondisi masing-masing santri. Kyai dan ustadz memiliki peran penting melalui bimbingan, keteladanan, dan pendekatan emosional yang dapat meningkatkan kembali motivasi belajar dan semangat ibadah santri.

Saran

Pesantren perlu memiliki sistem pemantauan yang teratur agar tanda burnout ruhani pada santri dapat diketahui lebih cepat. Pemantauan dapat dilakukan melalui penilaian kondisi mental dan pengamatan spiritual santri dalam aktivitas sehari-hari. Langkah ini membantu pesantren memberikan penanganan lebih cepat sebelum kondisi burnout menjadi lebih berat. Sistem pemantauan yang baik membantu santri menjaga kesehatan mental dan spiritual selama belajar di pesantren.

Program pembinaan ruhani perlu dirancang lebih variatif dan sesuai dengan kemampuan santri. Kegiatan seperti dzikir, tasawuf, dan riyadhah sebaiknya dilakukan secara bertahap agar tidak menambah tekanan mental. Pesantren juga dapat menambahkan kegiatan seperti kajian motivasi, pelatihan pengembangan diri, dan aktivitas kreatif islami untuk mengurangi kejenuhan santri. Program yang lebih seimbang membantu santri menjalani aktivitas akademik dan spiritual dengan lebih nyaman.

Kyai dan ustadz perlu menjalin komunikasi yang lebih dekat dan memahami kondisi santri dengan baik. Hubungan yang hangat antara guru dan santri dapat menjadi sumber dukungan emosional dan spiritual yang efektif. Pesantren juga dapat bekerja sama dengan psikolog atau konselor untuk membantu proses pendampingan santri secara lebih ilmiah. Pendekatan ini membantu santri lebih terbuka dalam menyampaikan masalah yang mereka alami.

Pesantren perlu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan spiritual santri. Keseimbangan antara belajar, ibadah, dan waktu istirahat harus diperhatikan agar santri tidak mengalami kelelahan berlebihan. Santri juga perlu diberi ruang untuk mengekspresikan diri dan mengelola emosi dengan sehat. Lingkungan pesantren yang mendukung membantu santri menjaga kondisi mental dan spiritual mereka dengan lebih baik.

Daftar Pustaka

- Amiruddin, M., Waez, A., Salafi, M. A., Maghfira, B., Effendy, M. R., & Praja, S. A. (2025). Salat's Impact on Mental Resilience and Sustained Psychoical Well-Being. *International Journal of Multidisciplinary Reseach (IJMR)*, 1(5), 478–486. <https://repository.uin-malang.ac.id/26494/>
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330–338.
- Fadilah, A. R., & Solichah, N. (2023). The Effect of Social Support on Academic Burnout on Overseas Student in Faculty of Science and Technology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Conference of Psychology and Flourishing Humanity (PFH 2022)*, 57–67. <https://repository.uin-malang.ac.id/12997/>
- Freudenberger, H. (1974). Personal de Burn Out. *Diario de Asuntos Sociales*, 30, 159–165.
- Himam, M. R. (2025). Hubungan self management dan academic burnout pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Huda, S., & Fahmi, L. (2021). Nuansa Kajian Bimbingan dan Konseling Islam: Antologi Reviu Artikel Jurnal.
- Ilhamuddin, M. F., Saksono, L., & Rifqi, A. (2024). Bimbingan Klasikal dengan Metode Scavenger Hunt dalam Mencegah Academic Burnout pada Santri Pondok Pesantren Al-Amin Sooko Mojokerto Jawa Timur. *ABISATYA: Journal of Community Engagement*, 2(2), 142–152.
- Kinari, D. S. (2023). Burnout: Kirain Lelah Biasa, Ternyata Lelah Fisik, Mental, dan Emosional. *Anak Hebat Indonesia*.

- Multazami, A. A., & Diana, E. (2025). Implementasi manajemen kedisiplinan: Upaya meningkatkan konsistensi ibadah santri di pesantren. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(4), 1930–1943.
- Mursyida, R., Soleh, A. K., & Al Hashas, M. N. (2024). Studi Analisis Aksiologi Pesantren: Eksplorasi Nilai-Nilai Etika dan Estetika Santri. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 5(3), 1022–1034. <https://repository.uin-malang.ac.id/23229/>
- Nimim, N. (2025). Persepsi Siswa Tentang Spiritualitas Positif dan Kebahagiaan di Lingkungan Pesantren. *Damhil Education Journal*, 5(2), 118–133.
- Zahra, A., & Setiani, S. (2025). Work-Life Balance as a Mediator Between Digitalization, Burnout, and Job Satisfaction. *Dialektika: Jurnal Ekonomi Dan Ilmu Sosial*, 10(2), 350–359. <https://repository.uin-malang.ac.id/24480/>