

**STRATEGI GURU PAI DALAM MENGATASI
ACADEMIC BURNOUT DI ERA DIGITAL PADA
SISWA KELAS VIII MTS YAPI PAKEM SLEMAN**



Oleh:

Mega Aulia Suwitno

23913058

T E S I S

Diajukan kepada

**PROGRAM STUDI
MAGISTER ILMU AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Magister Ilmu Agama Islam
YOGYAKARTA
2026**

**STRATEGI GURU PAI DALAM MENGATASI
ACADEMIC BURNOUT DI ERA DIGITAL PADA
SISWA KELAS VIII MTS YAPI PAKEM SLEMAN**



Oleh:

Mega Aulia Suwitno

23913058

Acc untuk daftar ujian
munaqasyah
Rabu, 21 Januari 2026
Pembimbing,

Dr. Dra. Sri Haningsih, M.Ag

Dosen Pembimbing:

Dr. Dra. Sri Haningsih, M.Ag

T E S I S

Diajukan kepada

**PROGRAM STUDI
MAGISTER ILMU AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Magister Ilmu Aga Islam**

YOGYAKARTA

2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mega Aulia Suwitno

NIM : 23913058

Konsentrasi : Pendidikan Islam

Judul : STRATEGI GURU PAI DALAM MENGATASI
BURNOUT PADA SISWA KELAS VIII MTS
YAPI PAKEM DI ERA DIGITAL

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa tesis ini adalah hasil plagiasi, maka saya siap untuk dicabut gelar magister yang dianugerahkan dan mendapatkan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 21 januari 2026

Yang menyatakan,



Mega Aulia Suwitno

HALAMAN PENGESAHAN



FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM

Gedung K.H. Wahid Hasyim
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext. 4511
F. (0274) 898463
E. fiaini@uii.ac.id
W. fiaini.uii.ac.id

PENGESAHAN TESIS

Tesis ini telah diujikan dalam Sidang Tesis Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Magister Ilmu Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari, Tanggal : Jum'at, 13 Februari 2026
Judul Tesis : **STRATEGI GURU PAI DALAM MENGATASI ACADEMIC BURNOUT DI ERA DIGITAL PADA SISWA KELAS VIII MTS YAPI PAKEM SLEMAN**
Disusun oleh : Mega Aulia Suwitno
Nomor Mahasiswa : 23913058
Konsentrasi : Pendidikan Islam

Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) dari Program Studi Magister Ilmu Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

TIM PENGUJI:

Ketua
Dzulkifli Hadi Imawan, Lc., M.Kom.I., Ph.D

(.....)

Penguji I
Supriyanto Abdi, S.Ag., M.CAA., Ph.D.

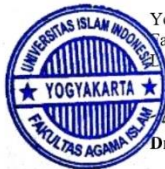
(.....)

Penguji II
Dr. Syaifulloh Yusuf, S.Pd.I., M.Pd.I

(.....)

Pembimbing
Dr. Dra. Sri Haningsih, M.Ag

(.....)



Yogyakarta, 23 Februari 2026
Fakultas Ilmu Agama Islam
.....

adHummi
Dr. Drs. Asmuni, MA

HALAMAN NOTA DINAS



FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM
Gedung K.H.A. Wahid Hasyim, Lantai 2
Kampus Terpadu Ulii Jl. Kaliurang KM 14.5
Sleman Yogyakarta 55584

PROGRAM STUDI
ILMU AGAMA ISLAM
PROGRAM MAGISTER
Website : master.islam.uii.ac.id
Email : msi@uii.ac.id

NOTA DINAS

Nomor: 23.A/Kaprodi.MIAI-S2/90/Prodi.MIAI.S2/II/2026

Tesis berjudul : **STRATEGI GURU PAI DALAM MENGATASI BURNOUT PADA SISWA KELAS VIII MTS YAPI PAKEM DI ERA DIGITAL**

Ditulis oleh : Mega Aulia Suwitno

NIM : 23913058

Konsentrasi : Pendidikan Islam

Telah dapat diujikan di depan Dewan Penguji Tesis Program Studi Ilmu Agama Islam Program Magister, Jurusan Studi Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.



Yogyakarta, 09 Februari 2026
Ketua,

Zulkifli Hadi Imawan, L.c., M.Kom.I., Ph.D.

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Strategi Guru PAI dalam Mengatasi *Academic Burnout* di Era Digital pada Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman
Nama : Mega Aulia Suwitno
NIM : 23913058
Konsentrasi : Pendidikan Islam

Disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji Tesis Program Studi Ilmu Agama Islam Program Magister Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Yogyakarta, 21 januari 2026
Pembimbing,



Dr. Dra. Sri Haningsih, M.Ag

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan untuk :

Almamater Tercinta

Program Studi Magister Ilmu Agama Islam

Jurusan Studi Islam Fakultas Ilmu Agama Islam

Universitas Islam Indonesia

Keluarga Tercinta

Orang Tua Penulis, Suwitno dan Marna Buamona

Adik-adik Penulis, Vera Fauzila Suwitno, Nur Safitra Suwitno,
dan Firda Rasta Suwitno

Teman-teman

Teman-teman seperjuangan

Program Studi Magister Ilmu Agama Islam 2023

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”¹

(Q.S. Al-Baqarah: 286)

Technology will never replace great teachers, but technology in the hands of great teachers can be transformational.²
(George Couros)

¹ “ Q.S. Al-Baqarah: 286,” n.d., <https://quran.kemenag.go.id>.

² George Couros, *The Innovator’s Mindset: Empower Learning, Unleash Talent, and Lead a Culture of Creativity*, 2015.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya. Dan transliterasi ini mengacu pada Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987, Nomor: 0543b//U/1987.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)

ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Ẓal	ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki

ك	Kaf	k	ka
---	-----	---	----

ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
ه	Ha	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	a	a
اِ	Kasrah	i	i
اُ	Dammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَا..أَ.	Fathah dan ya	ai	a dan u
وَا..أَ.	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سُئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...آ... ى	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
ى...ِ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
و...ُ	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup
Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".
2. Ta' marbutah mati
Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".
3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْقَالِ - الْمَدِينَةُ الْمُدَوَّرَةُ -

raudah al-atfāl/raudahtul atfāl

al-madīnah

al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah

- طَلْحَة talhah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala

- الْبِرُّ al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuзу
- شَيْءٌ syai'un
- الْنَّوْءُ an-nau'u
- إِنْ inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ -

khair ar-rāziqīn/

بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا -

mursāhā

Wa innallāha lahuwa

Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

Bismillāhi majrehā wa

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ -

al-`ālamīn/

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ -

Alhamdu lillāhi rabbi

Alhamdu lillāhi rabbil
`ālamīn

Ar-rahmānir

rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ - اللَّهُ الْأُمُورُ جَمِيعًا -

jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

Allaāhu gafūrun rahīm

Lillāhi al-amru

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

ABSTRAK

Strategi Guru PAI Dalam Mengatasi *Academic Burnout* Di Era Digital Pada Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman

Mega Aulia Suwitno

23913058

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi *academic burnout* pada siswa serta mendeskripsikan strategi guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam mengatasi *academic burnout* pada siswa kelas VIII MTs YAPI Pakem di era digital. *Burnout* akademik dalam penelitian ini dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional, munculnya sikap sinis terhadap pembelajaran, serta menurunnya efikasi diri siswa akibat tekanan akademik dan pengaruh penggunaan teknologi digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi pembelajaran, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta uji keabsahan data melalui triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas VIII MTs YAPI Pakem mengalami *academic burnout* yang ditandai dengan kejenuhan belajar, kelelahan emosional, rendahnya motivasi, sikap acuh dan pasif dalam pembelajaran, serta menurunnya kepercayaan diri akademik. *Burnout* tersebut dipengaruhi oleh tekanan tugas, metode pembelajaran yang monoton, serta distraksi penggunaan gawai dan media digital. Dalam merespons kondisi tersebut, guru PAI menerapkan strategi yang terintegrasi, meliputi pendekatan spiritual, psikologis, serta pedagogis berbasis digital. Pendekatan spiritual dilakukan melalui penguatan nilai-nilai keislaman, pembiasaan ibadah, motivasi religius, dan penanaman makna belajar. Pendekatan psikologis diwujudkan melalui pendekatan personal, komunikasi empatik, pemberian motivasi, diskusi empat

mata, serta bimbingan formal dan informal. Adapun pendekatan pedagogis dan digital diterapkan melalui variasi metode pembelajaran, aktivitas kolaboratif, penciptaan suasana kelas yang lebih menyenangkan, serta pemanfaatan teknologi secara terarah. Strategi-strategi tersebut berkontribusi dalam menurunkan gejala burnout dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Kata kunci: *Academic Burnout*, Siswa, Strategi.

ABSTRACT

Strategies of Islamic Education Teachers in Overcoming Academic Burnout in the Digital Age Among Eighth Grade Students at MTs YAPI Pakem Sleman

Mega Aulia Suwitno

23913058

This present study aims to analyze the academic burnout conditions of students and describe the strategies of Islamic Education (PAI) teachers in overcoming student burnout in grade VIII MTs YAPI Pakem in the digital era. In this study, academic burnout is conceptualized as a condition of emotional exhaustion, the emergence of cynical attitudes towards learning, and a decline in student self-efficacy due to academic pressure and the influence of digital technology use. This present study employs a qualitative approach with a descriptive research type. Data collection techniques were carried out through in-depth interviews, learning observations, and documentation. Data analysis employed the Miles, Huberman, and Saldana model, encompassing data reduction, data presentation, and conclusion drawing, as well as data validity testing through triangulation. The findings of the study indicate that eighth-grade students at MTs YAPI Pakem experience academic burnout, characterized by learning fatigue, emotional exhaustion, low motivation, apathy and passivity in learning, and decreased academic self-confidence. Burnout is influenced by several factors including task pressure, monotonous learning methods, and distractions from the use of gadgets and digital media. In response to these conditions, PAI teachers implement integrated strategies, including spiritual, psychological, and digital-based pedagogical approaches. The spiritual approach is carried out through the reinforcement of Islamic values, the practices of

worship, religious motivation, and the instilling of the meaning of learning. The psychological approach is realized through a personal approach, empathetic communication, motivation, one-on-one discussions, and formal and informal guidance. Pedagogical and digital approaches are applied through a variety of learning methods, collaborative activities, the creation of a more enjoyable classroom atmosphere, and the targeted use of technology. These strategies have been shown to contribute to a reduction of burnout symptoms and an increase in student engagement in learning.

Keywords: *Academic Burnout, Students, Strategies.*

January 23, 2026

TRANSLATOR STATEMENT

The information appearing herein has been translated
by a Center for International Language and Cultural Studies of
Islamic University of Indonesia
CILACS UII Jl. DEMANGAN BARU NO 24
YOGYAKARTA, INDONESIA
Phone/Fax: 0274 540 255

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الْفَاتِحِ
لِمَا أَغْلِقَ، وَالْخَاتِمِ لِمَا سَبَقَ، نَاصِرِ الْحَقِّ بِالْحَقِّ، وَالْهَادِي إِلَى الصِّرَاطِ
الْمُسْتَقِيمِ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ حَقَّ قَدْرِهِ وَمَقْدَارِهِ الْعَظِيمِ، أَمَّا بَعْدُ

Segala puji bagi Allah swt, Tuhan semesta alam yang telah memberikan nikmat, rahmat, karunia-Nya sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir dalam penulisan tesis. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada nabi Muhammad yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju jalan terang benderang, yakni agama Islam.

Dalam proses penyelesaian tesisi yang berjudul “Tulis Judul Tesis Anda disini)” penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan tesis jauh dari kata sempurna dan tidak dapat selesai tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Fathul Wahid, S.T., M.Sc., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Indonesia.
2. Dr. Drs. Asmuni, M.A. selaku Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
3. Dr. Nur Kholis, S.Ag., S.E.I., M.Sh.Ec. selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
4. Dr. Muhammad Roy Purwanto, S.Ag., M.Ag. selaku Wakil Dekan Bidang Keagamaan, Kemahasiswaan dan Alumni Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

5. Dr. Anton Priyo Nugroho, S.E., M.M. selaku Ketua Jurusan Studi Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam.
6. Dzulkifli Hadi Imawan, Lc, M.Kom.I., Ph.D. selaku Ketua Program Studi Magister Ilmu Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
7. Dr. Dra. Sri Haningsih, M.Ag, selaku dosen pembimbing yang telah penuh kesabaran membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan dan pelajaran yang sangat berharga bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir.
8. Seluruh Dosen Magister Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia, yang telah mendidik dan membimbing tanpa pamrih.
9. Seluruh Tenaga Kependidikan FIAI UII yang telah memberikan bantuan kepada peneliti
10. Kedua orang tuaku, ucapan terima kasih yang paling tulus peneliti persembahkan kepada Ayah tercinta, Suwitno, yang telah berjuang tanpa lelah, bekerja siang dan malam, bahkan di tengah penyakit yang tak kunjung sembuh. Namun, kondisi tersebut tidak pernah menghentikan langkah beliau untuk terus berjuang, disertai doa-doa yang tak pernah putus untuk peneliti. Terima kasih yang tulus juga peneliti sampaikan kepada Ibu tercinta, Marna Buamona, terima kasih yang sebesar-besarnya atas doa yang tidak pernah terputus, nasihat yang selalu menjadi pengingat dan penuntun, serta kasih sayang yang menguatkan dalam setiap proses kehidupan peneliti. Peneliti juga mengucapkan terima kasih atas kesabaran, ketulusan, dan keteguhan Ibu dalam mendampingi Ayah berjuang dan bekerja keras demi membiayai studi peneliti. Setiap lelah, pengorbanan, dan perhatian Ibu menjadi sumber kekuatan terbesar bagi peneliti hingga mampu menyelesaikan studi ini
11. Adik-adik tersayang, ungkapan terima kasih yang penuh cinta peneliti haturkan kepada Vera Fauzila Suwitno, yang telah banyak membantu, mendukung, dan mendoakan peneliti dalam

setiap proses yang dilalui. Kepada Nur Safitra Suwitno, terima kasih atas kesabaran, sikap mengalah, serta doa dan dukungan tulus yang menjadi kekuatan bagi peneliti dalam menempuh studi ini. Dan kepada Firda Rasta Suwitno, terima kasih atas doa dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti

12. Kepada seseorang yang senantiasa mendampingi peneliti, Serda Muh Iqbal, S.AP., peneliti mengucapkan terima kasih atas doa, perhatian, kesabaran, serta dukungan yang konsisten selama proses penyusunan penelitian ini. Kehadirannya menjadi sumber semangat bagi peneliti, khususnya dalam menghadapi berbagai dinamika hingga penelitian ini dapat diselesaikan.
13. Keluarga besar Universitas Islam Indonesia, terkhusus teman-teman seperjuangan MIAI UII pada konsentrasi Pendidikan Islam tahun 2023.
14. Serta seluruh pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas doa dan dukungannya.

Besar harapan penulis, tesis ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait secara khusus dan bagi semua pembaca secara umum. *Aamiin yaa rabbal 'alamin.*

Yogyakarta, 21 Januari 2026
Penulis,



Mega Aulia Suwitno

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN TIM PENGUJI.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN NOTA DINAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xix
KATA PENGANTAR.....	xxi
DAFTAR ISI.....	xxvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
1.4 Sistematika Pembahasan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	10
2.1 Kajian Pustaka.....	10
2.2 Landasan Teori	15

BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Jenis Penelitian dan Pendekatan	33
3.2 Tempat dan waktu penelitian	33
3.3 Subjek dan Objek Penelitian	34
3.4 Informan penelitian dan teknik penentuan informan	34
3.5 Teknik pengumpulan data	34
3.6 Keabsahan data	35
3.7 Teknik analisis data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
a. Gambaran Umum MTs YAPI Pakem.....	39
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.2 Hasil Pembahasan	70
BAB V PENUTUP	97
5.1 Kesimpulan	97
5.2 Saran	98
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN-LAMPIRAN	1

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Latar belakang penelitian ini muncul dari fenomena meningkatnya *burnout* pada siswa di era digital yang semakin kompleks dan menantang. *Burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang terjadi akibat tekanan terus-menerus, yang berkonsekuensi pada turunnya motivasi belajar dan kesehatan psikologis siswa.³ Era digital membawa kemudahan akses informasi dan media sosial, tetapi juga menimbulkan tantangan berupa kelelahan digital, gangguan konsentrasi, dan tekanan sosial yang berdampak pada kesehatan mental remaja.

Fenomena *academic burnout* pada peserta didik dewasa ini menjadi salah satu persoalan serius dalam dunia pendidikan, khususnya pada jenjang pendidikan menengah pertama. Burnout akademik tidak dapat lagi dipahami sekadar sebagai rasa bosan atau jenuh dalam belajar, melainkan sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya mekanisme pemulihan yang memadai. Kondisi ini berdampak langsung pada menurunnya motivasi belajar, rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, serta menurunnya kesejahteraan psikologis peserta didik.

Pada konteks Madrasah Tsanawiyah, fenomena *burnout* memiliki karakteristik yang lebih kompleks. Siswa MTs berada

³ Hesti Dahlan, "Tingkat Kelelahan Teknologi Dan Pengaruhnya Terhadap Kinerja Guru SMKN 1 Sambas," *Seminar Nasional Pendidikan*, 2024, 69.

pada fase perkembangan remaja awal yang ditandai dengan perubahan biologis, emosional, dan sosial yang cukup signifikan. Pada fase ini, siswa cenderung memiliki kestabilan emosi yang belum matang sehingga lebih rentan terhadap tekanan, baik yang bersumber dari tuntutan akademik, lingkungan pertemanan, maupun ekspektasi keluarga. Kondisi tersebut diperparah dengan hadirnya era digital yang membawa perubahan besar dalam pola belajar dan pola interaksi sosial siswa.

Konsep *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1970-an dalam konteks dunia kerja, khususnya pada profesi pelayanan yang mengalami kelelahan emosional akibat tuntutan pekerjaan yang berkepanjangan.⁴ Konsep ini kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Christina Maslach, yang memformulasikan burnout sebagai kondisi psikologis yang mencakup kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pekerjaan, dan penurunan pencapaian personal.⁵

Seiring dengan perkembangan kajian psikologi pendidikan, konsep burnout tidak lagi terbatas pada dunia kerja, tetapi juga digunakan untuk memahami fenomena kelelahan psikologis dalam konteks pendidikan, yang dikenal sebagai *academic burnout*. Perluasan konsep ini didasarkan pada kesamaan karakteristik tekanan yang dialami pekerja dan peserta didik, seperti tuntutan performa, evaluasi berkelanjutan, serta tekanan psikologis yang bersifat kronis.

Dalam konteks penelitian ini, teori *burnout* digunakan karena mampu menjelaskan secara komprehensif kondisi kelelahan belajar siswa yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga emosional dan kognitif. Dengan demikian, penggunaan teori

⁴ Herbert J Freudenberger, "Staff Burn-Out" 30, no. 1 (1974): 159–65.

⁵ Christina Maslach, Wilmar B. Schaufeli, and Michael P. Leiter, "Job Burnout," *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 2001, 399–401.

burnout menjadi relevan untuk menganalisis permasalahan kelelahan belajar siswa di MTs YAPI Pakem Sleman, khususnya dalam menghadapi tuntutan pembelajaran di era digital.

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara siswa mengakses informasi, menyelesaikan tugas, serta berkomunikasi dengan guru dan teman sebaya. Pemanfaatan gawai dan media sosial yang intens sering kali menimbulkan distraksi belajar, kelelahan digital (*digital fatigue*), serta kecenderungan belajar secara instan tanpa proses pendalaman materi. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu kelelahan kognitif dan emosional yang berujung pada *academic burnout*.

Berdasarkan pengamatan awal di MTs YAPI Pakem, peneliti menemukan adanya indikasi *academic burnout* pada siswa kelas VIII. Indikasi tersebut terlihat dari rendahnya antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, kecenderungan menunda pengerjaan tugas, serta sikap pasif dalam kegiatan kelas. Beberapa siswa juga menunjukkan ekspresi kelelahan emosional, seperti mudah mengeluh, cepat bosan, dan kurang percaya diri dalam mengikuti pelajaran, khususnya pada mata pelajaran yang menuntut konsentrasi tinggi.⁶

Penelitian ini memiliki relevansi yang kuat dengan Pendidikan Agama Islam (PAI), karena *academic burnout* tidak hanya berkaitan dengan aspek kognitif dan akademik siswa, tetapi juga menyentuh dimensi afektif, spiritual, dan pembentukan karakter yang menjadi fokus utama Pendidikan Agama Islam. Pendidikan Agama Islam bertujuan membentuk peserta didik yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia, sehingga perhatian terhadap kesehatan mental dan keseimbangan emosional siswa menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari

⁶ Observasi Awal di MTs YAPI Pakem Sleman. Selasa, 22 Agustus 2025.

proses pendidikan.

Dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI), guru memiliki peran strategis tidak hanya sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai pendukung kesehatan mental dan pembentukan karakter siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa guru PAI perlu menerapkan strategi khusus untuk mengatasi *burnout* siswa agar pembelajaran tetap efektif dan siswa mampu mengelola stres di era digital⁷. Namun, pendekatan guru PAI dalam menangani *burnout* siswa di era digital masih perlu dikaji secara mendalam secara kualitatif agar dapat menemukan strategi yang relevan dan aplikatif di lapangan.

Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Guru PAI tidak hanya berfungsi sebagai pengajar materi agama, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual, motivator, fasilitator pembinaan mental, serta penyedia dukungan emosional dan spiritual yang dapat membantu siswa menghadapi stres dan tekanan belajar⁸. Melalui pengajaran nilai-nilai agama seperti sabar, syukur, dan empati, guru PAI membantu siswa mengelola emosi dan mengembangkan sikap positif dalam menghadapi tantangan hidup, khususnya di era digital yang penuh distraksi dan tekanan. Selain itu, guru PAI juga berperan menjembatani antara sekolah, keluarga, dan lingkungan dalam menciptakan atmosfer yang kondusif bagi kesejahteraan mental siswa⁹.

⁷ Nur Kholik Afandi Laura Paramita, "Strategi Guru PAI Dalam Mengatasi Burnout Di SDN 011 Sangatta Utara," *Jurnal Al Muta'aliyah: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 2 (2024): 2, <https://doi.org/10.51700/mutaaliyah.v4i2.768>.

⁸ Yono Muhyani, Ainiyah Hidayanti Yusup, "Hubungan Peran Guru PAI Dengan Kesehatan Mental Siswa Di SMK Negeri 1 Cibinong Selama Covid-19," *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 02 (2022): 280–81, <https://doi.org/10.30868/ei.v11i02.2360>.

⁹ Jayadi, "Re-Inforcement Pembelajaran PAI Dalam Pembinaan Kesehatan Mental Siswa Di SD Negeri Sekarputih 1 Tegalampel Bondowoso," *EDUCARE: Journal*

Dengan demikian, peran guru PAI menjadi sangat strategis dalam membentuk karakter dan menjaga kesehatan mental siswa secara holistik.

Kebaruan penelitian ini terletak pada sudut pandang yang jarang diangkat, yaitu peran guru PAI yang mengintegrasikan pendekatan religius dan spiritual dalam menghadapi *burnout*, sehingga memperkaya bidang pendidikan agama dan psikologi pendidikan. Penelitian ini berpotensi membuka wawasan baru mengenai integrasi nilai agama dalam mengatasi masalah psikologis modern dan memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan metode pembelajaran dan penanganan *burnout* yang lebih holistik di lingkungan sekolah berbasis agama.

Oleh karena itu, penelitian mengenai kondisi *burnout* siswa dan strategi guru PAI dalam mengatasinya di era digital menjadi sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai realitas *academic burnout* siswa kelas VIII MTs YAPI Pakem serta peran guru PAI dalam menghadapi tantangan pendidikan di era digital. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik tetapi juga kesehatan mental siswa

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini disusun berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya. Perumusan masalah bertujuan untuk membatasi fokus penelitian agar pembahasan yang dilakukan lebih terarah dan mendalam. Berdasarkan fenomena *academic burnout* yang dialami siswa serta peran strategis guru PAI, maka rumusan

masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagaimana kondisi *Academic Burnout* di Era Digital pada Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman ?
- b. Strategi apa yang dilakukan oleh guru PAI dalam mengatasi *academic burnout* di era digital pada siswa kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman ?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

- a. Untuk menganalisis kondisi *academic burnout* di era digital pada Siswa kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman
- b. Untuk mendeskripsikan Strategi yang dilakukan oleh Guru PAI dalam mengatasi *academic burnout* di era digital pada Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman

1.3.2 Manfaat Penelitian

- a. Secara Teoritis

- 1) Pengembangan Kajian Ilmu Pendidikan

Memberikan kontribusi pada pengembangan teori pendidikan Islam, khususnya mengenai peran guru PAI tidak hanya sebagai penyampai materi keagamaan, tetapi juga sebagai agen pembinaan mental dan pengendali stres siswa di era digital.

- 2) Kontribusi pada Literatur *Academic Burnout*

Menambah khazanah ilmiah mengenai kajian *burnout* siswa di tingkat MTs, yang selama ini lebih banyak diteliti pada siswa SMA atau mahasiswa, sehingga memberikan perspektif baru dalam konteks remaja awal dan pendidikan agama.

- 3) Integrasi Nilai Agama dan Kesehatan Mental

Memperkuat teori bahwa nilai-nilai Islami (sabar, syukur, tawakal, empati) dapat diintegrasikan dalam upaya mengatasi *academic burnout*, sehingga memperkaya literatur pendidikan dengan pendekatan spiritual dan religius.

- 4) Landasan untuk Model Pendekatan Guru PAI

Penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan model pendekatan guru PAI yang efektif dalam menghadapi tantangan psikologis siswa, terutama akibat distraksi dan tekanan di era digital.

b. Secara Praktis

1) Bagi Guru PAI

Memberikan wawasan dan strategi konkret untuk membantu siswa mengatasi *burnout*, baik melalui metode pengajaran, bimbingan spiritual, maupun pendekatan personal yang lebih humanis.

2) Bagi Siswa

Membantu siswa memperoleh dukungan emosional, spiritual, dan akademik dari guru PAI, sehingga mereka dapat mengelola stres, meningkatkan motivasi belajar, dan mengembangkan sikap positif terhadap tantangan era digital.

3) Bagi Sekolah

Menjadi bahan evaluasi dan rekomendasi bagi sekolah dalam merancang program pembinaan siswa yang lebih komprehensif, yang tidak hanya fokus pada akademik, tetapi juga kesehatan mental dan kesejahteraan emosional.

4) Bagi Orang Tua

Memberikan pemahaman tentang pentingnya sinergi antara guru, orang tua, dan lingkungan dalam menciptakan atmosfer yang kondusif bagi kesehatan mental anak di tengah derasnya arus digitalisasi.

5) Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi rujukan atau acuan untuk penelitian lanjutan yang mengkaji lebih dalam tentang strategi penguatan kesehatan mental siswa melalui pendidikan agama Islam, baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif.

1.4 Sistematika Pembahasan

BAB I : Pendahuluan, berisi uraian mengenai latar belakang masalah yang mendasari penelitian, yaitu fenomena *burnout* pada siswa di era digital dan bagaimana peran guru PAI dalam mengatasi persoalan tersebut. Pada bagian ini juga diuraikan identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian baik secara teoritis maupun praktis.

BAB II : Kajian Pustaka, menguraikan landasan konseptual yang mendukung penelitian. Di dalamnya dibahas mengenai pengertian

burnout pada siswa, faktor penyebab dan dampaknya, serta peran guru PAI dalam pendidikan sebagai pendidik, pembimbing, fasilitator, dan konselor. Selain itu, bab ini juga membahas tantangan era digital yang memengaruhi psikologis siswa, serta berbagai pendekatan yang dapat dilakukan guru PAI, baik pendekatan spiritual, psikologis, maupun pedagogis, dalam mengatasi *burnout*. bab ini juga menyajikan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan, yang kemudian diintegrasikan untuk membangun arah analisis dalam penelitian. bab ini ditutup dengan kerangka pikir penelitian yang menjelaskan hubungan antara *burnout* siswa, pendekatan guru PAI, serta faktor pendukung dan penghambatnya.

BAB III : Metode Penelitian menjelaskan rancangan penelitian yang digunakan, yaitu penelitian kualitatif dengan analisis tematik. Pada bagian ini diuraikan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta teknik analisis data dengan model Miles, Huberman, dan Saldana. Selain itu, dijelaskan pula uji keabsahan data melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan memuat deskripsi temuan penelitian di lapangan. Bagian ini diawali dengan gambaran umum lokasi penelitian, yaitu MTs Yapi Pakem, kondisi siswa kelas VIII, dan profil guru PAI. Selanjutnya dijelaskan bentuk *burnout* yang dialami siswa, meliputi kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, serta sikap sinis terhadap kegiatan akademik. Kemudian dipaparkan pendekatan yang dilakukan guru PAI, yaitu pendekatan spiritual melalui pembiasaan ibadah, pendekatan psikologis melalui motivasi dan komunikasi empatik, serta pendekatan pedagogis dengan variasi metode pembelajaran berbasis digital Islami. Bab ini juga membahas faktor pendukung seperti dukungan sekolah dan kerjasama orang tua, serta faktor penghambat seperti distraksi gadget dan tekanan akademik. Hasil temuan tersebut kemudian dianalisis dengan teori dan konsep yang telah dibahas pada bab sebelumnya.

BAB V : Penutup, berisi kesimpulan yang merangkum hasil penelitian mengenai bentuk *burnout* siswa, pendekatan guru PAI, serta faktor pendukung dan penghambat dalam proses tersebut. Bab ini juga memuat saran-saran yang ditujukan kepada guru PAI, siswa, pihak sekolah, serta peneliti selanjutnya agar hasil penelitian

ini dapat memberikan manfaat yang lebih luas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

2.1 Kajian Pustaka

Kajian Penelitian Terdahulu digunakan sebagai bahan perbandingan terhadap penelitian atau karya ilmiah yang telah ada, selain itu kajian pustaka juga untuk mengkaji sejauh mana masalah ini telah ditulis oleh peneliti lain sehingga diperoleh hasil persamaan dan perbedaan pada penelitian terdahulu dan penelitian ini. Penelitian serupa yang pernah dilakukan sebagai acuan peneliti.

Maysarah, Siti, dkk. meneliti tingkat *burnout* pada siswa SMA Modal Bangsa Arun dan menemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori *burnout* tinggi, terutama pada aspek kelelahan emosional.¹⁰ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berkelanjutan dapat memicu kelelahan psikologis yang serius pada siswa. Penelitian Hijrah, Rika, dkk. pada siswa Madrasah Aliyah Swasta menunjukkan bahwa *academic burnout* ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pembelajaran, serta rendahnya efikasi diri akademik.¹¹ Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *burnout* tidak hanya berdampak pada aspek emosi, tetapi juga pada sikap dan keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya. Amalia dan Amelasasih meneliti *burnout* pada siswa sekolah dasar dan menemukan bahwa kejenuhan belajar dapat muncul sejak jenjang pendidikan awal.¹²

¹⁰ Siti Maysarah, Ita Zahara, and Rahmia Dewi, “| 730 Gambaran Burnout Pada Siswa SMA Modal Bangsa Arun The Description of Burnout among Student at Modal Bangsa Arun High School,” *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 4 (2024): 730–707, <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>.

¹¹ Rika Hijrah, Riza Musni, and Dwi Iramadhani, “Gambaran Academic Burnout Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta Description of Academic Burnout in Private Madrasah Aliyah Students,” *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 1 (2024): 161–68, <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>.

¹² Prianggi Amelasasih Vivin Shofi Amalia, “Gambaran Burnout Belajar Siswa

Penelitian ini menunjukkan bahwa *academic burnout* bukan fenomena yang hanya dialami oleh siswa tingkat menengah atau atas, melainkan juga dapat dialami oleh siswa usia dini. Rahmi meneliti *burnout* pada siswa SMP dan menemukan bahwa kejenuhan belajar berkorelasi dengan kelelahan mental dan penurunan motivasi belajar.¹³ Temuan serupa juga ditemukan oleh Yunita, dkk. yang menyimpulkan bahwa siswa SMP mengalami *burnout* akibat tuntutan akademik yang tinggi dan kurangnya variasi pembelajaran.¹⁴

Supriyanto, dkk. mengungkap bahwa *burnout* siswa di Indonesia dipengaruhi oleh kelelahan fisik, mental, dan emosional yang muncul akibat beban akademik yang tinggi serta perubahan sistem pembelajaran, khususnya pembelajaran daring.¹⁵ Penelitian ini menekankan bahwa perubahan pola belajar di era digital turut memperbesar risiko *burnout*. Dewi, dkk. menemukan bahwa rendahnya dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya *burnout* akademik siswa SMA.¹⁶ Dukungan dari guru, teman sebaya, dan keluarga menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis siswa. Agatha dan Pamungkas menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang lebih

Kelas VI Yang Menempuh Pendidikan Sekolah Dasar Plus Madrasah Diniyah Di Desa Pandanan,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 4 (2022): 1761–67.

¹³ N RAHMI, “Academic Bornout Pada Siswa Di SMPN 1 Tompobulu,” *Journal of School Counseling: Theory, Application and Development Volume X Nomor Y Mount* Years., 2024, [https://eprints.unm.ac.id/36032/%0Ahttps://eprints.unm.ac.id/36032/1/IJOSC-Nurindriani Rahmi.pdf](https://eprints.unm.ac.id/36032/%0Ahttps://eprints.unm.ac.id/36032/1/IJOSC-Nurindriani%20Rahmi.pdf).

¹⁴ Tria Yunita et al., “Analisis Tingkat Burnout Akademik Pada Siswa Kelas IX SMP,” *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan* 4, no. 1 (2025): 381–91, <https://doi.org/10.55606/jurripen.v4i1.4678>.

¹⁵ Agus Supriyanto et al., “Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional,” *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 1 (2022): 32–38, <https://doi.org/10.32585/advice.v4i1.2367>.

¹⁶ Bunga Nur Indah Dewi, Reni Nuryani, and Sri Wulan Lindasari, “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas,” *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale* 7, no. 1 (2024): 272–78, <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>.

besar terhadap *burnout* dibandingkan suasana belajar di sekolah.¹⁷ Hal ini menunjukkan bahwa relasi interpersonal memiliki peran penting dalam menekan tingkat *burnout* siswa. Fitriyadi, dkk. menemukan bahwa *academic burnout* berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, meskipun kontribusinya tidak sebesar faktor lain seperti motivasi dan minat belajar.¹⁸ Namun demikian, *burnout* tetap menjadi variabel yang perlu diperhatikan karena berdampak pada keberlangsungan proses belajar.

Penelitian Hijrah, Rika, dkk. pada siswa Madrasah Aliyah Swasta menunjukkan bahwa *academic burnout* ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pembelajaran, serta rendahnya efikasi diri akademik.¹⁹ Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *burnout* tidak hanya berdampak pada aspek emosi, tetapi juga pada sikap dan keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya. Rahmi meneliti *burnout* pada siswa SMP dan menemukan bahwa kejenuhan belajar berkorelasi dengan kelelahan mental dan penurunan motivasi belajar.

Sholihah, dkk. menunjukkan bahwa konseling kelompok realita efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* siswa SMP pasca pandemi.²⁰ Intervensi ini membantu siswa mengenali masalah yang dihadapi dan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Wardhana, dkk. (2025) menyimpulkan bahwa *burnout* dipengaruhi

¹⁷ Putri Alifia Julia Agatha and Heni Purwa Pamungkas, "Pengaruh Lingkungan Belajar Dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Siswa SMA AL-ISLAM KRIAN," *Perspektif Pendidikan Dan Keguruan* 15, no. 2 (2024): 133–43, [https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15\(2\).18913](https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15(2).18913).

¹⁸ Sanu Slamet Fitriyadi, Kamaruddin, Insan Suwanto, "Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 8, no. 2012 (2023): 103–11.

¹⁹ Hijrah, Musni, and Iramadhani, "Gambaran Academic Burnout Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta Description of Academic Burnout in Private Madrasah Aliyah Students."

²⁰ Hana Wilda Sholihah, Adi Atmoko, and M. Ramli, "Keefektifan Konseling Kelompok Realita Dimensi Bernalar Kritis Untuk Mengurangi Burnout Belajar Siswa SMP Pasca Pandemic," *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 10, no. 2 (2025): 982–87, <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i2.1371>.

oleh faktor internal dan eksternal, sehingga penanganannya memerlukan pendekatan multidimensional yang melibatkan berbagai pihak.²¹ Faatin dan Nurfitria. meneliti *burnout* pada mahasiswa dan menemukan bahwa strategi coping seperti manajemen waktu, dukungan sosial, dan aktivitas spiritual berperan dalam menekan *burnout* akademik.²²

Azizah dan Aisah. menemukan bahwa positive religious coping berpengaruh signifikan dalam menurunkan *burnout* mahasiswa.²³ Praktik keagamaan membantu individu mengelola stres dan tekanan akademik secara lebih adaptif. Alvisari, dkk. menunjukkan bahwa nilai-nilai religius seperti sabar, tawakal, dan ibadah berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.²⁴ Penelitian ini menegaskan bahwa religiositas dapat menjadi sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan akademik.

Saputri, dkk. menemukan bahwa variasi metode pembelajaran dan pendekatan humanis guru PAI dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.²⁵ Kholisin dan Subekti menegaskan bahwa penggunaan metode aktif dan interaktif dalam pembelajaran PAI mampu mengurangi kejenuhan belajar.²⁶ Irianto, dkk. menunjukkan

²¹ Lauren David et al., "Factors Affecting Academic Burnout in College Students: Scoping Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Academic Burnout Pada Mahasiswa: Scoping Review," *Jurnal Imiah Psikologi* 13, no. 2 (2025): 201–10, <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.18351>.

²² Annisa Nabilah Faatin and Annisa Nurfitria, "Study About Burnout for International Islamic Education Students 2022," *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* 10, no. 1 (2025): 41, <https://doi.org/10.58258/jupe.v10i2.8282>.

²³ Rahmadika Nur Azizah and Anita Aisah, "The Influence of Positive Religious Coping on Academic Burnout Experienced by Islamic Education Students of Private University in Yogyakarta," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 24, no. 1 (2022): 21–34, <https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i1.1786>.

²⁴ Alivia Alviasari et al., "Peran Pendidikan Islam Dalam Mengatasi Stres Karena Tekanan Akademik Mahasiswa Di Universitas Pendidikan Indonesia," *Jurnal IHSAN Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2025): 271–78, <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i2.923>.

²⁵ Wulandari Saputri, Pairin, and Rahmawati, "Kejenuhan Belajar Pai Siswa Kelas Viii" 5, no. 1 (2024): 1–7.

²⁶ Addin Kholisin and M. Yusuf Agung Subekti, "Strategi Guru PAI Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Di SMAS Diponegoro Tumpang Kab. Malang,"

bahwa ice breaking, pendekatan personal, dan komunikasi yang baik antara guru dan siswa berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif.²⁷ Khomsiah, dkk. menemukan bahwa penerapan active learning dalam pembelajaran PAI efektif menurunkan *burnout* siswa madrasah.²⁸ Kurniyadi dan Fatimah menekankan pentingnya pemanfaatan media dan teknologi digital secara bijak dalam pembelajaran PAI untuk menjaga keterlibatan siswa.²⁹

Berdasarkan keseluruhan kajian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian terdahulu telah banyak membahas *burnout* pada siswa dan mahasiswa, peran guru dalam mengurangi kejenuhan belajar, serta pengaruh faktor sosial dan digitalisasi..

Novelty atau kebaruan penelitian ini Fokus utama terletak pada strategi guru PAI dalam mengatasi *burnout* pada siswa kelas VIII di MTs YAPI Pakem . Kebaruan berikutnya tampak pada integrasi antara pendekatan pedagogis, psikologis, dan religius-spiritual yang digunakan untuk menanggulangi *burnout*, sekaligus penempatan strategi-strategi tersebut dalam kerangka era digital. Hal ini memungkinkan penelitian mengkaji bagaimana guru PAI menyesuaikan praktik pembelajaran dan bimbingannya terhadap tantangan yang ditimbulkan oleh penggunaan gadget, media sosial, serta pembelajaran berbasis digital. Dari sisi metodologis, penelitian ini menggunakan studi kualitatif dengan analisis tematik

Piwulang: Jurnal Pendidikan Agama Islam 5, no. 2 (2023): 109–24, <http://ejournal.staima-alhikam.ac.id/index.php/piwulang>.

²⁷ Ilham Irianto, Muh. Anang Firdaus, and Husnul Yaqin, “Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Peserta Didik Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Smp Al-Ihsan Yapis Kotaraja,” *Borneo : Journal of Islamic Studies* 4, no. 1 (2023): 1–9, <https://doi.org/10.37567/borneo.v4i1.2281>.

²⁸ Khomsiah et al., “Active Learning as a Solution to Student Burnout in Islamic Religious Education : Views from Madrasah,” *Jurnal Riset Madrasah Ibtidaiyah (JURMIA)* 4, no. 2 (2024): 130–45.

²⁹ Mahmud Darul Kurniyadi and Meti Fatimah, “Strategi Guru PAI Dalam Meningkatkan Minat Belajar (Motivasi) Pembelajaran PAI Di SMAN 1 Colomadu Karanganyar,” *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 10, no. 2 (2025): 1159–66, <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i2.1782>.

untuk menghasilkan pola-pola praktik empiris yang berangkat dari pengalaman guru dan siswa secara langsung, sehingga dapat membangun model pendekatan yang lebih kontekstual dan aplikatif.

2.2 Landasan Teori

a. Definisi *Academic Burnout*

Academik Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang dialami siswa sebagai akibat dari stres berkepanjangan dalam konteks akademik. Burnout adalah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan mengurangi pencapaian pribadi yang dapat terjadi di antara individu yang bekerja dengan orang dalam kapasitas tertentu.³⁰

Pada awalnya, konsep ini digunakan untuk memahami kelelahan pada tenaga kerja, terutama profesi yang berhubungan langsung dengan manusia seperti guru dan tenaga kesehatan. Namun, dalam perkembangan berikutnya, teori ini juga diaplikasikan pada konteks akademik, misalnya pada siswa yang mengalami kelelahan belajar. Dalam dunia pendidikan, siswa yang mengalami *burnout* biasanya tampak lelah, kehilangan minat belajar, dan tidak percaya diri terhadap kemampuannya.

Burnout merupakan suatu kondisi di mana siswa mengalami kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh tekanan yang terus-menerus dari tuntutan akademik serta paparan berlebihan terhadap teknologi digital. Kondisi ini bukan hanya menurunkan semangat dan motivasi belajar siswa, tetapi juga dapat menimbulkan masalah serius seperti gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi, yang pada akhirnya berdampak buruk pada prestasi akademik mereka. Di era digital saat ini, kemudahan akses terhadap sumber pembelajaran memang

³⁰ Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter, and Christina Maslach, "Burnout: 35 Years of Research and Practice," *Career Development International* 14, no. 3 (2009): 204–20, <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>.

memberikan keuntungan, namun di sisi lain juga menimbulkan risiko kelelahan digital yang muncul akibat penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan tanpa adanya waktu istirahat yang cukup. Tidak hanya itu, pemanfaatan media sosial secara intensif selama proses pembelajaran bisa semakin memperburuk gangguan konsentrasi sekaligus kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, penting sekali bagi institusi pendidikan dan para pendidik untuk mengimplementasikan intervensi yang tepat dan efektif guna mengelola serta mencegah terjadinya *burnout* pada siswa di era digital yang kompleks ini.³¹

Wilmar Schaufeli mengembangkan teori *burnout* lebih spesifik ke dalam dunia akademik sehingga muncul istilah *academic burnout*. Ia menjelaskan bahwa *burnout* pada pelajar terdiri dari tiga aspek, yaitu kelelahan belajar (*exhaustion*), sinisme terhadap sekolah dan pelajaran (*cynicism*), serta berkurangnya keyakinan diri terhadap kemampuan akademik (*reduced academic efficacy*).³² Jika dibandingkan dengan teori Maslach, perbedaan utamanya terletak pada fokusnya, yaitu pada siswa atau mahasiswa. Teori ini sangat relevan untuk konteks remaja sekolah menengah karena siswa yang kelelahan dalam belajar sering menunjukkan tanda-tanda seperti cepat bosan, enggan mengikuti pelajaran, dan merasa tidak mampu mencapai target akademik. Dengan teori ini, gejala *burnout* pada siswa dapat dipahami lebih dalam sebagai masalah akademik yang perlu diantisipasi.

1) Dimensi *Burnout* pada Siswa

Berdasarkan teori Maslach *burnout akademik* terdiri dari tiga dimensi utama:

³¹ Yudha Barri Akmal, et al., “Hubungan Tingkat Empati Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Kedokteran Selama Pembelajaran Dalam Jaringan Di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura,” *Cermin Dunia Kedokteran* 52, no. 6 (2025): 352–53.

³² Schaufeli, “*Burnout And Engagement In University Students : A Cross-National Study*” *Journal Of Cross-Cultural Psychology* 33, no. 55 (2002).

a) Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)

Dimensi ini menggambarkan perasaan lelah secara emosional dan terkuras energi akibat tuntutan akademik yang berlebihan. Kelelahan emosional sering digunakan dalam literatur stres kerja yaitu dilihat sebagai reaksi permusuhan yang berbahaya yang dihasilkan dari stresor lingkungan. Siswa yang mengalami kelelahan emosional merasa terbebani, lelah, dan kehilangan energi untuk menghadapi tugas-tugas akademik.

b) Sinisme/Depersonalisasi (*Cynicism/Depersonalization*)

Burnout merupakan sindrom yang memiliki tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Dalam konteks akademik, sinisme muncul sebagai sikap negatif dan tidak peduli terhadap pembelajaran, tugas akademik, atau bahkan terhadap pendidikan secara keseluruhan. Siswa menjadi skeptis dan mengembangkan jarak emosional dari aktivitas akademik mereka.

c) Penurunan Efikasi Diri/Prestasi Pribadi (*Reduced Personal Accomplishment*)

Prestasi pribadi yang berkurang adalah perasaan bahwa seseorang tidak atau bahkan tidak dapat melakukan pekerjaan yang baik dan penting dalam pekerjaan Keletihan mental. Dimensi ini mencerminkan perasaan tidak kompeten dan kurangnya pencapaian dalam aktivitas akademik, dimana siswa merasa tidak mampu atau tidak berhasil dalam studi mereka.³³

³³ Maslach, et al., “*Job Burnout*” *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 2001, 399–401.

Ketiga aspek tersebut digunakan dalam penelitian ini sebagai kerangka analisis untuk memahami pengalaman subjektif siswa yang mengalami tekanan belajar, sehingga relevan dengan pendekatan kualitatif yang menekankan makna dan pengalaman individu

2) Faktor Penyebab *Academic Burnout*

a) Beban Tugas yang Berlebihan

Penyebab utama tersebut adalah beban akademik yang berat, tenggat waktu yang ketat serta kecemasan terkait ujian dan tugas yang paling utama menjadi faktor timbulnya *academic burnout* adalah tugas sekolah yang mesti dikerjakan sangat banyak. Hal tersebut bisa disebabkan oleh pelajar tersebut yang suka menunda-nunda tugas sekolah hingga menumpuk.

Padatnya jadwal pelajaran, kurangnya istirahat yang cukup, atau beban tugas yang berlebihan menjadi pemicu utama *academic burnout* pada siswa. Kondisi ini memaksa siswa untuk terus berada dalam tekanan tinggi tanpa kesempatan untuk pemulihan yang memadai.

b) Motivasi Belajar yang Rendah

Menurunnya motivasi terhadap belajar, timbulnya sikap negative, frustrasi, timbul perasaan ditolak oleh lingkungan, gagal dan self-esteem rendah merupakan bagian dari siklus *academic burnout*. Ketika motivasi intrinsik menurun, siswa kesulitan menemukan makna dalam pembelajaran, yang pada akhirnya memperparah kondisi *burnout*.

c) Kelelahan Belajar

Academic burnout adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami oleh pelajar akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Kelelahan ini bersifat holistik, tidak hanya fisik tetapi juga mental dan emosional, yang membuat siswa kehilangan energi untuk

belajar secara efektif.³⁴

d) Pengaruh Media Digital

Era digital membawa tantangan tersendiri bagi siswa. Gangguan dari media sosial, game online, dan platform digital lainnya dapat mengurangi fokus belajar dan meningkatkan prokrastinasi. Penggunaan media digital yang berlebihan juga dapat mengganggu pola tidur dan waktu belajar yang efektif.

e) Tekanan Akademik dari Lingkungan

Beban tugas, tekanan, dan ekspektasi dalam belajar yang berat dan menyebabkan mengalami stres. Lingkungan belajar yang tidak kondusif. Hubungan interpersonal dengan teman-teman menjadi faktor eksternal yang signifikan. Ekspektasi tinggi dari orang tua, guru, dan lingkungan sosial menciptakan tekanan tambahan pada siswa.

f) Metode Pembelajaran yang Monoton

Metode pembelajaran yang tidak bervariasi dan kurang interaktif dapat menimbulkan kebosanan dan kehilangan minat belajar. Pembelajaran yang hanya berfokus pada hafalan tanpa memberikan pemahaman konseptual yang mendalam dapat memicu frustrasi akademik³⁵

3) Dampak *Burnout* pada Siswa

a) Dampak Terhadap Motivasi belajar

Kondisi tersebut dapat mengakibatkan penurunan motivasi, mudah marah, bahkan kehilangan minat dan apatis terhadap keinginan bersekolah.³⁶ Orang yang mengalami

³⁴ dkk Pratiwi Bernadetta Purba, *Pendidikan Di Era Digital: Tantangan Bagi Generasi*, 2025.

³⁵ Riska Andriani, "Academic Burnout Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan," *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (2023): 109, <https://doi.org/10.26539/teraputik.722139>.

³⁶ Sharifah Shahnaz et al., "Students ' Motivation to Learn and Burnout : How Do They Relate ?" IX, no. 2454 (2025): 2619–31, <https://doi.org/10.47772/IJRISS>.

burnout juga sering kehilangan ketertarikan terhadap aktivitas lain, baik itu hobi maupun interaksi sosial.

Kehilangan motivasi belajar menjadi salah satu dampak paling nyata dari *academic burnout*. Siswa yang sebelumnya antusias terhadap pembelajaran menjadi apatis dan menunjukkan resistensi terhadap aktivitas akademik.

b) Dampak terhadap Prestasi Akademik

Kondisi ini ditandai oleh kelelahan fisik dan mental, kehilangan motivasi, serta penurunan performa akademik. Dari segi prestasi di sekolah pun bisa menurun drastis disebabkan kelelahan karena pembelajaran yang diderita seorang pelajar.³⁷

Burnout bisa menurunkan prestasi akademik, meningkatkan kecemasan akademik, mengganggu hubungan sosial, menyebabkan perilaku bermasalah, dan mengancam kesehatan fisik dan mental remaja. Penurunan prestasi ini tidak hanya bersifat sementara tetapi dapat berdampak jangka panjang pada pencapaian akademik siswa.

c) Dampak Gangguan Psikologis

Dampak *burnout* meliputi stres, depresi, gangguan tidur, penurunan imunitas, dan kualitas hidup. Jika tidak segera diatasi akan memicu timbulnya gangguan psikologis yang cukup berat pada karyawan seperti penurunan produktifitas, penarikan diri dari tempat kerja, depresi bahkan kecemasan.³⁸

Dari segi psikis seperti membuat seorang pelajar sangat sensitif atau kerap kali marah pada suatu hal sepele maupun mengalami

³⁷ Kamaruddin Gelsy Chania, Rini Setyowati, “Hubungan Antara Burnout Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SDN 57 Singkawang,” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 09, no. 03 (2024): 455–66.

³⁸ Nabila Faizatuz Zuhriyah, “Addressing the Rising Issue of Burnout among Students and Young Adults,” *Psychological Research and Education Journal* 02, no. 02 (2025): 12–22.

kelesuan dari segi fisik. Gangguan psikologis yang muncul meliputi : Gangguan Mood, Mudah marah, iritabilitas, dan perubahan suasana hati yang drastis. Gangguan Kecemasan, Kecemasan berlebihan terhadap tugas dan evaluasi akademik. Gejala Depresi, Perasaan hopeless, kehilangan minat, dan penurunan energi. Gangguan Tidur, Insomnia atau hipersomnia yang mengganggu pola tidur normal. Isolasi Sosial, Penarikan diri dari aktivitas sosial dan hubungan interpersonal.³⁹ Jadi *academic burnout* mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah.

Academic Burnout merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya mempengaruhi performa akademik tetapi juga kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan. Pemahaman yang komprehensif tentang faktor penyebab dan dampaknya menjadi dasar penting untuk pengembangan strategi intervensi yang efektif.

b. Strategi Guru dalam Menghadapi *Burnout* Belajar

Pengelolaan kelas yang efektif, hubungan positif dengan siswa, serta penggunaan media pembelajaran yang menarik merupakan faktor kunci dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa.⁴⁰ Menciptakan kelas yang mendukung melindungi siswa dari kebosanan dan kelelahan mental, dan menciptakan kelas yang mendukung memberikan motivasi dan ketahanan belajar.

Guru memiliki peran strategis dalam membentuk lingkungan pembelajaran yang dapat mencegah atau mengatasi *academic*

³⁹ F Lailani, Edy Purwo Saputro, and Fereshti Nurdiana, "Burnout Dan Pentingnya Manajemen Beban Kerja," *Benefit* 9, no. 1 (2005): 92–93.

⁴⁰ Sutoro Tri Raharjo and Sowanya Ardi Prahara, "Gambaran Burnout Pada Profesional Kesehatan Mental," *Fakultas Psikologi Universitas Borobudur* 8, no. 1 (2021): 12–27.

burnout. Guru menerapkan berbagai strategi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, seperti menyiapkan kondisi fisik dan emosional siswa sebelum pembelajaran dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan dan mampu membangkitkan semangat siswa, menyesuaikan jadwal pelajaran.

1) Strategis Pedagogis

a) Metode Pembelajaran Variatif

Strategi pembelajaran aktif menuntut siswa untuk memaksimalkan potensinya agar pada akhirnya dapat mengoptimalkan hasil belajarnya. Upaya ini sejalan dengan pentingnya pencegahan *burnout* yang kerap terjadi pada peserta didik maupun profesional, termasuk pada konteks kesehatan mental.⁴¹ Salah satu cara untuk mencegah kebosanan dan kejenuhan belajar adalah dengan menerapkan variasi metode pembelajaran yang tepat. Strategi pedagogis yang efektif dapat dilakukan melalui beberapa langkah, antara lain rotasi metode dengan mengganti pendekatan pembelajaran secara berkala, seperti ceramah, diskusi, praktikum, maupun proyek. Selain itu, integrasi teknologi juga perlu dihadirkan melalui pemanfaatan multimedia, aplikasi edukatif, serta platform pembelajaran digital. Guru juga dapat mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari siswa melalui pembelajaran kontekstual agar lebih bermakna. Tidak kalah penting, fleksibilitas waktu belajar harus disesuaikan dengan tingkat konsentrasi siswa sehingga proses pembelajaran tetap efektif tanpa menimbulkan kejenuhan.

b) Active Learning

⁴¹ Kurniawan & Sutanti, “Examining the Influence of Perceived Teaching Style on Academic Burnout” 7, no. 2 (2025): 207–15.

Pembelajaran aktif merupakan pendekatan yang mengutamakan keterlibatan siswa secara langsung dalam proses belajar. Strategi ini dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk kegiatan, seperti diskusi kelompok yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertukar gagasan, serta problem-based learning yang menekankan pada pemecahan masalah nyata agar siswa terbiasa berpikir kritis. Selain itu, *collaborative learning* juga menjadi bagian penting, yaitu kerja sama antarsiswa dalam menyelesaikan tugas atau proyek sehingga tercipta interaksi sosial yang mendukung. Tidak hanya itu, hands-on activities atau aktivitas praktik langsung yang melibatkan keterampilan motorik juga berperan dalam memperkuat pemahaman siswa melalui pengalaman belajar nyata.

2) Strategi Psikologis

Pemberi Motivasi, Guru memiliki peran penting sebagai motivator yang memberikan dorongan positif kepada siswa melalui kata-kata penyemangat, pujian, serta penghargaan atas usaha yang telah dilakukan. Motivasi tersebut dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, antara lain reinforcement positif dengan memberikan pujian dan penghargaan atas usaha maupun pencapaian siswa.⁴² Selain itu, guru juga dapat membantu siswa dalam menetapkan tujuan pembelajaran yang realistis dan terukur melalui goal setting, sehingga siswa memiliki arah yang jelas dalam belajar. Tidak kalah penting, *feedback* konstruktif perlu diberikan agar siswa memperoleh umpan balik yang membangun, spesifik, dan dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri. Pada saat yang sama, pengakuan atau recognition terhadap keunikan dan potensi setiap siswa juga sangat berarti, karena dapat menumbuhkan rasa percaya diri sekaligus mendorong motivasi intrinsik dalam belajar.

⁴² Yusak et al., “Peran Guru Sebagai Motivator Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa,” *Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 03 (2023): 215–27.

Dukungan emosional, merupakan salah satu strategi penting dalam mengatasi *burnout* yang dialami siswa. Guru BK, misalnya, dapat melakukannya melalui asesmen, konseling individual, pemberian motivasi belajar disertai permainan yang membangkitkan semangat, serta konseling kelompok.⁴³ Bentuk dukungan emosional lainnya dapat diwujudkan melalui konseling individual yang memberikan perhatian personal kepada siswa yang mengalami kesulitan, serta melakukan emotional check-in dengan menanyakan kondisi emosional siswa secara berkala. Selain itu, guru juga perlu menunjukkan empati dan pemahaman terhadap berbagai tantangan yang dihadapi siswa, sehingga mereka merasa dihargai dan tidak sendirian. Tidak kalah penting, guru harus menciptakan safe space atau ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa takut dihakimi, sehingga siswa dapat lebih terbuka dan merasa mendapat dukungan yang berarti dalam proses belajar.

Kerja sama antara guru dan orang tua, merupakan faktor penting dalam upaya mengatasi *burnout* akademik yang dialami siswa.⁴⁴ Kolaborasi ini dapat diwujudkan melalui komunikasi rutin yang menjalin hubungan berkala antara guru dan orang tua mengenai perkembangan belajar maupun kondisi emosional siswa. Selain itu, diperlukan pula home-school partnership, yaitu koordinasi strategi pembelajaran yang konsisten antara sekolah dan rumah agar siswa memperoleh dukungan yang selaras di kedua lingkungan tersebut. Guru juga dapat memberikan parental education dengan cara mengedukasi orang tua mengenai tanda-tanda *burnout* serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk membantu anak mengatasinya. Lebih jauh, penting pula membangun support system

⁴³ Leni Murni Hayati Putri Canial, “Peran Guru BK Dalam Menangani Permasalahan Sosial Dan Emosional Siswa Sekolah Dasar,” *Jurnal PendidikanWidyaswara Indonesia (JPWI)* 1, no. 2 (2025): 148–52.

⁴⁴ Ana Andriani Amelia Daniati, “Analisis Peran Parenting Terhadap Academic Burnout Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Pada Peserta Didik,” *Jurnal ReviewPendidikan Dan Pengajaran* 4, no. 2 (2021): 400–407.

yang melibatkan keluarga secara aktif dalam proses pembelajaran, sehingga siswa merasa mendapat dukungan penuh baik dari guru maupun dari orang tua.

Membangun komunitas sekolah yang solid, merupakan langkah penting dalam mendukung kesejahteraan siswa sekaligus mencegah terjadinya *academic burnout*. Upaya ini dapat dilakukan melalui pengembangan peer support, misalnya dengan menerapkan buddy system atau tutor sebaya yang memungkinkan siswa saling memberikan dukungan. Selain itu, sekolah juga perlu menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler sebagai sarana penyaluran minat dan bakat di luar akademik yang dapat menjadi outlet positif bagi siswa. Lebih jauh, penguatan school culture atau budaya sekolah yang positif dan suportif akan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta penuh empati. Tidak kalah penting, dibutuhkan pula *professional learning community*, yaitu kolaborasi antar guru untuk berbagi strategi dan pengalaman dalam mengatasi *burnout* siswa, sehingga tercipta sinergi yang berkelanjutan dalam menciptakan sekolah yang sehat secara akademik maupun emosional.

Implementasi strategi-strategi ini memerlukan pendekatan holistik dan berkelanjutan. Guru perlu mengkombinasikan berbagai strategi sesuai dengan kebutuhan spesifik siswa dan konteks pembelajaran. Yang terpenting adalah menciptakan lingkungan pembelajaran yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis dan sosial siswa.

c. Peran Guru PAI dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, peran guru tidak hanya sebatas pengajar, tetapi juga sebagai pendidik dan pembimbing moral. Pada karya Imam Al-Ghazali, khususnya dalam kitab monumental beliau "Ihya' Ulumiddin," guru PAI (Pendidikan Agama Islam) dilihat

sebagai sosok *murabbi*, *mu'allim*, dan *muaddib* yang ideal dengan lima kompetensi utama, yaitu pengetahuan, keterampilan, sikap, keteladanan, dan etika. Imam Al-Ghazali menekankan bahwa guru harus tidak hanya menguasai ilmu pengetahuan secara mendalam, tetapi juga memiliki akhlak yang baik, kesabaran, kasih sayang, dan keikhlasan dalam mendidik siswa.⁴⁵

Sebagai *murabbi*, guru bertugas membersihkan, menyucikan, dan menyempurnakan hati siswa agar bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT. Guru sebagai *mu'allim* berfungsi mengajarkan ilmu secara sistematis dengan penuh keteladanan sesuai tuntunan Al-Qur'an dan Hadits.⁴⁶ Sementara sebagai *muaddib*, guru mengajarkan adab dan akhlak Islami serta menjadi teladan dalam sikap dan perbuatan sehari-hari.

Imam Al-Ghazali juga mengingatkan bahwa guru harus menjalankan tugas dengan penuh tanggung jawab dan tidak menuntut imbalan duniawi, karena pekerjaan mengajar merupakan pekerjaan mulia yang mengubah hati dan perilaku siswa secara spiritual dan moral. Beliau menekankan sikap guru yang sabar, penuh kasih sayang, adil, dan mampu menjadi inspirasi bagi muridnya.

Peran guru PAI menjadi sangat penting karena mereka tidak hanya bertugas menyampaikan materi ajar, tetapi juga membentuk karakter siswa, membimbing dalam kehidupan religius, serta memberi teladan dalam menghadapi tantangan hidup termasuk tekanan belajar. Melalui pendekatan Islami, guru PAI dapat menanamkan nilai sabar, syukur, tawakal, serta memberikan dukungan spiritual yang dapat mengurangi rasa lelah psikologis siswa.

⁴⁵ Zinatul Widad and Muhammad Syauqillah, "Konsep Guru Ideal Perspektif Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya' Ulumuddin," *Journal Islamic Studies* 4, no. 2 (2023): 99–110, <https://doi.org/10.32478/jis.v4i2.2030>.

⁴⁶ Muslim Afandi Srikandi Yudistira, Maynur Andriya, "Peran Guru Sebagai Murabbi Dalam Perspektif Islam," *Edu-Riligia: Jurnal Kajian Pendidikan Islam Dan Keagamaan* 9, no. 1 (2025).

d. Tantangan Guru PAI di Era Digital

1) Tantangan Teknologi dan Digital

Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) menghadapi berbagai tantangan teknologi dan digital yang cukup kompleks dalam era saat ini.⁴⁷ Salah satu tantangan utama adalah penyalahgunaan teknologi oleh siswa baik dalam bentuk kecanduan gadget, media sosial, maupun konsumsi konten digital yang tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam. Hal ini berpotensi mengganggu konsentrasi dan kedalaman penghayatan pembelajaran agama yang seharusnya menanamkan akhlak mulia dan moral Islami. Selanjutnya, guru juga dihadapkan pada perbedaan gaya belajar siswa yang semakin variatif, di mana sebagian besar siswa lebih menyukai metode pembelajaran yang interaktif dan berbasis teknologi, sedangkan guru belum sepenuhnya mampu mengakomodasi kebutuhan ini dengan keterbatasan kompetensi digital yang dimiliki.

Tantangan lain yang signifikan adalah kesesuaian materi pembelajaran dengan nilai-nilai Islam yang harus tetap dijaga dalam setiap konten dan aplikasi teknologi yang digunakan. Guru harus selektif dan kritis agar materi dan metode pembelajaran tidak hanya mendorong kecanggihan teknologi tetapi tetap relevan dan selaras dengan ajaran Islam. Selain itu, banyak sekolah dan lingkungan pendidikan sangat terbatas dalam hal infrastruktur teknologi seperti jaringan internet, perangkat komputer, dan fasilitas pendukung lainnya, yang secara langsung membatasi optimalisasi pembelajaran digital. Faktor resistensi terhadap perubahan, baik dari aspek guru yang kurang siap berubah dari metode tradisional ke digital, maupun dari lingkungan

⁴⁷ Dedy Yansyah et al., “Penerapan Teknologi Digital Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam,” *Journal on Education* 07, no. 02 (2025): 12756–64.

sekolah dan masyarakat, menjadi hambatan tersendiri dalam mengadopsi teknologi pendidikan.

Untuk mengatasi berbagai tantangan tersebut, diperlukan pelatihan teknologi yang intensif bagi guru PAI guna meningkatkan kompetensi digitalnya, pengembangan dan penyediaan sumber belajar digital yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, serta dukungan infrastruktur yang memadai dari pemerintah dan institusi pendidikan. Selain itu, perlu adanya kolaborasi antar stakeholder pendidikan agar proses adaptasi teknologi dapat berjalan lancar dan efektif tanpa mengorbankan aspek spiritual dan moral peserta didik.

2) Tantangan Guru PAI Menghadapi Generasi Alpha

Tantangan guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menghadapi Generasi Alpha di era digital sangat kompleks dan memerlukan adaptasi yang matang.⁴⁸ Generasi Alpha, yang lahir dan tumbuh dalam lingkungan yang sangat terkoneksi dengan teknologi digital canggih, memiliki karakteristik unik seperti kecenderungan belajar yang sangat visual dan interaktif, rentang perhatian yang relatif pendek, serta kecepatan tinggi dalam mengakses informasi. Hal ini menyebabkan mereka kurang ideal dengan metode pembelajaran konvensional seperti ceramah panjang dan pendekatan satu arah.

Selain itu, guru PAI menghadapi kesulitan dalam peningkatan literasi digital mereka sendiri, inovasi metode pembelajaran yang kurang, serta bagaimana mengintegrasikan nilai-nilai Islami secara efektif dalam media dan metode pembelajaran berbasis teknologi. Tantangan lain adalah bagaimana menyaring pengaruh

⁴⁸ Nafi Laila Febriana, "Tantangan Guru PAI Dalam Menghadapi Generasi Alpha: Kebutuhan Pembaruan Metode Belajar Di Era Digital," *Journal Pengembangan Kurikulum Dan Pendidikan* 2, no. 1 (2025): 1–5, <https://doi.org/00.00000/cendekia.v99i1.paperID>.

negatif digital seperti distraksi dari gadget serta media sosial yang dapat mengurangi fokus dan kedalaman penghayatan ajaran agama.⁴⁹

Untuk mengatasi tantangan ini, guru PAI harus melakukan upaya peningkatan literasi teknologi, mengembangkan metode pembelajaran yang interaktif dan inovatif seperti game-based learning, video edukasi, atau augmented reality, serta bisa memadukan pembelajaran digital dan tatap muka secara seimbang. Hal ini penting agar pesan keislaman tetap efektif dan dapat membentuk karakter dan akhlak mulia yang sesuai dengan tantangan zaman modern.

3) Strategi Guru PAI dalam Mengatasi *Burnout* di Era Digital

Guru Pendidikan Agama Islam memiliki peran penting dalam meredakan *burnout* siswa melalui berbagai strategi.⁵⁰ Salah satu upaya yang dilakukan adalah pengelolaan waktu belajar agar beban tugas tidak menumpuk sehingga siswa dapat menyelesaikan tanggung jawab akademik dengan ritme yang lebih teratur. Guru juga memberikan motivasi yang konsisten melalui penguatan spiritual, nasehat, serta apresiasi sederhana sehingga siswa tetap bersemangat menghadapi pembelajaran. Selain itu, guru PAI berusaha menciptakan lingkungan pembelajaran yang Islami dan suportif dengan menanamkan nilai religius, kebersamaan, dan empati di dalam kelas sehingga siswa merasa nyaman dan tidak tertekan.

⁴⁹ Damhil Education Journal, "Pendidikan Karakter Melalui Media Tantangan Dan Peluang Di Era Gen Alpha Digital" 5 (2025): 55–63, <https://doi.org/10.37905/dej.v5i1.2864>.

⁵⁰ Sulistyowati Wahyu Tri Supartini, H. M. J Nashir, "Strategi Guru Pai Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas 8 Di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah Darulqom Karanganyar Tahun 2021/2022," *Jurnal Program Studi PGMI* 9, no. 2 (2022): 388–89.

a) Pendekatan Individual

Guru memberikan konseling secara personal kepada siswa yang mengalami gejala *burnout* agar dapat memahami dan mengatasi masalah yang dirasakan.⁵¹ Penyesuaian beban tugas dilakukan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas setiap siswa agar tidak memberatkan serta memicu kelelahan berlebihan. Guru juga menyediakan dukungan emosional yang kontinu serta motivasi agar siswa merasa diperhatikan dan terpenting, guru mampu mengenali dan mengidentifikasi gejala *burnout* sejak dini supaya intervensi bisa dilakukan lebih cepat dan tepat demi mencegah dampak negatif yang semakin parah.

b) Pendekatan Klasikal

Dalam ruang kelas, guru menerapkan metode pembelajaran yang variatif dan menarik sehingga interaksi pembelajaran tetap dinamis dan siswa tetap terlibat aktif tanpa merasa bosan atau jenuh. Guru menciptakan suasana kelas yang positif, aman, dan suportif (*classroom climate*) sehingga siswa merasa nyaman dan terfasilitasi secara psikologis. Penggunaan teknologi pembelajaran yang tepat juga mendukung proses belajar yang interaktif dan sesuai kebutuhan siswa.⁵² Strategi pembelajaran aktif (*active learning*) dimanfaatkan untuk merangsang partisipasi siswa secara maksimal agar mampu mengurangi kejenuhan belajar yang berkontribusi pada *burnout*.

c) Pendekatan Kolaboratif

⁵¹ Oleh Karmila, Muhammad Syukur, and Andi Sadriani, "Strategi Guru Alam Mengatasi Burnout Study Peserta Didik Pada Masa Teaching From Home Pendahuluan" 4, no. 3 (2024): 514–22.

⁵² Laura Paramita, "Strategi Guru PAI Dalam Mengatasi Burnout Di SDN 011 Sangatta Utara."

Guru menjalin kerjasama yang erat dengan orangtua siswa demi memastikan dukungan berkelanjutan di rumah, khususnya dalam pengawasan tugas dan pemantauan kondisi siswa secara emosional. Koordinasi aktif dengan konselor sekolah diperlukan agar penanganan *burnout* dapat dilaksanakan secara menyeluruh dan profesional. Selain itu, kolaborasi dengan rekan guru memungkinkan berbagi strategi efektif serta saling mendukung agar beban guru tidak berlebihan dan pengajaran tetap berkualitas.⁵³ Kemitraan dengan berbagai pemangku kepentingan pendidikan, seperti organisasi sekolah dan komunitas, juga membantu memperkuat jaringan dukungan untuk siswa.

Strategi-strategi ini saling mendukung dan harus diintegrasikan agar penanganan *burnout* siswa dapat dilakukan secara komprehensif, efektif, dan berkesinambungan. Beberapa guru menambahkan kegiatan relaksasi seperti doa bersama, istirahat sejenak, atau aktivitas kelompok yang menyenangkan agar siswa memiliki kesempatan melepaskan ketegangan. Dukungan antarguru juga menjadi faktor yang mempermudah proses ini, sebab kerja sama antar rekan sejawat dapat meringankan beban administratif, memperbaiki kualitas pembelajaran, dan berdampak positif pada kesehatan mental siswa maupun guru sendiri.⁵⁴ Lebih jauh, pembinaan karakter berbasis nilai agama, seperti pembiasaan ibadah dan teladan moral, terbukti mampu memberi ketenangan batin serta mengurangi kecemasan siswa. Strategi-strategi tersebut membantu siswa agar mampu menyeimbangkan pemanfaatan teknologi digital

⁵³ Karmila, Syukur, and Sadriani, "Strategi Guru Alam Mengatasi Burnout Study Peserta Didik Pada Masa Teaching From Home Pendahuluan."

⁵⁴ Usman Hamid Saifullah Jon Salendra Putra, "Upaya Guru Dalam Menciptakan Lingkungan Sekolah Yang Nyaman Terhadap Kesejahteraan Siswa Sekolah Dasar Islam," *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 1, no. April (2015): 128–36.

dengan kebutuhan psikologis, sehingga teknologi tetap menjadi sarana belajar yang sehat dan produktif.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian dan Pendekatan

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif dipilih karena mampu mengungkap fenomena secara mendalam, kontekstual, dan alami mengenai bagaimana guru Pendidikan Agama Islam (PAI) melakukan pendekatan dalam mengatasi *burnout* pada siswa. Penelitian deskriptif kualitatif juga memungkinkan peneliti untuk menggambarkan dan menganalisis secara rinci pengalaman, strategi, serta cara guru menghadapi permasalahan tersebut.

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian secara holistik, melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah.⁵⁵ Dengan demikian, metode ini sangat relevan digunakan untuk mengkaji pengalaman guru PAI di MTs Yapi Pakem.

3.2 Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Yapi Pakem, sebuah madrasah yang berlokasi di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposive (bertujuan), karena sekolah ini memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu adanya fenomena *burnout* pada siswa kelas VIII di era digital.

⁵⁵ Moleong L.J., *No Title*, 2019.

3.3 Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah guru Pendidikan Agama Islam yang mengajar kelas VIII di MTs Yapi Pakem, sedangkan objek penelitian adalah pendekatan guru PAI dalam mengatasi *burnout* pada siswa.

Teknik pemilihan subjek dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu memilih informan yang dianggap paling mengetahui dan relevan dengan fokus penelitian.⁵⁶ Dalam hal ini, guru PAI kelas VIII dipilih karena memiliki peran langsung dalam membimbing siswa menghadapi permasalahan akademik dan psikologis, termasuk *burnout*.

3.4 Informan penelitian dan teknik penentuan informan

Informan dalam penelitian ini adalah pihak-pihak yang memiliki pengetahuan dan pengalaman langsung terkait dengan permasalahan *burnout* siswa kelas VIII serta strategi yang dilakukan guru PAI dalam mengatasinya. Informan dalam penelitian ini adalah guru Pendidikan Agama Islam yaitu Bapak Nailu dan Ibu Annisa. Serta Siswa kelas VIII yang berjumlah 3 orang (Dimas, Krido, dan Hanif). Pemilihan tiga informan siswa dalam penelitian ini dilakukan secara purposif dengan pertimbangan bahwa ketiga siswa tersebut menunjukkan indikasi *academic burnout* berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru. Dalam penelitian kualitatif, jumlah informan tidak ditentukan oleh banyaknya responden, melainkan oleh kedalaman data dan keterwakilan pengalaman yang

3.5 Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan

⁵⁶ Michael Quinn Patton, *Qualitative Research and Evaluation Methods*, 2015.

triangulasi teknik untuk memperoleh data yang komprehensif dan valid. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam, observasi kelas, dan dokumentasi pembelajaran.⁵⁷

a. Observasi Kelas

Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung implementasi pendekatan guru PAI dalam mengatasi *burnout* siswa selama proses pembelajaran di kelas.

b. Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam merupakan teknik utama dalam pengumpulan data untuk memperoleh informasi yang detail dan mendalam tentang pendekatan guru PAI dalam mengatasi *burnout* siswa.

c. Dokumentasi Pembelajaran

Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data sekunder yang mendukung dan melengkapi data dari wawancara dan observasi.

Pengukuran *academic burnout* dalam penelitian ini tidak dilakukan secara kuantitatif menggunakan skala, melainkan melalui pendekatan kualitatif dengan cara mengidentifikasi indikator *burnout* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schaufeli, yaitu kelelahan belajar, sinisme terhadap pembelajaran, dan penurunan efikasi akademik. Indikator tersebut muncul melalui narasi, pengalaman, serta ungkapan verbal siswa selama proses wawancara.

Dengan demikian, data *burnout* dalam penelitian ini diukur melalui makna subjektif yang disampaikan siswa, bukan melalui angka atau skor, sehingga sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif.

3.6 Keabsahan data

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, 2022.

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik triangulasi. Triangulasi dimaksudkan sebagai upaya untuk menguji kredibilitas data dengan membandingkan dan menggabungkan berbagai sumber, teknik, serta waktu pengumpulan data.⁵⁸ Peneliti melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan, seperti kepala sekolah, guru, dan peserta didik.

3.7 Teknik analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis tematik Miles dan Huberman.⁵⁹ Model analisis ini terdiri dari tiga komponen yang saling berinteraksi: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data adalah proses seleksi, fokus, penyederhanaan, dan transformasi data mentah yang diperoleh dari lapangan. Berikut langkah-langkah reduksi data:

1) Transkripsi Data

- a) Mengubah rekaman audio wawancara menjadi transkrip tertulis
- b) Menyusun catatan lapangan dari hasil observasi
- c) Mengorganisir dokumen-dokumen yang telah dikumpulkan

2) Seleksi Data

- a) Memilih data yang relevan dengan fokus penelitian
- b) Menghilangkan informasi yang tidak berkaitan
- c) Memprioritaskan data berdasarkan kepentingan penelitian

3) Kategorisasi

- a) Mengelompokkan data berdasarkan kategori tertentu

⁵⁸ Sugiyono, 368.

⁵⁹ Sugiyono.

- b) Membuat sub-kategori untuk data yang lebih spesifik
- c) Mengorganisir data dalam struktur yang logis

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data adalah pengorganisasian dan kompresi informasi yang memungkinkan penarikan kesimpulan dan tindakan selanjutnya. Berikut adalah untuk penyajian data:

a) Matriks atau Tabel

Menyajikan perbandingan pendekatan yang digunakan berbagai guru PAI, Menampilkan karakteristik *burnout* siswa dan strategi penanganan, Membuat tabel efektivitas berbagai pendekatan.

b) Bagan dan Diagram

Membuat bagan alur proses penanganan *burnout* siswa, Menggambarkan hubungan antar faktor penyebab dan solusi, Visualisasi pola-pola yang ditemukan dalam data.

c) Narasi Deskriptif

Mendeskripsikan secara detail temuan penelitian, Menyajikan kutipan langsung dari informan, Menggambarkan konteks dan situasi secara naratif.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing and Verification*)

Tahap ini melibatkan interpretasi data yang telah disajikan untuk menghasilkan kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Berikut proses penarikan kesimpulan.

a) Identifikasi Pola

Mencari pola-pola yang konsisten dalam data, Mengidentifikasi tema-tema yang berulang, dan menemukan hubungan antar variabel.

b) Interpretasi Makna

Memberikan makna terhadap temuan penelitian, Mengaitkan temuan dengan teori yang relevan, Mengembangkan proposisi berdasarkan data

c) Verifikasi

Memverifikasi kesimpulan dengan data pendukung, Mengecek konsistensi temuan, dan memvalidasi interpretasi melalui member

checking.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran Umum MTs YAPI Pakem

1. VISI MTs. YAPI Pakem

MTs. YAPI Pakem profil madrasah yang diinginkan di masa yang akan datang menentukan visinya yaitu “ CERDIK Berlian (Terwujudnya generasi Cerdas dan Religius, dengan IPTEK berlandaskan IMTAQ, Edukatif, Kreatif serta Berwawasan Rahmatan Lil’Alamin)”.

Adapun Indikator dari pencapaian visi tersebut adalah: Indikator Cerdas

- a) Terwujudnya siswa dan guru yang cerdas baik spiritual, emosional maupun intelektual serta memiliki kecakapan hidup (life skill), keterampilan , ilmu pengetahuan dan menguasai bidang IPTEK (Ilmu Pengetahuan Teknologi dan Komunikasi) yang berwawasan lingkungan ; Indikator Religius
- b) Terwujudnya penghayatan, sikap dan pengamalan terhadap ajaran agama islam menuju terbentuknya insan yang beriman dan bertaqwa yang berwawasan lingkungan.
- c) Mengembangkan dan mengamalkan nilai-nilai akhlak mulia yang sesuai dengan ajaran agama islam dalam kehidupan sehari-hari yang berwawasan lingkungan.

Indikator Edukatif

Terwujudnya peningkatan mutu pendidikan melalui proses pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan dengan metode CTL yang berwawasan lingkungan.

Indikator Kreatif

Terselenggaranya kegiatan pembelajaran intrakurikuler maupun ekstrakurikuler yang memberikan kemampuan dasar berupa pengetahuan, ketrampilan serta sikap yang dapat digunakan untuk meningkatkan kreatifitas yang berwawasan lingkungan.

Indikator berwawasan lingkungan

Terwujudnya lingkungan madrasah yang bersih, sejuk, aman, asri, indah,

produktif dan inovatif.

2. Misi MTs YAPI Pakem

Misi adalah pernyataan yang menggambarkan kegiatan utama untuk mewujudkan Visi madrasah. Untuk mewujudkan visi tersebut maka misi MTs YAPI Pakem adalah sebagai berikut:

- a) Mengamalkan dan mengembangkan nilai-nilai akhlak mulia yang sesuai dengan ajaran islam menuju terbentuknya insan yang beriman dan bertakwa.
- b) Mewujudkan proses pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan.
- c) Menyelenggarakan dan mengembangkan pola

pendidikan madrasah yang berbasis ketrampilan.

- d) Menumbuhkan Jiwa cinta damai,kasih sayang,dan toleransi.

PROFIL MADRASAH

Nama madrasah : MTs YAPI Pakem

Alamat : Jalan : Jl. Kaliurang Km. 17

Desa / Kecamatan : Pakem

Kabupaten / Kota : Sleman

No. Telp : 0274 898227

Nama Yayasan (bagi swasta) : Yayasan
Pembangunan Islam Pakem

alamat Yayasan & No. Tlp. : Labasan, Pakembinangun Pakem
Sleman. (0274) 898227 NSS / NSM / NDS : 121234040003

Jenjang Akreditasi : Terakreditasi A

Tahun didirikan : 1984

Tahun Beroperasi : 1984

Kepemilikan Tanah (Swasta) : Yayasan

a. Status tanah : SHM/HGB/Hak Pakai/Akte Jual Beli/Hibah *)

b. Luas tanah : 1020 m²

c. Surat Ijin Bangunan: No. –

d. Luas seluruh Bangunan : 752 m²

4.1 Hasil Penelitian

a. Kondisi *Burnout* Siswa Kelas VIII di MTs YAPI Pakem

Hasil wawancara menunjukkan bahwa *burnout* siswa kelas VIII muncul dalam bentuk yang beragam, meliputi kelelahan emosional, sinisme akademik, dan penurunan efikasi diri.

1. Kelelahan Emosional Siswa

Kelelahan emosional tampak sebagai bentuk *burnout* yang paling dominan dialami siswa. Ketiga siswa mengungkapkan bahwa mereka sering merasa capek secara mental, tertekan, dan tidak bersemangat mengikuti pelajaran.

Siswa bernama Hanif menyatakan bahwa :

“Saya merasakan tekanan dan kelelahan dalam menjalani aktivitas pembelajaran di sekolah. Kondisi tersebut membuat saya merasa tertekan dan capek selama mengikuti kegiatan belajar.”

Sementara itu, Dhimas dan Krido juga menyampaikan pengalaman yang serupa. Keduanya menegaskan bahwa:

“Dalam mengikuti pelajaran sehari-hari, saya sering merasakan kelelahan yang berdampak pada kondisi fisik maupun mental selama proses pembelajaran berlangsung.”⁶⁰

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa merasakan lelah setiap mengikuti pelajaran sehari-hari dan paling banyak

⁶⁰ Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

dirasakan pada mata pelajaran yang dianggap berat seperti matematika, bahasa Inggris, IPS, dan akidah akhlak.

Faktor pemicu kelelahan emosional antara lain, Jadwal pelajaran yang padat dari pagi sampai sore, Beban tugas yang menumpuk, dan Cara mengajar yang dirasa terlalu tegas atau monoton.

Hanif mengungkapkan bahwa:

“Saya merasa tertekan secara psikologis akibat jadwal sekolah yang padat, waktu pulang yang relatif sore, serta kewajiban mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, sehingga kondisi tersebut membuat saya merasa lelah dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.”

Dhimas menambahkan bahwa:

“Tekanan yang saya alami bersumber dari tuntutan nilai akademik serta gaya mengajar guru yang menurut saya terlalu tegas, sehingga menimbulkan rasa tertekan dan kecemasan dalam proses pembelajaran.”

Krido menyatakan bahwa:

“Pengalaman saya dimarahi guru di kelas membuat saya merasa tertekan secara emosional, yang berdampak pada kenyamanan dan ketenangan saya dalam mengikuti kegiatan belajar.”⁶¹

Pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa siswa mengalami tekanan psikologis yang bersumber dari berbagai faktor, baik akademik maupun lingkungan sekolah. Tekanan tersebut muncul akibat padatnya jadwal kegiatan, tuntutan nilai akademik, serta pola interaksi guru yang dirasakan terlalu tegas atau bersifat memarahi

⁶¹ Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026”.

siswa. Pernyataan para responden menunjukkan bahwa situasi sekolah tidak hanya dipersepsi sebagai ruang belajar, tetapi juga sebagai sumber stres dan tekanan emosional.

Kelelahan emosional juga terlihat dari respons siswa terhadap tugas. Ketika tugas menumpuk, siswa cenderung menunda, merasa malas, pusing, bahkan menghindari dari aktivitas belajar. Pola ini menunjukkan adanya penurunan daya tahan mental terhadap tuntutan akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Pendidikan Agama Islam di MTs YAPI Pakem, diperoleh informasi bahwa *burnout* siswa tampak secara nyata dalam perilaku belajar sehari-hari di kelas. Kondisi ini terlihat baik dari aspek keterlibatan siswa dalam pembelajaran maupun dari respons emosional siswa selama mengikuti kegiatan belajar.

Guru Pendidikan Agama Islam di MTs YAPI Pakem menjelaskan bahwa *burnout* siswa dapat diamati melalui berbagai perilaku di kelas, seperti tidur saat pembelajaran berlangsung, mengobrol, kurang menunjukkan antusiasme, serta enggan mengerjakan tugas, khususnya ketika pembelajaran berlangsung secara monoton.

Ibu Annisa selaku Guru Pendidikan Agama Islam di MTs YAPI Pakem menjelaskan bahwa:

“Indikasi *burnout* pada siswa dapat diamati melalui perubahan perilaku selama proses pembelajaran berlangsung. Saya melihat siswa yang mengalami kejenuhan cenderung menunjukkan sikap pasif, seperti tidur di kelas, mengobrol dengan teman, tidak menunjukkan antusiasme, serta enggan mengerjakan tugas, terutama ketika pembelajaran berlangsung secara monoton.”

Selain perilaku pasif dalam pembelajaran, kelelahan siswa

juga terlihat lebih jelas pada waktu-waktu tertentu. Bapak Nailu selaku Guru Pendidikan Agama Islam di MTs YAPI Pakem mengungkapkan bahwa:

“Kondisi kelelahan siswa semakin tampak setelah waktu dzuhur. Pada jam-jam tersebut suasana kelas menjadi lebih gaduh, emosi siswa lebih mudah muncul, serta kontrol diri siswa cenderung menurun dibandingkan pada jam pelajaran sebelumnya.”⁶²

Berdasarkan keterangan kedua guru tersebut, dapat dipahami bahwa *burnout* siswa di MTs YAPI Pakem tidak hanya ditunjukkan melalui kelelahan fisik, tetapi juga melalui perubahan perilaku belajar dan ketidakstabilan emosi yang muncul secara berulang selama proses pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Indikasi tersebut memperlihatkan adanya gejala kelelahan belajar yang berdampak pada partisipasi dan keterlibatan siswa di kelas.

2. Sinisme Akademik

Sinisme akademik tampak dalam bentuk rasa bosan, malas, tidak peduli terhadap pelajaran, serta sikap pasif dan menghindar di kelas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, diperoleh informasi bahwa sinisme akademik muncul dalam bentuk perasaan bosan, malas, dan menurunnya kepedulian terhadap pelajaran. Sikap tersebut tercermin dalam respons siswa terhadap kegiatan belajar, perilaku di kelas, serta penilaian siswa terhadap kebermaknaan pembelajaran.

a) Perasaan Bosan dan Malas

Hasil wawancara menunjukkan bahwa para siswa mengaku sering merasa malas dan bosan terhadap kegiatan

⁶² Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

belajar di sekolah. Hanif menyampaikan bahwa rasa malas muncul ketika harus berangkat ke sekolah karena padatnya jadwal kegiatan. Dhimas juga mengungkapkan bahwa ia hampir selalu merasa malas mengikuti pelajaran. Sementara itu, Krido menyebutkan bahwa rasa bosan terutama dirasakan pada beberapa mata pelajaran tertentu.

Hanif mengungkapkan bahwa :

“Saya sering merasa malas untuk berangkat ke sekolah karena banyaknya tugas serta jadwal pembelajaran yang padat. Kondisi tersebut membuat saya mengalami kejenuhan dalam menjalani aktivitas belajar sehari-hari.”

Dhimas juga menyampaikan pengalaman serupa. Ia menyatakan bahwa:

“Perasaan malas sering muncul dalam diri saya ketika mengikuti kegiatan sekolah, yang menunjukkan adanya penurunan motivasi belajar.”

Sementara itu, Krido menjelaskan bahwa:

“Saya merasa bosan terhadap beberapa mata pelajaran, seperti Matematika, Bahasa Inggris, dan Akidah Akhlak. Rasa bosan tersebut muncul ketika mengikuti proses pembelajaran di kelas.”⁶³

Berdasarkan pernyataan ketiga siswa tersebut, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* pada siswa MTs YAPI Pakem tampak melalui munculnya rasa malas, kejenuhan, serta kebosanan terhadap aktivitas dan mata pelajaran tertentu. Kondisi ini menunjukkan adanya indikasi sinisme terhadap pembelajaran (*cynicism*), yang ditandai dengan berkurangnya minat dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Selain itu, kepadatan jadwal dan banyaknya tugas turut menjadi faktor yang memperkuat munculnya kelelahan belajar pada siswa.

⁶³ Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

b) Sikap Siswa di Kelas Ketika Merasa Jenuh

Ketika mengalami kejenuhan, siswa menunjukkan perilaku yang mencerminkan rendahnya keterlibatan dalam pembelajaran. Hanif menyampaikan bahwa ia lebih sering mengobrol di kelas. Dhimas mengungkapkan bahwa dirinya menjadi tidak fokus dan akhirnya tertidur. Hal serupa juga disampaikan oleh Krido, yang menyebutkan bahwa ia biasanya tidur atau mengobrol dengan teman ketika merasa jenuh.

Hanif menceritakan respons yang biasanya muncul ketika dirinya mengalami kejenuhan dalam pembelajaran sebagai berikut:

“Ketika merasa jenuh, saya cenderung mengobrol dengan teman di kelas karena merasa bosan dengan pembelajaran yang sedang berlangsung. Biasanya saya melakukan hal tersebut supaya tidak terlalu jenuh saat pelajaran berlangsung.”

Pengalaman yang serupa juga disampaikan oleh Dhimas. Ia menuturkan bahwa:

“Saat mengalami kejenuhan, saya menjadi tidak fokus terhadap materi yang disampaikan guru. Kadang saya hanya mendengarkan sebentar, kemudian kehilangan konsentrasi, bahkan terkadang sampai tertidur di kelas karena sudah merasa lelah dan bosan mengikuti pelajaran.”

Sementara itu, Krido menjelaskan bentuk respons yang ia lakukan ketika kejenuhan belajar muncul:

“Ketika merasa jenuh, saya biasanya memilih tidur atau mengobrol dengan teman sebangku. Hal tersebut saya lakukan karena merasa pembelajaran berlangsung cukup lama dan membuat saya cepat bosan.”⁶⁴

⁶⁴ Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08

Berdasarkan pernyataan ketiga siswa tersebut, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar berdampak pada menurunnya partisipasi aktif siswa di kelas, yang ditandai dengan perilaku pasif seperti tidur, tidak fokus, serta berbicara dengan teman saat pembelajaran berlangsung. Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan sikap menjauh dari aktivitas belajar yang merupakan salah satu indikasi sinisme terhadap pembelajaran dalam konteks *academic burnout*

c) Pandangan Siswa Tentang Kebermaknaan Pelajaran

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa pernah merasakan pembelajaran yang diikuti kurang bermakna. Perasaan tersebut muncul dalam situasi tertentu yang berkaitan dengan pemahaman materi maupun metode pembelajaran yang digunakan.

Hanif mengungkapkan bahwa :

“Saya pernah merasa pelajaran tidak bermakna ketika saya tidak memahami materi yang disampaikan. Ketidapahaman tersebut membuat saya kesulitan mengikuti pembelajaran dan menurunkan minat saya terhadap materi yang diajarkan.”

Dhimas juga menyampaikan pengalaman serupa. Ia menyatakan bahwa:

“Pelajaran terasa tidak bermakna ketika saya mengalami kesulitan dalam memahami materi, khususnya pada mata pelajaran Matematika. Kesulitan memahami materi tersebut membuat saya merasa kurang terlibat dalam proses pembelajaran.”

Sementara itu, Krido menjelaskan bahwa:

“Perasaan pelajaran tidak bermakna muncul ketika pembelajaran berlangsung secara monoton. Metode

pembelajaran yang kurang bervariasi membuat saya merasa kurang tertarik dan mudah kehilangan fokus.”⁶⁵

Berdasarkan pernyataan ketiga siswa tersebut, dapat disimpulkan bahwa persepsi ketidakbermaknaan pelajaran dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu kesulitan memahami materi dan metode pembelajaran yang dirasakan monoton. Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan keyakinan diri akademik (*reduced academic efficacy*) serta munculnya sikap menjauh dari pembelajaran, yang merupakan bagian dari karakteristik *academic burnout* pada siswa.

d) Mata Pelajaran yang Menimbulkan Kejenuhan

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa mata pelajaran yang secara konsisten dirasakan menimbulkan kejenuhan oleh ketiga responden. Mata pelajaran yang paling sering disebut adalah Matematika, Bahasa Inggris, dan Akidah Akhlak.

Hanif menyampaikan bahwa :

“Saya merasa jenuh pada mata pelajaran IPS, Bahasa Inggris, dan Akidah Akhlak.”

Dhimas menyebutkan bahwa:

“Matematika, Bahasa Inggris, dan Akidah Akhlak merupakan pelajaran yang sering membuat saya merasa bosan.”

Pernyataan yang serupa juga disampaikan oleh Krido, yang mengungkapkan bahwa:

“Matematika, Bahasa Inggris, dan Akidah Akhlak termasuk mata pelajaran yang menimbulkan kejenuhan bagi saya.”⁶⁶

Kesamaan jawaban dari ketiga siswa menunjukkan bahwa

⁶⁵ Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

⁶⁶ *Ibid.*

terdapat mata pelajaran tertentu yang secara berulang dirasakan menimbulkan kejenuhan. Hal ini tidak semata-mata berkaitan dengan jenis mata pelajaran, tetapi juga dipengaruhi oleh kesulitan memahami materi serta metode pembelajaran yang dirasakan monoton.

Berdasarkan keseluruhan temuan pada aspek sinisme akademik, dapat disimpulkan bahwa *burnout* pada siswa MTs YAPI Pakem tampak melalui munculnya rasa malas dan bosan terhadap pelajaran, perilaku pasif di kelas seperti tidur dan mengobrol, serta persepsi bahwa pelajaran kurang bermakna. Selain itu, beberapa mata pelajaran secara konsisten dirasakan menimbulkan kejenuhan, yang menunjukkan adanya jarak emosional antara siswa dan aktivitas belajar. Kondisi tersebut memperlihatkan indikasi sinisme terhadap pembelajaran sebagai salah satu dimensi dalam *academic burnout*.

3. Penurunan Efikasi Diri

Burnout juga berdampak pada menurunnya keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya sendiri. Informan mengaku pernah merasa tidak mampu walaupun sudah berusaha.

Hanif mengungkapkan bahwa :

“Saya pernah merasa tidak mampu dalam mengikuti pembelajaran meskipun telah berusaha.”

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya pengalaman kegagalan subjektif yang berdampak pada keyakinan diri siswa terhadap kemampuan akademiknya.

Dhimas juga menyampaikan pengalaman serupa. Ia menyatakan bahwa:

“Perasaan tidak mampu tersebut muncul ketika saya mengikuti mata pelajaran Bahasa Arab dan Tahfidz. Kesulitan memahami materi pada pelajaran tersebut membuat saya meragukan kemampuan saya sendiri.”

Sementara itu, Krido menjelaskan bahwa:

“Saya pernah merasa tidak mampu ketika menghadapi

mata pelajaran Aksara Jawa dan Tahfidz yang saya anggap tergolong sulit. Tingkat kesulitan materi yang saya rasakan membuat saya kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.”⁶⁷

Berdasarkan pernyataan ketiga siswa tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian siswa mengalami penurunan keyakinan diri akademik pada mata pelajaran tertentu yang dianggap sulit. Kondisi ini menunjukkan adanya indikasi *reduced academic efficacy*, yaitu berkurangnya rasa percaya diri siswa terhadap kemampuan akademiknya, yang merupakan salah satu dimensi dalam *academic burnout*.

Ketika mengalami kegagalan dalam memahami pelajaran, siswa cenderung menunjukkan respon perilaku yang mengarah pada penghindaran. Informan menyampaikan bahwa setelah mencoba bertanya namun tetap tidak paham, mereka memilih untuk tidur atau bermain. Pola respon ini menunjukkan menurunnya keyakinan siswa terhadap efektivitas usaha yang dilakukan, sehingga mereka tidak lagi melanjutkan upaya belajar secara optimal.

Hanif menceritakan pengalamannya ketika mengalami kesulitan memahami materi pembelajaran. Ia menyatakan:

“Ketika saya tidak memahami materi pelajaran, saya biasanya berusaha untuk bertanya terlebih dahulu. Namun, apabila setelah bertanya saya masih belum memahami materi tersebut, saya cenderung memilih untuk tidur di kelas.”

Temuan tersebut menunjukkan adanya upaya awal siswa untuk tetap terlibat dalam pembelajaran, meskipun pada akhirnya muncul kecenderungan menyerah ketika kesulitan tidak segera teratasi.

Pengalaman yang hampir serupa juga disampaikan oleh Dhimas. Dalam wawancara, ia menjelaskan:

⁶⁷ Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

“Saya sering bertanya ketika tidak memahami materi. Akan tetapi, jika setelah mencoba saya tetap tidak memahami, saya memilih untuk tidak melanjutkan usaha tersebut dan beralih pada aktivitas lain, seperti bermain.”

Sementara itu, Krido menggambarkan respons yang tidak jauh berbeda saat menghadapi kesulitan belajar. Ia menuturkan:

“Ketika saya sudah berusaha memahami materi namun masih merasa tidak paham, saya biasanya memilih untuk tidur.”⁶⁸

Pernyataan ini menunjukkan adanya kecenderungan untuk menghentikan usaha belajar ketika menghadapi kesulitan yang berulang.

Berdasarkan pernyataan ketiga siswa tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa pada awalnya masih menunjukkan usaha untuk memahami materi melalui bertanya. Namun, ketika usaha tersebut tidak membuahkan hasil, mereka cenderung menarik diri dari proses pembelajaran, baik dengan tidur maupun melakukan aktivitas lain. Kondisi ini menunjukkan adanya penurunan ketahanan akademik serta berkurangnya keyakinan diri dalam menghadapi kesulitan belajar, yang merupakan bagian dari dimensi *reduced academic efficacy* dalam *academic burnout*.

Siswa pada awalnya masih menunjukkan usaha dengan bertanya, namun ketika usaha tersebut tidak membuahkan hasil, mereka cenderung menghentikan aktivitas belajar dan beralih pada aktivitas lain seperti tidur atau bermain. Pola ini menunjukkan adanya penurunan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam memahami pelajaran, yang merupakan indikasi penurunan efikasi diri.

Dari aspek emosional, siswa juga menunjukkan respons

⁶⁸ Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

afektif negatif ketika memperoleh hasil belajar yang kurang memuaskan. Hanif dan Dhimas mengungkapkan bahwa mereka merasakan kesedihan saat mendapatkan nilai rendah, sementara Krido menyampaikan perasaan sedih disertai kekecewaan terhadap hasil belajarnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegagalan akademik tidak hanya dipersepsikan sebagai hambatan belajar, tetapi juga berdampak pada penilaian siswa terhadap kemampuan dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengungkapkan perasaan sedih, bahkan disertai rasa kecewa ketika memperoleh nilai yang jelek. Respon emosional negatif ini menunjukkan bahwa kegagalan akademik berdampak pada kondisi afektif siswa dan memengaruhi cara mereka memandang kemampuan dirinya. Hal ini mengindikasikan adanya penurunan efikasi diri, yang tercermin dari munculnya perasaan tidak puas dan kekecewaan terhadap hasil belajar yang diperoleh.

Lebih lanjut, sebagian besar informan menyatakan bahwa kegagalan membuat mereka langsung merasa malas untuk mencoba kembali. Kondisi ini menunjukkan adanya penurunan motivasi yang berkaitan erat dengan rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Meskipun terdapat informan yang masih berusaha, namun ia juga mengungkapkan kecenderungan untuk berhenti apabila tetap tidak mampu.

Hanif dan Dhimas menggambarkan perasaan yang muncul ketika memperoleh hasil belajar yang tidak sesuai harapan. Keduanya menyampaikan:

“Kami merasa sedih ketika memperoleh nilai yang rendah karena hasil tersebut tidak sesuai dengan harapan kami setelah mengikuti pembelajaran.”

Sementara itu, Krido juga mengemukakan pengalaman emosional yang hampir serupa. Ia menuturkan:

“Saya merasa sedih dan juga kecewa ketika mendapatkan nilai yang kurang baik karena saya

berharap bisa memperoleh hasil yang lebih bagus.”⁶⁹

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai yang rendah menimbulkan respons emosional berupa kesedihan dan kekecewaan pada siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa hasil akademik memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis siswa, serta berkaitan dengan keyakinan diri mereka terhadap kemampuan belajar. Respons emosional yang berulang terhadap nilai yang kurang memuaskan dapat memperkuat perasaan tidak mampu dan menjadi salah satu indikator *reduced academic efficacy* dalam konteks *academic burnout*.

Kegagalan akademik berdampak pada menurunnya motivasi siswa untuk mencoba kembali. Hanif dan Dhimas menyatakan bahwa mereka langsung merasa malas setelah mengalami kegagalan, sedangkan Krido masih menunjukkan keinginan untuk berusaha, namun cenderung berhenti apabila tetap tidak mampu. Temuan ini menunjukkan bahwa kegagalan memengaruhi dorongan siswa untuk terus berupaya, yang mengindikasikan adanya penurunan efikasi diri.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mengalami kesulitan belajar, tetapi juga mengalami penurunan efikasi diri, yang ditandai dengan munculnya perasaan tidak mampu, respon emosional negatif terhadap kegagalan, serta kecenderungan menghindari tugas akademik dan mudah menyerah.

Kondisi ini menunjukkan bahwa *burnout* tidak hanya berdampak pada perilaku, tetapi juga pada aspek psikologis yang lebih dalam, yaitu runtuhnya kepercayaan diri akademik.

4. Era Digital dan *Burnout* Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa era digital memiliki kontribusi signifikan terhadap *burnout* siswa. Semua siswa

⁶⁹ Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

menggunakan HP setiap hari, bahkan ada yang sampai malam. Aktivitas yang dominan dilakukan adalah bermain game dan scrolling media sosial.

a) Intensitas penggunaan HP

Penggunaan HP merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari siswa di era digital. Intensitas penggunaan yang cukup tinggi berpotensi memengaruhi pola istirahat, konsentrasi belajar, serta kesiapan mental siswa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah.

Hanif menjelaskan kebiasaan penggunaan telepon genggam dalam kesehariannya sebagai berikut:

“Saya terkadang menggunakan HP hingga malam hari, terutama ketika sedang bersantai atau tidak ada kegiatan lain, sehingga waktu istirahat saya kadang menjadi lebih larut.”

Pengalaman yang hampir serupa disampaikan oleh Dhimas. Ia menuturkan:

“Saya menggunakan HP setiap hari dan biasanya langsung bermain HP ketika memiliki waktu senggang karena merasa lebih santai dan terhibur ketika menggunakan HP.”

Sementara itu, Krido menggambarkan pola penggunaan HP yang ia lakukan sehari-hari. Ia menyampaikan:

“Saya menggunakan HP setiap hari, tetapi tidak terus-menerus karena saya juga menyempatkan waktu untuk berolahraga atau melakukan kegiatan lain di luar penggunaan HP.”⁷⁰

Berdasarkan pernyataan ketiga siswa tersebut, dapat

⁷⁰ Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

disimpulkan bahwa penggunaan HP merupakan aktivitas harian yang cukup intens dalam kehidupan siswa. Kebiasaan bermain HP hingga malam hari maupun pada setiap waktu senggang berpotensi memengaruhi pola istirahat dan konsentrasi belajar siswa. Dalam konteks penelitian ini, intensitas penggunaan HP menjadi salah satu faktor yang dapat memperkuat munculnya kelelahan belajar, terutama apabila tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik.

b) Pengaruh HP terhadap semangat belajar

Penggunaan HP dan media sosial dalam kehidupan siswa tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga berpotensi memengaruhi motivasi serta semangat belajar mereka.

Hanif menyampaikan pandangannya mengenai pengaruh penggunaan HP terhadap aktivitas belajarnya sebagai berikut:

“Penggunaan HP memang berpengaruh terhadap saya, terutama ketika terlalu sering digunakan sehingga kadang membuat saya kurang fokus dalam belajar.”

Dhimas juga menjelaskan pengalaman yang hampir serupa. Ia menuturkan:

“Saya merasa terganggu karena penggunaan HP lebih sering saya gunakan untuk hiburan dibandingkan untuk belajar.”

Hal yang sejalan diungkapkan oleh Krido ketika membahas dampak penggunaan HP terhadap motivasi belajar. Ia menyampaikan:

“Penggunaan HP untuk hiburan terkadang membuat semangat belajar saya menjadi terganggu karena lebih tertarik bermain HP daripada mengerjakan tugas.”⁷¹

Berdasarkan keterangan tersebut, dapat dipahami bahwa

⁷¹ Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

dominasi penggunaan HP untuk hiburan cenderung mengurangi fokus dan menurunkan semangat belajar siswa. Dalam konteks penelitian ini, kondisi tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang memperkuat kelelahan belajar, terutama apabila waktu penggunaan tidak terkontrol dan mengurangi kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

c) Kebiasaan begadang karena HP

Kebiasaan Kebiasaan menggunakan HP hingga larut malam merupakan salah satu fenomena yang muncul dalam era digital dan berpotensi memengaruhi kondisi fisik maupun mental siswa. Pola penggunaan yang tidak terkontrol dapat berdampak pada kualitas istirahat serta kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah.

Hanif menceritakan pengalamannya terkait kebiasaan menggunakan HP hingga larut malam sebagai berikut:

“Saya pernah begadang karena menggunakan HP. Dampaknya membuat semangat belajar saya berkurang dan saya menjadi lebih tertarik bermain HP dibandingkan mengikuti kegiatan belajar.”

Pengalaman yang hampir serupa disampaikan oleh Dhimas. Ia menuturkan:

“Saya sering melakukan scrolling media sosial dalam waktu yang cukup lama dan merasakan dampaknya berupa menurunnya semangat belajar.”

Sementara itu, Krido juga mengungkapkan pengalaman yang sejalan ketika membahas kebiasaan penggunaan HP dalam kesehariannya. Ia menjelaskan:

“Saya pernah mengalami kondisi tersebut dan merasa jenuh ketika tidak memegang HP, sehingga hal itu ikut memengaruhi semangat belajar saya.”⁷²

⁷² Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa kebiasaan begadang dan penggunaan HP secara intens tidak hanya berdampak pada pola istirahat, tetapi juga berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Dalam konteks penelitian ini, kondisi tersebut berpotensi memperkuat munculnya kelelahan belajar (*exhaustion*) serta penurunan keterlibatan akademik apabila terjadi secara berulang dan tidak terkontrol.

d) Kelelahan akibat penggunaan gadget

Penggunaan Penggunaan gadget secara intens dalam kehidupan sehari-hari siswa berpotensi menimbulkan dampak fisik, terutama apabila dilakukan dalam durasi yang panjang dan tanpa jeda yang cukup.

Hanif dan Dhimas menjelaskan pengalaman mereka terkait dampak fisik penggunaan HP dalam keseharian. Keduanya menyampaikan:

“Kami tidak merasakan kelelahan fisik akibat penggunaan HP karena biasanya masih merasa baik-baik saja setelah menggunakannya.”

Berbeda dengan keduanya, Krido mengemukakan pengalaman yang lain mengenai dampak fisik penggunaan HP. Ia menuturkan:

“Saya merasakan kelelahan, terutama pada bagian mata yang terasa perih karena terlalu sering bermain HP dalam waktu yang cukup lama.”⁷³

Berdasarkan keterangan tersebut, dapat dipahami bahwa dampak fisik akibat penggunaan gadget tidak dirasakan secara merata oleh seluruh siswa. Namun, munculnya keluhan seperti mata perih menunjukkan bahwa penggunaan HP dalam jangka waktu panjang berpotensi memengaruhi kondisi fisik. Dalam konteks penelitian ini, kondisi fisik yang kurang optimal dapat menjadi faktor pendukung munculnya kelelahan belajar apabila terjadi secara

⁷³ Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

berulang dan tidak diimbangi dengan pengaturan waktu yang baik.

b. Strategi guru PAI dalam Mengatasi *Burnout* Siswa Kelas VIII di MTs YAPI Pakem

1. Strategi Spiritual

- a) Nilai yang ditekankan untuk menenangkan siswa

Strategi spiritual merupakan salah satu pendekatan utama yang digunakan guru PAI dalam mengatasi *burnout* siswa. Guru PAI memandang bahwa kondisi mental dan emosional siswa tidak dapat dipisahkan dari aspek spiritual. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai keislaman dijadikan sebagai dasar dalam membangun ketenangan batin, rasa aman, dan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Nilai-nilai tersebut ditanamkan tidak hanya melalui materi pelajaran, tetapi juga melalui keteladanan sikap guru dalam proses pembelajaran sehari-hari.

Ibu Annisa menjelaskan nilai-nilai yang diterapkan dalam pembelajaran sebagai berikut:

“Yang saya terapkan kepada siswa ada tiga nilai, yaitu sabar, ikhlas, dan tawakal agar siswa dapat merasakan ketenteraman, rasa aman, dan kenyamanan dalam belajar.”

Sementara itu, Pak Nailu juga menyampaikan nilai yang dianggap penting untuk ditanamkan kepada siswa. Ia menuturkan:

“Nilai kesabaran dan syukur perlu ditanamkan kepada diri siswa agar mereka dapat memperoleh rasa aman dalam dirinya.”⁷⁴

⁷⁴ Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa guru PAI menekankan nilai sabar, ikhlas, tawakal, dan syukur sebagai fondasi pembinaan spiritual siswa dalam menghadapi tekanan belajar.

b) Praktik ibadah dalam membantu siswa

Selain melalui penanaman nilai, strategi spiritual juga diwujudkan melalui pelaksanaan praktik ibadah secara rutin di lingkungan sekolah. Guru PAI memanfaatkan kegiatan keagamaan sebagai sarana pembiasaan yang bertujuan menyiapkan kondisi mental dan spiritual siswa sebelum memasuki kegiatan belajar. Praktik ibadah ini tidak hanya ditempatkan sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai media untuk membangun suasana tenang, tertib, dan kondusif.

Ibu Annisa menjelaskan bentuk pembiasaan religius yang dilakukan sebelum kegiatan pembelajaran dimulai sebagai berikut:

“Sebelum mulai pembelajaran ada pembiasaan pagi, yaitu sholat dhuha berjamaah, BTAQ, dan bagi siswa perempuan yang sedang haid melakukan dzikir bersama di ruangan.”

Bapak Nailu juga menambahkan praktik pembiasaan yang dilakukan setiap pagi di sekolah. Ia menuturkan:

“Biasanya setiap pagi kami melaksanakan sholat dhuha dan mengaji bersama sebelum mulai jam pelajaran, kemudian selalu berdoa bersama di kelas sebagai pembuka pembelajaran.”⁷⁵

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa praktik ibadah seperti sholat dhuha, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan doa bersama dijadikan sebagai bagian dari strategi untuk membantu menyiapkan kondisi emosional dan spiritual siswa.

⁷⁵ Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

c) Perubahan perilaku siswa setelah pendekatan spiritual

Guru PAI juga mengamati adanya perubahan perilaku siswa setelah penerapan pendekatan spiritual dalam kegiatan sekolah dan pembelajaran. Perubahan tersebut terlihat pada kesiapan siswa dalam mengikuti pelajaran, suasana kelas yang lebih kondusif, serta meningkatnya semangat siswa. Pendekatan spiritual tidak hanya dilakukan sebagai rutinitas, tetapi juga diintegrasikan dalam interaksi guru dengan siswa di dalam kelas.

Ibu Annisa menjelaskan respons siswa setelah pembiasaan awal pembelajaran dilakukan sebagai berikut:

“Ketika saya masuk kelas, saya mengucapkan salam, menyapa siswa, dan mengarahkan doa bersama. Setelah itu, mereka terlihat lebih siap dan semangat mengikuti pembelajaran, serta suasana kelas menjadi lebih tenang dan kondusif.”

Bapak Nailu juga menyampaikan pengamatan yang serupa terkait kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Ia menuturkan:

“Ada perubahan yang terlihat, yaitu siswa menjadi lebih bersemangat dan siap mengikuti pembelajaran.”⁷⁶

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan spiritual berkontribusi pada meningkatnya kesiapan, ketenangan, dan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran.

2. Strategi Psikologis

a) Membangun kedekatan emosional dengan siswa

⁷⁶ Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

Strategi psikologis dilakukan guru PAI melalui upaya membangun kedekatan emosional dengan siswa. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga berusaha hadir sebagai pendamping yang memperhatikan kondisi psikologis siswa. Ketika guru menemukan siswa yang menunjukkan tanda-tanda malas, pasif, atau tidak bersemangat, guru berusaha melakukan pendekatan langsung untuk mengetahui kondisi yang dialami siswa.

Ibu Annisa menjelaskan langkah yang dilakukan ketika menemukan siswa menunjukkan tanda-tanda kurang bersemangat dalam pembelajaran sebagai berikut:

“Kalau saya melihat siswa malas atau ada yang tiduran di kelas, saya langsung mendekati dan menanyakan apa yang sedang mereka rasakan atau alami.”

Bapak Nailu juga menambahkan pendekatan yang dilakukan dalam menangani kondisi serupa. Ia menuturkan:

“Biasanya saya memanggil siswa untuk berbicara secara empat mata di ruang guru dan langsung membahas masalah yang sedang mereka hadapi.”⁷⁷

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa guru PAI membangun kedekatan emosional melalui pendekatan personal dan komunikasi langsung dengan siswa.

b) Menangani siswa yang menarik diri

Guru PAI memberikan perhatian khusus kepada siswa yang menunjukkan kecenderungan menarik diri, diam, atau

⁷⁷ Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

menjauh dari kegiatan belajar. Penanganan dilakukan dengan cara memanggil siswa, berdialog secara personal, serta menggali faktor penyebab munculnya perilaku tersebut. Guru juga melibatkan siswa dalam proses evaluasi pembelajaran agar siswa merasa diperhatikan dan dilibatkan.

Ibu Annisa menjelaskan bentuk pendekatan yang dilakukan ketika menghadapi siswa yang membutuhkan perhatian khusus dalam proses pembelajaran sebagai berikut:

“Saya biasanya mendekati siswa terlebih dahulu dan memberikan perhatian khusus kepada mereka. Saya mencoba memahami kondisi yang mereka alami, kemudian membuat kontrak belajar bersama agar mereka memiliki tanggung jawab dan komitmen dalam mengikuti pembelajaran dengan lebih baik.”

Pak Nailu juga menyampaikan langkah yang dilakukan dalam memberikan pendampingan kepada siswa yang mengalami permasalahan belajar. Ia menuturkan:

“Kami biasanya memanggil siswa secara langsung dan membicarakan permasalahan yang mereka hadapi secara personal. Melalui pembicaraan tersebut, kami mencoba mencari tahu penyebabnya sekaligus memberikan arahan agar siswa dapat kembali fokus dan semangat dalam belajar.”⁷⁸

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa guru PAI menangani siswa yang menarik diri melalui pendekatan individual dan pemberian perhatian khusus.

c) Konseling dengan siswa

⁷⁸ Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

Dalam menangani permasalahan siswa, guru PAI juga melakukan kegiatan yang mengarah pada konseling. Kegiatan ini dilakukan baik secara langsung di kelas maupun secara khusus di ruang guru. Konseling digunakan sebagai sarana untuk memahami permasalahan siswa serta membantu siswa menemukan solusi atas kesulitan yang dihadapi.

Ibu Annisa menjelaskan cara yang dilakukan dalam mengevaluasi proses pembelajaran bersama siswa sebagai berikut:

“Saya biasanya langsung melakukan evaluasi di kelas dengan bertanya kepada siswa, seperti menanyakan mereka maunya pembelajaran seperti apa atau bagian mana yang membuat mereka kurang nyaman, sehingga saya bisa menyesuaikan pembelajaran agar lebih sesuai dengan kebutuhan mereka.”

Bapak Nailu juga menjelaskan bentuk evaluasi yang dilakukan melalui pendekatan yang lebih formal. Ia menuturkan:

“Evaluasi biasanya dilakukan secara formal karena saya melaksanakan konseling di ruang guru. Di sana siswa diajak berbicara secara lebih serius untuk membahas kendala yang mereka alami selama mengikuti pembelajaran.”⁷⁹

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa guru PAI melakukan pendampingan dan konseling sebagai bagian dari strategi psikologis dalam mengatasi *burnout* siswa.

3. Strategi Pedagogis dan Digital Islami

⁷⁹ Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

a) Metode pembelajaran agar siswa tidak jenuh

Guru PAI melakukan berbagai upaya dalam mengelola pembelajaran agar siswa tidak mengalami kejenuhan. Variasi metode digunakan untuk menciptakan suasana kelas yang lebih aktif, menarik, dan partisipatif. Guru berusaha menyesuaikan metode dengan kondisi siswa di kelas serta situasi pembelajaran.

Ibu Annisa menjelaskan strategi pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar sebagai berikut:

“Saya lebih sering menggunakan metode diskusi dan memanfaatkan teknologi dalam pembelajaran, misalnya dengan mengajak siswa belajar melalui permainan atau game edukatif agar mereka lebih aktif dan tidak mudah merasa bosan.”

Pak Nailu juga menyampaikan strategi pembelajaran yang diterapkan untuk menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif. Ia menuturkan:

“Saya menggunakan pembelajaran kolaboratif seperti diskusi kelompok dan bermain peran agar siswa dapat terlibat secara langsung dalam pembelajaran serta lebih memahami materi yang disampaikan.”⁸⁰

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa guru PAI menerapkan metode pembelajaran yang variatif dan interaktif.

a) Pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran PAI

Teknologi digital dimanfaatkan sebagai media pendukung pembelajaran PAI, khususnya pada materi-materi yang membutuhkan visualisasi dan variasi

⁸⁰ Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

penyajian. Guru PAI menggunakan video, media kuis digital, dan aplikasi pembelajaran untuk membantu siswa memahami materi serta meningkatkan keterlibatan siswa.

Ibu Annisa menjelaskan pemanfaatan media digital dalam mendukung proses pembelajaran sebagai berikut:

“Saya menggunakan berbagai media digital seperti video pembelajaran, Quizizz, Wordwall, dan Kahoot untuk membantu siswa lebih tertarik mengikuti pelajaran serta membuat suasana belajar menjadi lebih interaktif.”

Pak Nailu juga menyampaikan pandangannya mengenai penggunaan teknologi dalam pembelajaran. Ia menuturkan:

“Jika pembelajaran memang membutuhkan penggunaan HP, maka teknologi tersebut sangat membantu karena siswa menjadi lebih mudah mengikuti kegiatan belajar dan lebih aktif dalam pembelajaran.”⁸¹

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa teknologi digital digunakan sebagai sarana pendukung pembelajaran PAI.

b) Dampak media digital terhadap *burnout* siswa

Guru PAI memandang bahwa penggunaan media digital memiliki dua sisi. Di satu sisi membantu pembelajaran, namun di sisi lain berpotensi mengganggu fokus siswa. Oleh karena itu, guru mengamati bahwa penggunaan HP perlu dikontrol agar tidak menimbulkan distraksi.

Ibu Annisa menyampaikan pengamatannya terkait dampak penggunaan HP terhadap perhatian siswa selama pembelajaran sebagai berikut:

⁸¹ Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

“Ketika siswa sudah memegang HP, biasanya mereka menjadi kurang fokus dan tidak lagi mendengarkan penjelasan guru karena perhatian mereka lebih tertuju pada layar HP.”

Pak Nailu juga menjelaskan kondisi yang sering terjadi setelah penggunaan HP dalam pembelajaran. Ia menuturkan:

“Setelah kegiatan pembelajaran selesai, siswa terkadang justru melanjutkan penggunaan HP untuk bermain game atau melakukan scrolling media sosial sehingga perhatian mereka mudah teralihkan dari kegiatan belajar.”⁸²

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa media digital dapat membantu pembelajaran, namun juga dapat mengganggu konsentrasi siswa.

4. Proses dan Efektivitas Strategi

a) Respon siswa terhadap strategi guru

Guru Pendidikan Agama Islam mengamati adanya perubahan respons siswa setelah strategi pembelajaran diterapkan. Respons tersebut terlihat dari perubahan sikap, meningkatnya keterlibatan dalam proses pembelajaran, serta bertambahnya keberanian siswa dalam berinteraksi di kelas.

Ibu Annisa menyampaikan perubahan yang terlihat pada siswa setelah strategi pembelajaran diterapkan sebagai berikut:

“Setelah strategi pembelajaran diterapkan, siswa menjadi lebih bersemangat dan lebih berani untuk

⁸² Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

bertanya selama proses pembelajaran berlangsung.”⁸³

Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa strategi yang diterapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif dan mendorong keterlibatan siswa secara lebih aktif. Keberanian untuk bertanya menjadi salah satu indikator penting, karena sebelumnya siswa cenderung pasif atau kurang responsif dalam pembelajaran.

Berdasarkan keterangan tersebut, dapat dipahami bahwa respon siswa terhadap strategi guru bersifat positif dan menunjukkan adanya pergeseran dari sikap pasif menuju keterlibatan yang lebih aktif. Dalam konteks penelitian ini, perubahan tersebut menjadi indikasi bahwa strategi guru berkontribusi dalam mengurangi gejala kejenuhan dan meningkatkan kembali semangat belajar siswa.

b) Strategi yang dianggap paling efektif

Guru Guru Pendidikan Agama Islam juga mengidentifikasi beberapa strategi yang dinilai paling efektif dalam mengatasi *burnout* siswa. Strategi tersebut mencakup pendekatan spiritual, pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran, serta penggunaan metode kolaboratif yang melibatkan partisipasi aktif siswa.

Ibu Annisa menyampaikan pandangannya mengenai efektivitas strategi pembelajaran yang diterapkan sebagai berikut:

“Strategi spiritual cukup efektif diterapkan kepada siswa, terutama ketika dipadukan dengan pemanfaatan teknologi dalam proses pembelajaran karena siswa menjadi lebih tertarik dan mudah mengikuti kegiatan belajar.”

⁸³ Wawancara Bersama Ibu Annisa di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

Sementara itu, Pak Nailu juga memberikan penilaian terhadap strategi yang digunakan dalam pembelajaran. Ia menuturkan:

“Strategi kolaboratif seperti diskusi kelompok dan bermain peran menurut saya cukup efektif karena siswa menjadi lebih terlibat dan suasana belajar terasa lebih aktif serta tidak monoton.”⁸⁴

Berdasarkan keterangan kedua guru tersebut, dapat dipahami bahwa strategi yang dianggap paling efektif bukanlah pendekatan tunggal, melainkan kombinasi antara pendekatan spiritual dan pedagogis. Integrasi nilai-nilai spiritual dengan metode pembelajaran yang interaktif dinilai mampu mengurangi kejenuhan, meningkatkan partisipasi, serta membangun kembali semangat belajar siswa.

5. keberhasilan strategi

Guru Keberhasilan strategi yang diterapkan oleh guru Pendidikan Agama Islam dinilai berdasarkan perubahan sikap dan perilaku siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Indikator keberhasilan tidak hanya dilihat dari hasil akademik semata, tetapi juga dari meningkatnya keterlibatan dan respons siswa di dalam kelas.

Ibu Annisa menyampaikan indikator keberhasilan strategi pembelajaran yang diterapkan sebagai berikut:

“Keberhasilan strategi dapat dilihat dari perubahan sikap siswa dan meningkatnya semangat belajar mereka selama mengikuti pembelajaran.”

Sementara itu, Pak Nailu juga menjelaskan tanda keberhasilan strategi yang diamati dalam proses pembelajaran. Ia menuturkan:

“Salah satu tanda keberhasilan strategi terlihat ketika

⁸⁴ Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

siswa mulai lebih rajin bertanya dan berani menyampaikan pertanyaan selama kegiatan pembelajaran berlangsung.”⁸⁵

Berdasarkan keterangan kedua guru tersebut, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan strategi ditandai dengan meningkatnya keaktifan siswa, keberanian untuk bertanya, serta tumbuhnya kembali semangat belajar. Perubahan tersebut menunjukkan adanya perbaikan dalam keterlibatan akademik siswa yang sebelumnya cenderung pasif atau kurang antusias.

4.2 Pembahasan

a. Kondisi *Burnout* Siswa Kelas VIII di MTs YAPI Pakem

Academic Burnout merupakan sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme atau keterasingan terhadap pembelajaran (*cynicism*), dan penurunan efikasi diri (*reduced academic efficacy*).⁸⁶ Ketiga dimensi ini digunakan sebagai kerangka untuk menganalisis kondisi *burnout* siswa kelas VIII di MTs YAPI Pakem.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, kondisi *burnout* siswa tampak nyata dalam ketiga dimensi tersebut.

1. Kelelahan Emosional Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kelelahan yang dialami siswa kelas VIII MTs YAPI Pakem tidak hanya bersifat sementara, melainkan telah menjadi pengalaman belajar yang berulang dalam keseharian

⁸⁵ Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

⁸⁶ Langgi & Pratiwi, “*Analisis Academic Burnout* Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan” 12, no. 2 (2024): 386–92.

mereka. Perasaan capek secara mental, tertekan, dan tidak bersemangat mengikuti pelajaran muncul sebagai respons terhadap jadwal pembelajaran yang padat serta tuntutan akademik yang dirasakan cukup berat oleh siswa. Kejenuhan dan rasa malas yang diungkapkan siswa bukan sekadar bentuk kurangnya motivasi belajar, tetapi mencerminkan adanya kelelahan emosional yang terakumulasi akibat tekanan belajar yang berlangsung secara terus-menerus.

Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) merupakan inti dari *burnout* dan menjadi indikator awal munculnya sindrom tersebut. Kelelahan emosional ditandai dengan perasaan terkuras secara emosi, hilangnya energi, serta ketidakmampuan individu untuk menghadapi tuntutan aktivitas yang dihadapi.⁸⁷ Temuan penelitian yang menunjukkan siswa merasa capek, tertekan, dan tidak bersemangat sejalan dengan karakteristik kelelahan emosional sebagaimana dijelaskan dalam teori tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa tidak lagi memiliki cadangan energi psikologis yang cukup untuk terlibat secara optimal dalam proses pembelajaran.

Kelelahan yang dialami siswa tidak hanya tampak pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis. Secara psikologis, siswa menunjukkan penurunan antusiasme belajar, mudah merasa bosan, serta cenderung menghindari aktivitas akademik yang menuntut konsentrasi tinggi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pembelajaran tidak lagi dipersepsikan sebagai aktivitas yang bermakna atau menyenangkan, melainkan sebagai beban yang harus dijalani. Ketika siswa berada dalam kondisi demikian, proses internalisasi materi pelajaran menjadi tidak optimal karena energi emosional mereka telah terkuras terlebih dahulu.

⁸⁷ Nur dkk, “Analisis Kelelahan Dan Kejenuhan Karyawan Pada Kantor Pegadaian Cabang Tenggarong” 24, no. 1 (2024): 171–83.

Selain itu, kelelahan emosional yang dialami siswa juga berpotensi memengaruhi cara mereka merespons lingkungan belajar. Siswa yang mengalami kelelahan cenderung menjadi kurang responsif terhadap stimulus pembelajaran, sulit berkonsentrasi, dan menunjukkan sikap pasif di kelas. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berkembang menjadi sikap sinisme terhadap pelajaran dan sekolah, yang merupakan dimensi lanjutan dari *burnout* akademik. Dengan demikian, kelelahan emosional tidak hanya menjadi gejala awal *burnout*, tetapi juga menjadi faktor pemicu munculnya dimensi *burnout* berikutnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi siswa kelas VIII MTs YAPI Pakem telah mencerminkan dimensi pertama *academic burnout*, yaitu kelelahan emosional, sebagaimana dirumuskan oleh Maslach dan Schaufeli. Kelelahan ini muncul sebagai hasil interaksi antara tuntutan akademik yang tinggi, keterbatasan kemampuan adaptasi siswa, serta kurangnya ruang pemulihan psikologis dalam proses pembelajaran sehari-hari. Oleh karena itu, kelelahan emosional siswa perlu dipahami sebagai sinyal penting bagi guru dan sekolah untuk melakukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis peserta didik.

2. Sinisme Akademik dan Penarikan Diri dari Pembelajaran

Temuan penelitian menunjukkan bahwa selain mengalami kelelahan emosional, siswa kelas VIII MTs YAPI Pakem juga mulai memperlihatkan perubahan sikap terhadap proses pembelajaran. Sikap bosan, tidak peduli, dan malas mengikuti pelajaran menjadi respons yang cukup dominan, terutama ketika siswa dihadapkan pada mata pelajaran yang mereka anggap sulit atau membosankan. Respon pasif yang ditunjukkan siswa saat mengalami kesulitan belajar memperlihatkan adanya jarak emosional antara siswa dan aktivitas pembelajaran yang sedang berlangsung.

Academic Burnout dikenal sebagai sinisme akademik (*cynicism*), yaitu sikap menjauh dari tugas dan hilangnya keterikatan emosional terhadap aktivitas yang sebelumnya dipandang penting.⁸⁸ Sinisme tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang sebagai respons lanjutan dari kelelahan emosional yang tidak tertangani dengan baik. Ketika siswa merasa terus-menerus lelah dan tertekan, mereka cenderung membangun jarak dengan pembelajaran sebagai bentuk perlindungan diri dari tuntutan yang dirasakan memberatkan.

Academic Burnout adalah kondisi yang dikenal sebagai *disengagement*, yakni menurunnya keterlibatan siswa baik secara emosional maupun kognitif dalam proses belajar.⁸⁹ Disengagement ditandai dengan berkurangnya perhatian, rendahnya partisipasi aktif, serta minimnya usaha siswa dalam memahami materi. Temuan lapangan yang menunjukkan siswa memilih untuk tidur di kelas, bermain, atau tidak memperhatikan pelajaran merupakan manifestasi nyata dari *disengagement* tersebut. Perilaku ini bukan semata-mata bentuk kemalasan, tetapi merupakan ekspresi dari kejenuhan dan keinginan untuk melepaskan diri dari tekanan akademik yang dirasakan.

Perilaku menghindar yang ditunjukkan siswa dapat dipahami sebagai mekanisme pelarian (*coping avoidance*) terhadap stres belajar.⁹⁰ Ketika tuntutan akademik melebihi kapasitas adaptasi siswa, mereka cenderung mencari cara untuk mengurangi ketegangan dengan menjauh dari sumber tekanan. Tidur di kelas, bermain, atau tidak fokus dalam pembelajaran menjadi strategi tidak sadar yang

⁸⁸ Sagita & Meilyawati, “*Academic Burnout* Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID - 19” 8, no. 2 (2021): 104–19.

⁸⁹ Rovy Pratama et al., “Validitas Dan Reliabilitas Modifikasi Oldenburg Burnout Inventory Versi Bahasa Indonesia Sebagai Modalitas Penilaian Burnout Akademik Pada Mahasiswa” 4, no. 4 (2025): 1–7.

⁹⁰ Widyaningtyas et al., “*Hubungan Strategi Coping Stress Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa*” 10 (2024): 1705–15.

digunakan siswa untuk menghindari beban kognitif dan emosional yang dirasakan terlalu berat. Namun, mekanisme pelarian ini justru memperburuk kondisi *burnout* karena siswa semakin tertinggal dalam pembelajaran dan merasa semakin tidak mampu mengikuti tuntutan akademik.

Kondisi sinisme akademik yang dialami siswa juga berdampak pada hubungan mereka dengan guru dan lingkungan belajar. Siswa yang telah bersikap sinis cenderung kurang responsif terhadap arahan guru, enggan bertanya, dan tidak menunjukkan minat untuk terlibat dalam diskusi kelas. Dalam jangka panjang, sikap ini dapat mengikis makna belajar itu sendiri, di mana pembelajaran tidak lagi dipandang sebagai proses pengembangan diri, melainkan sebagai kewajiban yang harus dijalani tanpa keterlibatan emosional.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *burnout* yang dialami siswa kelas VIII MTs YAPI Pakem telah berkembang dari sekadar kelelahan emosional menjadi sikap sinisme akademik dan penarikan diri dari pembelajaran. Hal ini menegaskan bahwa *academic burnout* bersifat progresif dan saling berkaitan antar dimensinya. Tanpa adanya intervensi yang tepat, sinisme akademik berpotensi memperkuat dimensi *burnout* berikutnya, yaitu menurunnya efikasi diri akademik siswa, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas proses dan hasil belajar.

3. Penurunan Efikasi Diri Akademik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas VIII MTs YAPI Pakem tidak hanya mengalami kelelahan emosional dan sikap sinisme terhadap pembelajaran, tetapi juga mengalami penurunan efikasi diri akademik. Siswa kerap merasa tidak mampu meskipun telah berusaha memahami materi pelajaran, khususnya pada mata pelajaran tertentu yang dianggap sulit. Pengalaman gagal

memahami materi dan memperoleh nilai rendah memunculkan perasaan sedih dan kecewa, yang kemudian berdampak pada menurunnya keinginan siswa untuk mencoba kembali. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kegagalan akademik tidak hanya berdampak pada hasil belajar, tetapi juga pada cara siswa memandang kemampuan dirinya sendiri.

Penurunan efikasi diri akademik (*reduced academic efficacy*) ditandai dengan melemahnya rasa percaya diri, munculnya perasaan tidak kompeten, serta kecenderungan melakukan evaluasi diri secara negatif sebagai pelajar.⁹¹ Respon siswa yang langsung merasa malas setelah mengalami kegagalan, memilih tidur di kelas, atau berhenti berusaha ketika menghadapi kesulitan menunjukkan bahwa *burnout* telah memengaruhi keyakinan mereka terhadap kemampuan diri. Pada tahap ini, siswa tidak lagi melihat usaha belajar sebagai sesuatu yang bernilai, melainkan sebagai aktivitas yang berpotensi kembali berakhir dengan kegagalan.

Penurunan efikasi diri akademik juga berkaitan erat dengan pengalaman belajar siswa yang berulang kali tidak memberikan hasil sesuai harapan. Ketika siswa telah berusaha namun tidak memperoleh pemahaman atau nilai yang baik, mereka cenderung menginternalisasi kegagalan tersebut sebagai bukti ketidakmampuan diri. Proses ini secara perlahan membentuk keyakinan negatif bahwa mereka tidak memiliki kapasitas yang cukup untuk berhasil dalam pembelajaran. Akibatnya, siswa menjadi enggan untuk mencoba strategi belajar baru dan memilih untuk menghindari tantangan akademik.

Burnout tidak lagi terbatas pada kelelahan dan

⁹¹ Yang D Azkarisa and Sumedi P Nugraha, "Dukungan Orang Tua, Efikasi Diri Belajar Secara Daring, Dan Burnout Akademik Pada Siswa SMA Selama COVID-19 Parental Support, Online Learning Self-Efficacy, and Academic Burnout Among High School Students During COVID-19" 6, no. 1 (2023): 60–76.

kejenuhan, tetapi telah menyentuh aspek motivasional yang lebih dalam, yaitu hilangnya keyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan membawa hasil yang bermakna. Ketika siswa merasa bahwa seberapa besar pun usaha yang dilakukan tidak akan mengubah hasil, motivasi intrinsik mereka akan semakin melemah. Kondisi ini menjadikan siswa berada dalam situasi yang rentan terhadap kemunduran akademik yang berkelanjutan.

Penurunan efikasi diri akademik yang dialami siswa berpotensi membentuk suatu siklus *burnout* yang semakin menguat. Pengalaman kegagalan memunculkan perasaan tidak mampu, yang kemudian mendorong siswa untuk menarik diri dari pembelajaran. Penarikan diri ini menyebabkan siswa semakin tertinggal dalam memahami materi, sehingga peluang untuk kembali mengalami kegagalan menjadi semakin besar. Siklus tersebut memperberat kondisi *burnout* yang dialami siswa dan membuat proses pemulihan menjadi semakin sulit jika tidak segera diintervensi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penurunan efikasi diri akademik merupakan dimensi *burnout* yang paling berbahaya karena menyentuh keyakinan dasar siswa terhadap dirinya sebagai pelajar. Apabila kondisi ini tidak ditangani secara serius, siswa berisiko kehilangan kepercayaan terhadap potensi dirinya dan memandang pembelajaran sebagai proses yang tidak memberikan harapan. Oleh karena itu, upaya mengatasi *burnout* siswa perlu diarahkan tidak hanya pada pengurangan kelelahan dan kejenuhan, tetapi juga pada penguatan kembali efikasi diri akademik siswa agar mereka mampu memaknai usaha belajar sebagai proses yang bernilai dan bermakna.

b. *Burnout* Siswa dalam Konteks Tantangan Era Digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh

siswa menggunakan HP setiap hari, bahkan hingga malam hari. HP dimanfaatkan terutama untuk hiburan dan media sosial, dan diakui berdampak pada menurunnya semangat belajar, gangguan fokus, begadang, serta rasa lelah di sekolah.

Dalam perspektif *burnout* modern, lingkungan digital merupakan faktor eksternal yang dapat memperkuat kelelahan mental dan sinisme akademik. Paparan layar berlebihan, distraksi media sosial, dan kurangnya kualitas istirahat berkontribusi terhadap *cognitive overload* dan *emotional exhaustion*.

Temuan bahwa siswa begadang karena HP, merasa jenuh jika tidak memegang HP, serta lebih tertarik pada gawai daripada pembelajaran menunjukkan bahwa era digital menjadi konteks penting dalam munculnya *burnout* siswa. Teknologi tidak hanya berfungsi sebagai alat, tetapi juga sebagai sumber distraksi, kelelahan mental, penurunan keterlibatan akademik.

Dengan demikian, *burnout* siswa di MTs YAPI Pakem tidak dapat dilepaskan dari tekanan akademik konvensional dan tantangan era digital yang memperberat kelelahan emosional, menurunkan fokus, serta melemahkan kontrol diri siswa.

C. Strategi Guru PAI dalam Mengatasi *Burnout* Siswa Kelas VIII di MTs YAPI Pakem

Berdasarkan kondisi *burnout* siswa yang mencakup kelelahan emosional, sinisme akademik, penurunan efikasi diri, serta tantangan era digital, guru PAI di MTs YAPI Pakem menerapkan berbagai strategi spiritual, psikologis, dan pedagogis-digital sebagai bentuk intervensi untuk mereduksi *burnout* siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, strategi guru PAI di MTs YAPI Pakem mencerminkan upaya yang secara langsung maupun tidak langsung diarahkan untuk merespons ketiga dimensi *burnout* tersebut melalui pendekatan spiritual, psikologis, serta pedagogis

dan digital.⁹²

1. Strategi Spiritual Guru PAI dalam Mereduksi Kelelahan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Pendidikan Agama Islam (PAI) menempatkan pendekatan spiritual sebagai strategi utama dan fundamental dalam upaya mengatasi fenomena *academic burnout* pada siswa. Strategi ini diimplementasikan melalui penanaman nilai-nilai keagamaan yang bersifat komprehensif, meliputi nilai sabar dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, ikhlas dalam menjalankan proses pembelajaran sebagai bentuk ibadah, tawakal kepada Allah SWT setelah berusaha maksimal, serta syukur atas setiap pencapaian dan proses yang dilalui.⁹³ Implementasi nilai-nilai tersebut tidak hanya berhenti pada tataran kognitif-konseptual, melainkan diterjemahkan ke dalam praktik pembiasaan ibadah yang terstruktur dan konsisten, seperti pelaksanaan shalat dhuha berjamaah sebagai pembuka aktivitas pembelajaran, baca tulis Al-Qur'an (BTAQ) untuk mendekatkan diri kepada firman Allah, dzikir sebagai sarana ketenangan jiwa, serta doa bersama yang membangun kohesivitas spiritual dan sosial di antara siswa. Keseluruhan strategi spiritual ini dapat dipahami sebagai respon komprehensif dan sistematis terhadap dimensi emotional exhaustion atau kelelahan emosional, yaitu kondisi psikologis di mana siswa mengalami kelelahan secara mental, merasa tertekan secara berkelanjutan, kehilangan energi dan motivasi dalam belajar, serta mengalami deplesi sumber daya psikologis yang diperlukan untuk menjalankan aktivitas akademik dengan

⁹² Dimas Maulana Rahman, "Pendidikan Islam Sebagai Modal Resiliensi Mental Di Era Digital" 1, no. 1 (2025): 58–82, <https://doi.org/10.65802/an-nur.v1i1.4>.

⁹³ Sumiah Nasution, "Literature Review Terhadap Strategi Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Islam" 1, no. 2 (2025): 94–102.

optimal.

Maslach dan Leiter menjelaskan bahwa kelelahan emosional muncul ketika individu mengalami tekanan berulang tanpa mekanisme pemulihan psikologis yang memadai⁹⁴. Dalam konteks pendidikan, siswa yang terus-menerus dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, beban tugas yang menumpuk, ekspektasi prestasi yang besar, serta tekanan sosial dari lingkungan sekolah dan keluarga, akan mengalami akumulasi stres yang pada akhirnya menguras energi emosional mereka. Tanpa adanya intervensi yang tepat, kondisi ini dapat berkembang menjadi *academic burnout* yang lebih serius, yang ditandai dengan penurunan performa akademik, sikap sinis terhadap pembelajaran, dan perasaan tidak berdaya. Dalam konteks inilah, praktik ibadah dan kegiatan spiritual yang difasilitasi oleh guru PAI berfungsi sebagai sarana pemulihan emosi (*emotional recovery*) yang sistematis dan berkelanjutan.⁹⁵ Kegiatan-kegiatan spiritual tersebut membantu siswa untuk menenangkan diri dari hiruk-pikuk tuntutan akademik, menurunkan ketegangan batin yang terakumulasi, mengembalikan keseimbangan emosional yang terganggu, serta membangun kembali kesiapan mental dan psikologis sebelum memulai atau melanjutkan proses pembelajaran. Praktik shalat dhuha, misalnya, tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai momen refleksi diri, pelepasan beban psikologis, dan rekonstruksi makna terhadap aktivitas belajar sebagai bagian dari ibadah kepada Allah SWT.

⁹⁴ Christina Maslach and Michael P Leiter, "Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry," no. June (2016): 103–11.

⁹⁵ S Anita, "Pendidikan Agama Islam Dalam Rehabilitasi Moral Anak Korban Kekerasan" 1, no. 2 (2025): 136–47.

Temuan empiris yang menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih siap secara mental, lebih tenang secara emosional, dan lebih kondusif dalam mengikuti pembelajaran setelah melakukan kegiatan spiritual secara rutin, memberikan bukti konkret bahwa strategi yang diterapkan oleh guru PAI memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan intensitas dan prevalensi kelelahan emosional di kalangan siswa. Perubahan kondisi psikologis siswa dari kondisi yang tegang, cemas, dan tidak fokus menjadi kondisi yang rileks, tenang, dan siap menerima materi pembelajaran, menunjukkan bahwa praktik spiritual mampu mengintervensi proses psikologis yang mendasari kelelahan emosional. Secara teoritis, pendekatan ini sejalan dengan pandangan Schaufeli dan Bakker yang menekankan bahwa intervensi terhadap *academi burnout* harus menyentuh aspek regulasi emosi (*emotional regulation*) sebagai kemampuan individu untuk mengelola dan memodulasi respons emosional terhadap stressor, serta makna subjektif individu terhadap aktivitasnya (*subjective meaning*), yaitu bagaimana individu memaknai dan menginterpretasikan tugas-tugas akademik yang dihadapinya.⁹⁶ Ketika siswa mampu meregulasi emosi negatif melalui praktik spiritual dan mengkonstruksi makna positif terhadap pembelajaran sebagai bagian dari kewajiban beribadah, maka sumber-sumber stres akademik tidak lagi dipersepsikan sebagai ancaman yang menguras energi, melainkan sebagai tantangan yang dapat dihadapi dengan tenang dan penuh kepasrahan kepada Allah SWT.

⁹⁶ Wilmar B Schaufeli and Arnold B Bakker, "Job Demands , Job Resources , and Their Relationship with Burnout and Engagement : A Multi-Sample Study" 315, no. March 2003 (2004): 293–315.

Dalam perspektif pendidikan Islam yang lebih luas dan holistik, pendekatan spiritual yang diterapkan oleh guru PAI ini memperkuat fungsi esensial Pendidikan Agama Islam sebagai sarana tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan pembentukan karakter yang tangguh. Nilai sabar yang ditanamkan secara konsisten membentuk daya tahan psikologis (*psychological resilience*) dalam menghadapi tekanan akademik, membantu siswa untuk tetap bertahan dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam belajar, serta mengembangkan kemampuan untuk menunda gratifikasi dan tetap fokus pada tujuan jangka panjang. Nilai syukur, di sisi lain, menumbuhkan emosi positif seperti rasa bahagia, puas, dan optimis, yang berfungsi sebagai buffer atau pelindung terhadap emosi negatif yang muncul akibat stres akademik. Siswa yang terbiasa bersyukur akan lebih mampu melihat sisi positif dari setiap situasi, menghargai proses pembelajaran itu sendiri tanpa terlalu terfokus pada hasil semata, dan mengembangkan sikap mental yang lebih positif terhadap pengalaman belajar. Sementara itu, nilai tawakal membantu siswa mengelola kecemasan dan kekhawatiran berlebihan terhadap tuntutan sekolah, mengurangi tekanan perfeksionisme yang sering menjadi pemicu *burnout*, dan membangun keyakinan bahwa hasil akhir adalah ketetapan Allah SWT setelah manusia berusaha secara maksimal. Integrasi ketiga nilai ini (sabar, syukur, dan tawakal) membentuk sistem kognitif dan emosional yang memungkinkan siswa untuk menghadapi stressor akademik dengan cara yang lebih adaptif, sehat, dan berkelanjutan.

Dengan demikian, strategi spiritual yang diterapkan oleh guru PAI secara langsung dan signifikan berkontribusi dalam mereduksi kelelahan emosional sebagai dimensi inti dan paling fundamental dari *academic burnout*. Lebih dari sekadar intervensi sementara atau parsial, pendekatan

spiritual ini menawarkan solusi yang bersifat preventif sekaligus kuratif, yang tidak hanya mengatasi gejala *burnout* yang sudah muncul, tetapi juga membangun fondasi psikologis dan spiritual yang mencegah terjadinya *burnout* di masa mendatang. Keberhasilan strategi ini juga menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan akademik dalam pendidikan memiliki potensi besar untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat, produktif, dan bermakna bagi siswa.

2. Strategi Psikologis dalam Menekan Sinisme Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru PAI menerapkan berbagai strategi psikologis dalam menekan sinisme akademik siswa, antara lain melalui pendekatan personal, diskusi empat mata, pemberian perhatian khusus, serta pelaksanaan konseling formal maupun informal. Strategi ini tidak semata-mata bersifat instruksional, tetapi menitikberatkan pada pembangunan relasi emosional, pemulihan makna belajar, dan penguatan kondisi psikologis siswa. Pendekatan tersebut sejalan dengan dimensi kedua *burnout* menurut Maslach dan Leiter, yaitu *cynicism*, yang ditandai oleh sikap menjauh dari kegiatan belajar, menurunnya kepedulian terhadap tugas sekolah, perilaku pasif, serta hilangnya keterikatan psikologis terhadap proses pembelajaran.⁹⁷

Sinisme berkembang sebagai bentuk respons defensif ketika individu mengalami tekanan berkepanjangan dan kelelahan emosional, sehingga muncul kecenderungan menarik diri dan membangun jarak psikologis. Dalam konteks pendidikan, sinisme terwujud dalam sikap acuh tak

⁹⁷ *ibid.*

acuh terhadap pelajaran, resistensi terhadap arahan guru, serta persepsi negatif terhadap sekolah. Schaufeli dkk. menegaskan bahwa sinisme akademik muncul ketika siswa merasa terputus dari lingkungan belajar dan tidak lagi menemukan makna, relevansi, maupun nilai personal dari aktivitas sekolah. Ketika pembelajaran hanya dipahami sebagai tuntutan administratif dan bukan sebagai proses pengembangan diri, siswa cenderung kehilangan motivasi intrinsik dan mengembangkan sikap sinis.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa guru PAI berupaya mencegah keterputusan psikologis tersebut dengan membangun hubungan emosional yang lebih dekat, membuka ruang komunikasi personal, serta melibatkan siswa dalam proses refleksi dan evaluasi pembelajaran. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar materi keislaman, tetapi juga sebagai murabbi dan musyrif yang mendampingi perkembangan psikologis dan spiritual siswa. Pendekatan dengan menanyakan kondisi siswa, memanggil secara khusus ke ruang guru, mengajak berdialog dari hati ke hati, serta memberi kesempatan siswa mengekspresikan kesulitan akademik maupun personal menjadi sarana untuk membangun kembali rasa keterhubungan (*connectedness*) siswa dengan sekolah.

Dalam perspektif teori *burnout*, bentuk interaksi ini merupakan manifestasi dari dukungan sosial (*social support*), yang diakui sebagai faktor protektif utama dalam menekan sinisme dan mencegah keterasingan akademik. Dukungan sosial dari guru berfungsi sebagai penyangga stres (*buffering effect*), yang membantu siswa memaknai kembali tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman yang melelahkan. Hubungan yang suportif menciptakan pengalaman emosional positif berupa

perasaan diterima, dipahami, dan dihargai, yang pada akhirnya memperkuat rasa memiliki (*sense of belonging*) terhadap lingkungan sekolah.

Penguatan dari perspektif Pendidikan Islam menunjukkan bahwa pendekatan yang dilakukan guru PAI sangat selaras dengan konsep dasar tarbiyah Islamiyah yang menempatkan hubungan pendidik dan peserta didik sebagai relasi ruhaniyah dan insaniyah. Dalam Islam, pendidikan tidak dipahami semata sebagai proses transfer ilmu (ta'lim), tetapi juga pembinaan kepribadian (tarbiyah), penyucian jiwa (tazkiyatun nafs), dan pembentukan adab (ta'dib).⁹⁸ Guru dalam tradisi pendidikan Islam diposisikan sebagai figur yang menghadirkan keteladanan, kasih sayang, dan bimbingan yang berkesinambungan.

Pendekatan personal dan konseling yang dilakukan guru PAI mencerminkan nilai rahmah (kasih sayang) yang menjadi prinsip utama pendidikan Islam. Al-Qur'an menegaskan bahwa pendekatan yang menyentuh hati dan dilakukan dengan kelembutan merupakan sarana efektif dalam membimbing manusia, sebagaimana isyarat dalam QS. Ali Imran ayat 159 tentang pentingnya sikap lemah lembut dalam mendidik. Dalam konteks ini, guru yang mendekati siswa secara personal, mendengarkan keluhan mereka, dan menanyakan kondisi psikologisnya, sejatinya sedang menjalankan fungsi pendidikan sebagai proses humanisasi, bukan sekadar instruksi akademik. Sikap rahmah ini berperan besar dalam menurunkan resistensi siswa, melunakkan sikap sinis, dan membuka kembali ruang dialog yang konstruktif.

⁹⁸ Tarigan, et al., "Konsep Dasar Dan Tujuan Pendidikan Dalam Islam: Ta'lim, Tarbiyah Dan Ta'dib," *AL-ANSOR: JURNAL PENDIDIKAN* 1, no. 1 (2024).

Lebih jauh, pendekatan dialogis yang dilakukan guru melalui diskusi empat mata sejalan dengan metode mau'izhah hasanah dan hiwar dalam pendidikan Islam. Metode ini menekankan pentingnya komunikasi yang persuasif, empatik, dan menyentuh kesadaran batin. Ketika siswa dipanggil secara khusus dan diajak berbicara dari hati ke hati, guru tidak hanya menyelesaikan masalah perilaku, tetapi juga membantu siswa merefleksikan kondisi dirinya, tujuan belajarnya, dan makna keberadaannya sebagai penuntut ilmu. Proses reflektif ini berfungsi sebagai sarana pemulihan makna (*meaning-making*), yang menurut Schaufeli merupakan kunci utama dalam menekan sinisme akademik.

Dalam perspektif Islam, pemulihan makna belajar berkaitan erat dengan konsep niat (*niyyah*) dan orientasi ibadah dalam menuntut ilmu. Guru PAI, melalui pendekatan psikologis dan spiritual, berupaya mengarahkan siswa untuk memandang belajar bukan sekadar kewajiban sekolah, tetapi sebagai bagian dari ibadah dan jalan pengembangan diri. Ketika belajar dipahami sebagai aktivitas bernilai transendental, siswa tidak lagi melihat sekolah semata sebagai sumber tekanan, tetapi sebagai ruang aktualisasi diri dan pengabdian kepada Allah. Orientasi ini berperan penting dalam menekan sinisme, karena siswa kembali menemukan nilai intrinsik dan tujuan luhur dalam proses pembelajaran.

Selain itu, praktik konseling formal dan informal yang dilakukan guru PAI mencerminkan peran pendidik sebagai mu'addib yang bertugas menjaga keseimbangan aspek kognitif, emosional, dan spiritual peserta didik. Dalam Islam, gangguan motivasi, kejenuhan, dan sikap negatif dipahami tidak hanya sebagai persoalan akademik, tetapi

juga sebagai indikator adanya kelelahan jiwa (futur, malal, atau qaswah al-qalb).⁹⁹ Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan tidak cukup melalui penguatan disiplin, tetapi harus menyentuh dimensi hati dan makna hidup. Pendekatan ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa strategi psikologis guru mampu membantu siswa menjadi lebih terbuka, lebih berani berbicara, dan lebih terlibat dalam kelas.

Perubahan perilaku siswa tersebut menunjukkan bahwa strategi guru tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga restoratif. Pendekatan personal membantu memulihkan kepercayaan siswa terhadap lingkungan belajar, memperbaiki relasi guru dan siswa, serta menumbuhkan kembali keterikatan emosional terhadap proses pembelajaran. Dalam terminologi pendidikan Islam, kondisi ini dapat dipahami sebagai proses islah (perbaikan) dan ihya' al-nafs (menghidupkan kembali jiwa belajar). Keterlibatan aktif siswa menjadi indikator bahwa sikap sinis mulai tergantikan oleh sikap partisipatif, harapan, dan kesiapan untuk berkembang.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi psikologis yang dilakukan guru PAI melalui pendekatan personal, komunikasi empatik, konseling, dan penguatan makna belajar memiliki peran signifikan dalam menekan dimensi sinisme akademik sebagai ciri utama *burnout* siswa. Dari perspektif psikologi *burnout*, strategi ini memperkuat dukungan sosial dan memulihkan keterikatan siswa. Sementara dari perspektif Pendidikan Islam, pendekatan tersebut merepresentasikan fungsi tarbiyah yang

⁹⁹ Hafiz, "Qalb Dalam Al-Qur'an: Relevansi Untuk Pendidikan Emosi Dan Pencegahan Kekerasan" 01, no. 01 (2025): 132–38.

berlandaskan rahmah, keteladanan, dialog, dan pembinaan ruhani. Integrasi kedua perspektif ini menunjukkan bahwa peran guru PAI tidak hanya strategis dalam mengurangi gejala *burnout*, tetapi juga fundamental dalam membangun kembali makna belajar, kesehatan psikologis, dan orientasi spiritual siswa.

3. Strategi Pedagogis dan Digital dalam Meningkatkan Keterlibatan dan Efikasi Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru PAI menerapkan berbagai strategi psikologis dalam menekan sinisme akademik siswa, antara lain melalui pendekatan personal, diskusi empat mata, pemberian perhatian khusus, serta pelaksanaan konseling formal maupun informal. Strategi ini tidak semata-mata bersifat instruksional, tetapi menitikberatkan pada pembangunan relasi emosional, pemulihan makna belajar, dan penguatan kondisi psikologis siswa. Pendekatan tersebut sejalan dengan dimensi kedua *burnout* yaitu *cynicism*, yang ditandai oleh sikap menjauh dari kegiatan belajar, menurunnya kepedulian terhadap tugas sekolah, perilaku pasif, serta hilangnya keterikatan psikologis terhadap proses pembelajaran.

Strategi pedagogis guru PAI dalam penelitian ini diwujudkan melalui penerapan variasi metode pembelajaran, seperti diskusi kelas, kolaborasi kelompok, role play, serta pemanfaatan teknologi digital dalam proses pembelajaran. Strategi ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pemahaman materi, tetapi juga diarahkan untuk membangun suasana belajar yang aktif, partisipatif, dan bermakna. Pendekatan ini berkaitan langsung dengan dimensi ketiga *burnout*, yaitu *reduced academic efficacy*, yang ditandai oleh munculnya perasaan tidak mampu, rendah diri, tidak percaya pada kapasitas akademik, serta persepsi negatif terhadap

kompetensi diri sebagai pelajar.

Efikasi diri berkembang ketika individu terus-menerus berhadapan dengan tuntutan akademik yang dirasakan melampaui kemampuannya, tanpa disertai pengalaman keberhasilan yang bermakna. Kondisi ini membuat siswa memandang dirinya tidak kompeten, mudah menyerah, dan kehilangan keyakinan bahwa usaha belajar akan menghasilkan perubahan. Dalam konteks ini, variasi metode pembelajaran yang diterapkan guru PAI menjadi upaya strategis untuk memutus siklus kegagalan dan kejenuhan akademik. Metode diskusi, kerja kelompok, dan role play memberi ruang bagi siswa untuk terlibat secara aktif, mengekspresikan pendapat, serta mengalami keberhasilan dalam bentuk kontribusi sederhana yang diakui secara sosial.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa guru PAI secara sadar menggunakan metode interaktif dan media digital untuk menciptakan suasana belajar yang lebih mudah diakses, menarik, dan relevan dengan dunia siswa. Pemanfaatan video pembelajaran, presentasi visual, serta sumber digital membuat materi lebih konkret dan kontekstual, sehingga membantu siswa memahami konsep yang sebelumnya dianggap sulit atau abstrak. Dari perspektif efikasi diri, pengalaman memahami materi, mampu menjawab pertanyaan, atau berhasil menyelesaikan tugas kelompok merupakan bentuk mastery experience yang sangat penting dalam membangun kembali keyakinan siswa terhadap kemampuannya.

Perubahan perilaku siswa yang tampak lebih aktif, berani bertanya, serta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran mengindikasikan adanya pemulihan rasa kompeten dan keterlibatan belajar. Dalam teori

Schaufeli, meningkatnya student engagement yang tercermin dalam vigor, dedication, dan absorption merupakan indikator utama menurunnya *burnout*. Ketika siswa mulai terlibat secara kognitif dan emosional dalam proses pembelajaran, hal ini menandakan bahwa perasaan tidak mampu dan apatis mulai tergantikan oleh minat, rasa ingin tahu, dan kepercayaan diri akademik.

Lebih jauh, strategi pedagogis yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif pembelajaran sejalan dengan prinsip bahwa efikasi diri tidak dapat dibangun melalui ceramah satu arah, melainkan melalui partisipasi, pengalaman berhasil, dan penguatan positif. Dalam pembelajaran kolaboratif, siswa tidak hanya belajar dari guru, tetapi juga dari teman sebaya. Proses saling membantu, berdiskusi, dan mempresentasikan hasil kerja kelompok memperluas peluang keberhasilan akademik dan memperkaya sumber penguatan psikologis. Pengalaman ini memperkuat persepsi bahwa tantangan belajar dapat dihadapi secara bertahap dan kolektif, bukan secara individual dan menekan.

Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital memiliki sifat ambivalen. Di satu sisi, gawai dan media digital terbukti meningkatkan minat belajar, memperkaya sumber belajar, serta mempermudah akses informasi. Media visual dan interaktif mampu menarik perhatian siswa dan membantu mengurangi kebosanan terhadap metode konvensional. Di sisi lain, guru menemukan bahwa penggunaan gawai yang tidak terkontrol berpotensi memperkuat distraksi, menurunkan konsentrasi, serta meningkatkan kelelahan mental. Paparan layar yang berlebihan, notifikasi media sosial, dan kecenderungan multitasking dapat mengganggu fokus belajar dan justru

menambah beban kognitif siswa.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Maslach dan Leiter bahwa lingkungan belajar yang tidak terkelola dengan baik dapat menjadi sumber baru *burnout*. Lingkungan yang terlalu menuntut, penuh distraksi, dan miskin struktur berpotensi memperkuat perasaan tidak efektif dan kehilangan kendali, yang pada akhirnya memperburuk penurunan efikasi diri. Oleh karena itu, peran guru tidak hanya sebagai fasilitator teknologi, tetapi juga sebagai pengarah, pengontrol, dan regulator proses belajar. Kontrol pedagogis menjadi faktor kunci agar teknologi berfungsi sebagai sarana penguatan kompetensi, bukan sebagai pemicu kelelahan baru.

Dalam konteks ini, strategi guru PAI yang mengombinasikan variasi metode pembelajaran dengan pengelolaan penggunaan teknologi menunjukkan adanya upaya menciptakan keseimbangan antara inovasi dan regulasi. Guru tidak sekadar menghadirkan media digital, tetapi juga menetapkan batasan, tujuan pembelajaran yang jelas, serta aktivitas terstruktur yang mengarahkan siswa pada pencapaian konkret. Dengan cara ini, teknologi menjadi alat bantu untuk memperkuat pengalaman keberhasilan, meningkatkan partisipasi, dan menumbuhkan kepercayaan diri akademik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi pedagogis dan digital yang diterapkan guru PAI berperan signifikan dalam menekan dimensi *reduced academic efficacy* sebagai salah satu aspek utama *burnout* siswa. Variasi metode pembelajaran memperluas kesempatan keterlibatan, memperkaya pengalaman keberhasilan, dan membangun suasana belajar yang mendukung pemulihan efikasi diri. Sementara itu, pemanfaatan teknologi digital,

ketika dikelola secara tepat, berfungsi sebagai medium penguatan motivasi dan kompetensi belajar. Integrasi keduanya menunjukkan bahwa upaya menekan *burnout* tidak hanya menuntut pendekatan psikologis, tetapi juga rekonstruksi strategi pedagogis yang menempatkan keterlibatan dan keberhasilan siswa sebagai pusat proses pembelajaran.

4. Efektivitas Strategi Guru PAI Dalam Mengatasi *Burnout* Pada Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem di Era Digital

Efektivitas strategi guru PAI dalam penelitian ini dinilai berdasarkan perubahan sikap, kondisi emosional, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Guru memandang keberhasilan tidak semata-mata dari capaian kognitif, tetapi terutama dari transformasi perilaku, meningkatnya semangat mengikuti pelajaran, serta munculnya kembali keaktifan siswa di kelas. Ketika indikator-indikator tersebut dianalisis menggunakan kerangka *burnout* Maslach dan Leiter, terlihat bahwa strategi yang diterapkan guru PAI memberikan dampak pada ketiga dimensi utama *burnout*, yaitu kelelahan emosional, sinisme akademik, dan penurunan efikasi diri.

Pada dimensi pertama, *emotional exhaustion*, temuan lapangan menunjukkan adanya perubahan kondisi emosional siswa yang sebelumnya mudah lelah, jenuh, dan tidak bersemangat, menjadi lebih siap mengikuti pembelajaran, lebih tenang, dan lebih stabil secara emosional. Siswa tampak lebih mampu mengelola tekanan akademik dan tidak lagi menunjukkan resistensi yang kuat terhadap kegiatan belajar. Menurunnya kelelahan emosional merupakan indikator awal bahwa tuntutan lingkungan mulai berada pada tingkat yang dapat dikelola, serta bahwa individu memperoleh kembali sumber daya psikologisnya. Strategi

spiritual dan relasional guru PAI, seperti penguatan makna belajar, nasihat keagamaan, dan pendekatan empatik, berperan sebagai sumber pemulihan emosional yang membantu siswa mengurangi beban psikologis yang sebelumnya mereka rasakan.

Pada dimensi kedua, *cynicism* atau sinisme akademik, efektivitas strategi guru tercermin dari berkurangnya sikap acuh tak acuh, menurunnya perilaku pasif, serta meningkatnya keterlibatan siswa dalam kegiatan kelas. Siswa tidak lagi sepenuhnya menarik diri dari proses pembelajaran, tetapi mulai menunjukkan respons, partisipasi, dan keterbukaan dalam berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya. Dalam kerangka Maslach dan Leiter, berkurangnya sinisme menunjukkan bahwa jarak psikologis antara siswa dan lingkungan belajar mulai menyempit, serta bahwa siswa kembali membangun keterikatan emosional dengan aktivitas akademik. Hal ini sejalan dengan pandangan Schaufeli bahwa penurunan *burnout* ditandai oleh meningkatnya *engagement*, yang tercermin dalam minat, keterlibatan, dan kehadiran psikologis siswa dalam proses pembelajaran.

Pada dimensi ketiga, *reduced academic efficacy*, perubahan positif tampak pada meningkatnya keberanian siswa untuk bertanya, mencoba mengerjakan tugas, mengemukakan pendapat, dan terlibat dalam aktivitas pembelajaran. Perilaku ini menunjukkan adanya pemulihan keyakinan terhadap kemampuan diri sebagai pelajar. Dalam perspektif *burnout*, meningkatnya efikasi diri menandakan bahwa siswa mulai kembali memandang dirinya kompeten dan memiliki kontrol terhadap proses belajarnya. Strategi pedagogis dan digital yang diterapkan guru PAI, melalui variasi metode pembelajaran, kerja kelompok, dan

pemanfaatan media interaktif, memberikan pengalaman keberhasilan yang memperkuat rasa mampu dan menumbuhkan kembali kepercayaan diri akademik.

Jika disintesiskan, efektivitas strategi guru PAI di MTs YAPI Pakem menunjukkan keselarasan yang kuat dengan model *burnout* Maslach dan Leiter serta konsep *academic burnout* Schaufeli. Strategi spiritual yang menekankan penguatan makna, nilai, dan ketenangan batin berfungsi merespons dan menurunkan kelelahan emosional. Strategi psikologis yang berorientasi pada pendekatan personal, konseling, dan dukungan sosial berperan menekan sinisme akademik dan mencegah keterasingan siswa dari lingkungan belajar. Sementara itu, strategi pedagogis dan digital yang menekankan variasi metode, partisipasi aktif, dan pengalaman keberhasilan berfungsi memperkuat efikasi diri serta meningkatkan keterlibatan belajar.

Dengan demikian, efektivitas strategi guru PAI tidak hanya dapat dilihat secara parsial, tetapi sebagai sebuah pendekatan komprehensif yang menyentuh dimensi emosional, relasional, dan akademik siswa. Pendekatan ini menunjukkan bahwa upaya penanganan *burnout* siswa menuntut integrasi antara penguatan psikologis, pembinaan spiritual, dan rekonstruksi strategi pembelajaran. Keselarasan antara temuan lapangan dan kerangka teoretis *burnout* menegaskan bahwa peran guru PAI di MTs YAPI Pakem tidak hanya sebagai pengajar mata pelajaran, tetapi sebagai aktor kunci dalam menjaga kesehatan psikologis, kebermaknaan belajar, dan keberlanjutan motivasi akademik siswa.

5. Tantangan Guru PAI dalam Mengatasi *Burnout* Siswa Kelas VIII MTs YAPI Pakem

Berdasarkan hasil wawancara dan temuan lapangan, tantangan yang dihadapi guru Pendidikan Agama Islam dalam mengatasi *burnout* siswa kelas VIII MTs YAPI Pakem bersifat kompleks dan tidak berdiri secara tunggal. Tantangan tersebut tidak hanya berasal dari kondisi internal siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor struktural sekolah, tuntutan kurikulum, budaya penggunaan teknologi, serta keterbatasan waktu dan sumber daya guru.

a) Padatnya Jadwal Pembelajaran dan Kelelahan Fisik Siswa

Salah satu tantangan utama yang dihadapi guru PAI adalah padatnya jadwal pembelajaran siswa dari pagi hingga sore hari. Kondisi ini secara langsung berdampak pada kelelahan fisik dan emosional siswa. Guru PAI mengungkapkan bahwa tanda-tanda *burnout* siswa mulai terlihat jelas setelah waktu shalat Dzuhur, di mana siswa tampak lelah, mudah tersulut emosi, dan kurang mampu mengontrol perilaku di kelas

Kelelahan tersebut menyebabkan efektivitas strategi pembelajaran yang telah dirancang guru menjadi berkurang. Meskipun guru telah berupaya menerapkan pendekatan spiritual maupun pedagogis yang variatif, kondisi fisik siswa yang sudah lelah menjadi hambatan tersendiri dalam proses pembelajaran.

b) Keterbatasan Waktu Guru untuk Pendampingan Individual

Tantangan berikutnya adalah keterbatasan waktu guru dalam memberikan pendampingan emosional secara individual kepada siswa yang mengalami *burnout*. Guru PAI menyadari pentingnya bimbingan personal dan konseling informal bagi siswa, namun padatnya jadwal pelajaran dan jumlah siswa yang cukup banyak membuat upaya tersebut sulit dilakukan secara optimal

Guru PAI menghadapi dilema ketika harus memanggil siswa untuk bimbingan khusus, karena siswa tersebut juga memiliki kewajiban mengikuti mata pelajaran lain. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan *burnout* tidak dapat dibebankan sepenuhnya kepada guru PAI, melainkan memerlukan pengaturan sistem sekolah yang lebih fleksibel dan kolaboratif.

c) Karakteristik Siswa sebagai Tantangan Psikologis

Guru PAI juga menghadapi tantangan yang bersumber dari karakteristik siswa itu sendiri. Berdasarkan pengalaman guru, terdapat siswa yang justru menunjukkan resistensi ketika diberikan nasihat atau ditegur secara baik-baik. Dalam beberapa kasus, siswa yang sudah mengalami *burnout* cenderung menunjukkan perilaku defensif, tidak responsif, bahkan semakin sulit diarahkan

Kondisi ini menuntut guru PAI untuk memiliki kesabaran ekstra dan keterampilan psikologis dalam membangun pendekatan yang tepat. Tidak semua strategi dapat diterapkan secara seragam, sehingga guru harus terus menyesuaikan metode pendekatan sesuai dengan kondisi emosional dan latar belakang masing-masing siswa.

d) Tantangan Pemanfaatan Teknologi Digital

Pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran PAI juga menjadi tantangan tersendiri. Di satu sisi, penggunaan media digital seperti video pembelajaran, kuis interaktif, dan permainan edukatif terbukti mampu meningkatkan semangat dan keaktifan siswa. Namun di sisi lain, ketika siswa sudah memegang gawai, perhatian mereka sering kali teralihkan pada aktivitas lain seperti bermain gim atau membuka media sosial .

Guru PAI menghadapi kesulitan dalam mengontrol penggunaan gawai agar tetap sesuai dengan tujuan pembelajaran. Bahkan, kebiasaan menggunakan gawai dalam satu pertemuan sering menimbulkan tuntutan dari siswa untuk terus menggunakan gawai pada pertemuan berikutnya, yang justru berpotensi meningkatkan distraksi dan *burnout*.

e) Keterbatasan Struktural dan Perlunya Kolaborasi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tantangan guru PAI dalam mengatasi *burnout* siswa tidak dapat dipisahkan dari keterbatasan struktural sekolah. Padatnya kurikulum, jumlah siswa yang banyak, serta keterbatasan waktu pembelajaran menjadi faktor yang memengaruhi efektivitas strategi guru. Meskipun terdapat dukungan dari pihak sekolah, kerja sama antar guru mata pelajaran, guru BK, dan orang tua, kolaborasi tersebut masih perlu diperkuat agar penanganan *burnout* dapat dilakukan secara berkelanjutan

Oleh karena itu, strategi guru PAI dalam mengatasi *burnout* siswa perlu dipahami sebagai bagian dari sistem pendidikan yang lebih luas. Guru PAI tidak dapat bekerja secara individual, melainkan membutuhkan dukungan kebijakan sekolah, keterlibatan orang tua, serta sinergi antar pendidik agar upaya penanganan *burnout* dapat berjalan secara efektif dan berkelanjutan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi nyata yang dialami oleh siswa kelas VIII MTs YAPI Pakem. *Burnout* tersebut ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pembelajaran, serta penurunan efikasi diri akademik. Gejala yang muncul antara lain mudah lelah, jenuh, kurang bersemangat mengikuti pelajaran, rendahnya kepercayaan diri, pasif di kelas, serta kecenderungan menghindari tugas dan aktivitas belajar. Kondisi ini dipengaruhi oleh padatnya aktivitas sekolah, tekanan akademik, metode pembelajaran yang kurang variatif, serta penggunaan teknologi digital yang berlebihan yang memicu distraksi dan kelelahan belajar.

Dalam merespons kondisi tersebut, guru Pendidikan Agama Islam menerapkan berbagai strategi untuk membantu menurunkan *burnout* siswa. Strategi yang dilakukan meliputi pendekatan personal melalui bimbingan dan komunikasi individual, pemberian motivasi dan penguatan spiritual, serta pengelolaan pembelajaran yang lebih variatif dan bernuansa religius. Guru PAI juga mengintegrasikan nilai-nilai keislaman seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas dalam proses pembelajaran sebagai upaya membangun ketahanan mental, menumbuhkan makna belajar, serta membentuk sikap positif siswa terhadap kegiatan akademik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan tindak lanjut bagi pihak-pihak terkait dalam upaya mengatasi *academic burnout* siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti menyampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan sekaligus tindak lanjut bagi pihak-pihak terkait dalam upaya mencegah dan mengatasi *academic burnout* siswa secara lebih optimal dan berkelanjutan.

Pertama, bagi guru Pendidikan Agama Islam (PAI). Guru PAI diharapkan dapat terus mengembangkan dan menyempurnakan strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga berfokus pada kondisi psikologis, emosional, dan spiritual siswa. Guru PAI perlu mempertahankan bahkan meningkatkan pendekatan humanis dan religius dalam proses pembelajaran, seperti pemberian motivasi yang membangun, nasihat keagamaan, keteladanan sikap, serta pembiasaan nilai-nilai Islam yang menenangkan dan menumbuhkan ketahanan mental siswa. Selain itu, guru PAI diharapkan semakin peka terhadap tanda-tanda awal *academic burnout*, seperti menurunnya semangat belajar, perubahan perilaku, dan rendahnya kepercayaan diri siswa, sehingga pendampingan dapat dilakukan secara dini sebelum kondisi *burnout* berkembang lebih berat. Guru PAI juga disarankan untuk terus meningkatkan kompetensi pedagogis dan kreativitas pembelajaran agar proses belajar lebih variatif, bermakna, dan sesuai dengan karakteristik siswa di era digital.

Kedua, bagi pihak sekolah. Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan kelembagaan secara nyata dalam upaya penanganan *burnout* akademik siswa. Dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui pengaturan beban belajar yang lebih proporsional, penciptaan iklim sekolah yang aman, nyaman, dan suportif, serta penyediaan layanan pendampingan seperti bimbingan dan konseling yang berfungsi secara optimal. Sekolah juga perlu mendorong kolaborasi yang lebih intensif antara guru mata pelajaran, guru PAI, wali kelas, dan guru BK agar penanganan *burnout* siswa dapat dilakukan secara terpadu dan berkesinambungan. Selain itu, kebijakan sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa, termasuk pengelolaan penggunaan teknologi digital di lingkungan sekolah, menjadi faktor penting agar upaya mengatasi *burnout* tidak hanya bersifat individual, tetapi terbangun secara sistemik dalam budaya sekolah.

Ketiga, bagi orang tua. Orang tua diharapkan dapat menjalin komunikasi yang lebih terbuka dan intensif dengan pihak sekolah, khususnya dengan guru PAI dan wali kelas, dalam memantau perkembangan akademik dan kondisi emosional anak. Orang tua perlu memberikan dukungan emosional yang positif di rumah, menciptakan suasana belajar yang nyaman, serta menghindari pemberian tekanan akademik yang berlebihan. Selain itu, orang tua diharapkan dapat membimbing anak dalam mengelola waktu belajar, waktu istirahat, dan penggunaan teknologi digital secara lebih seimbang dan bijak. Keterlibatan aktif orang tua sangat diperlukan agar penanganan *burnout* tidak hanya dilakukan di sekolah, tetapi juga berlanjut di lingkungan keluarga sebagai ruang utama pembentukan kesejahteraan psikologis siswa.

Keempat, bagi siswa. Siswa diharapkan dapat lebih terbuka

dalam menyampaikan kesulitan belajar, tekanan akademik, maupun kondisi emosional yang dialami kepada guru dan orang tua. Keterbukaan ini penting agar siswa tidak memendam masalah yang berpotensi memperparah *burnout*. Siswa juga diharapkan mulai belajar mengenali batas kemampuan diri, mengembangkan keterampilan mengelola stres, serta membangun kembali kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, siswa perlu menumbuhkan kesadaran bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan bagian dari proses belajar, sehingga tidak selalu dimaknai sebagai kelemahan diri, tetapi sebagai peluang untuk berkembang. Sikap ini diharapkan dapat membantu siswa membangun mental yang lebih tangguh dan mencegah *burnout* yang berkepanjangan.

Kelima, bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, baik dari segi ruang lingkup subjek, konteks lokasi penelitian, maupun pendekatan metodologis yang digunakan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji *academic burnout* siswa dengan konteks yang lebih luas, misalnya pada jenjang pendidikan yang berbeda atau pada lembaga pendidikan dengan karakteristik lain. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau metode campuran untuk memperkuat temuan secara empiris. Selain itu, kajian mendalam mengenai peran pendidikan agama dan pendekatan spiritual dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital perlu terus dikembangkan agar dapat melahirkan model intervensi yang lebih komprehensif dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, Putri Alifia Julia, and Heni Purwa Pamungkas. "Pengaruh Lingkungan Belajar Dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Siswa SMA AL-ISLAM KRIAN." *Perspektif Pendidikan Dan Keguruan* 15, no. 2 (2024): 133–43. [https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15\(2\).18913](https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15(2).18913).
- Akmal, Yudha Barri, Ita Armyanti, and Sari Rahmayanti. "Hubungan Tingkat Empati Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Kedokteran Selama Pembelajaran Dalam Jaringan Di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura." *Cermin Dunia Kedokteran* 52, no. 6 (2025): 352–53.
- Alivia Alviasari, Nabilla Hapsari Putri Fauzi, Muhammad Aldi, Myisha Azlia Nafhatus Sofa, Najma Silma Nayara, Sofa Nabila, and Edi Suresman. "Peran Pendidikan Islam Dalam Mengatasi Stres Karena Tekanan Akademik Mahasiswa Di Universitas Pendidikan Indonesia." *Jurnal IHSAN Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2025): 271–78. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i2.923>.
- Amelia Daniati, Ana Andriani. "Analisis Peran Parenting Terhadap Academic Burnout Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Pada Peserta Didik." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 4, no. 2 (2021): 400–407.
- Andriani, Riska. "Academic Burnout Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (2023): 109. <https://doi.org/10.26539/teraputik.722139>.
- Anita, S. "Pendidikan Agama Islam Dalam Rehabilitasi Moral Anak Korban Kekerasan" 1, no. 2 (2025): 136–47.
- Azizah, Rahmadika Nur, and Anita Aisah. "The Influence of Positive Religious Coping on Academic Burnout Experienced by Islamic Education Students of Private University in Yogyakarta." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 24, no. 1 (2022): 21–34. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i1.1786>.
- Azkarisa, Yang D, and Sumedi P Nugraha. "Dukungan Orang Tua, Efikasi Diri Belajar Secara Daring, Dan Burnout Akademik

- Pada Siswa SMA Selama COVID-19 Parental Support, Online Learning Self-Efficacy, and Academic Burnout Among High School Students During COVID-19” 6, no. 1 (2023): 60–76.
- Couros, George. *The Innovator’s Mindset: Empower Learning, Unleash Talent, and Lead a Culture of Creativity*, 2015.
- Dahlan, Hesti. “Tingkat Kelelahan Teknologi Dan Pengaruhnya Terhadap Kinerja Guru SMKN 1 Sambas.” *Seminar Nasional Pendidikan*, 2024, 69.
- David, Lauren, Rangga Wardhana, Nono Hery Yoenanto, Nur Ainy Fardhana, and Artikel Info. “Factors Affecting Academic Burnout in College Students: Scoping Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Academic Burnout Pada Mahasiswa: Scoping Review.” *Jurnal Imiah Psikologi* 13, no. 2 (2025): 201–10. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.18351>.
- Dewi, Bunga Nur Indah, Reni Nuryani, and Sri Wulan Lindasari. “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas.” *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale* 7, no. 1 (2024): 272–78. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>.
- Faatin, Annisa Nabilah, and Annisa Nurfitri. “Study About Burnout for International Islamic Education Students 2022.” *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala* 10, no. 1 (2025): 41. <https://doi.org/10.58258/jupe.v10i2.8282>.
- Febriana, Nafi Laila. “Tantangan Guru PAI Dalam Menghadapi Generasi Alpha : Kebutuhan Pembaruan Metode Belajar Di Era Digital.” *Journal Pengembangan Kurikulum Dan Pendidikan* 2, no. 1 (2025): 1–5. <https://doi.org/00.00000/cendekia.v99i1.paperID>.
- Freudenberger, Herbert J. “Staff Burn-Out” 30, no. 1 (1974): 159–65.
- Gelsy Chania, Rini Setyowati, Kamaruddin. “Hubungan Antara Burnout Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SDN 57 Singkawang.” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 09, no. 03 (2024): 455–66.
- Hafiz. “Qalb Dalam Al-Qur ’ an : Relevansi Untuk Pendidikan Emosi Dan Pencegahan Kekerasan Hafiz” 01, no. 01 (2025): 132–38.
- Hijrah, Rika, Riza Musni, and Dwi Iramadhani. “Gambaran Academic Burnout Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta

- Description of Academic Burnout in Private Madrasah Aliyah Students.” *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 1 (2024): 161–68. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>.
- Irianto, Ilham, Muh. Anang Firdaus, and Husnul Yaqin. “Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Peserta Didik Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Smp Al-Ihsan Yapis Kotaraja.” *Borneo : Journal of Islamic Studies* 4, no. 1 (2023): 1–9. <https://doi.org/10.37567/borneo.v4i1.2281>.
- Jayadi. “Re-Inforcement Pembelajaran PAI Dalam Pembinaan Kesehatan Mental Siswa Di SD Negeri Sekarputih 1 Tegalampel Bondowoso.” *EDUCARE: Journal of Primary Education* 1, no. 2 (2020): 189. <https://doi.org/10.35719/educare.v1i2.16>.
- Jon Salendra Putra, Usman Hamid Saifullah. “Upaya Guru Dalam Menciptakan Lingkungan Sekolah Yang Nyaman Terhadap Kesejahteraan Siswa Sekolah Dasar Islam.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 1, no. April (2015): 128–36.
- Journal, Damhil Education. “Pendidikan Karakter Melalui Media Tantangan Dan Peluang Di Era Gen Alpha Digital” 5 (2025): 55–63. <https://doi.org/10.37905/dej.v5i1.2864>.
- Karmila, Oleh, Muhammad Syukur, and Andi Sadriani. “Strategi Guru Alam Mengatasi Burnout Study Peserta Didik Pada Masa Teaching From Home Pendahuluan” 4, no. 3 (2024): 514–22.
- Kholisin, Addin, and M. Yusuf Agung Subekti. “Strategi Guru PAI Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Di SMAS Diponegoro Tumpang Kab. Malang.” *Piwulang: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 5, no. 2 (2023): 109–24. <http://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/piwulang>.
- Khomsiah, Fathi Hidayah, Ana Aniati, and Hasan Baharun. “Active Learning as a Solution to Student Burnout in Islamic Religious Education : Views from Madrasah.” *Jurnal Riset Madrasah Ibtidaiyah (JURMIA)* 4, no. 2 (2024): 130–45.
- Kurniawan, Luky, Ika Trisianti, and Natri Sutanti. “Examining the Influence of Perceived Teaching Style on Academic Burnout” 7, no. 2 (2025): 207–15.
- Kurniyadi, Mahmud Darul, and Meti Fatimah. “Strategi Guru PAI Dalam Meningkatkan Minat Belajar (Motivasi) Pembelajaran PAI Di SMAN 1 Colomadu Karanganyar.” *Ideguru: Jurnal*

- Karya Ilmiah Guru* 10, no. 2 (2025): 1159–66. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i2.1782>.
- Lailani, F, Edy Purwo Saputro, and Fereshti Nurdiana. “Burnout Dan Pentingnya Manajemen Beban Kerja.” *Benefit* 9, no. 1 (2005): 92–93.
- Langgi, Novedi Risanti, Ni Made, and Firayanti Pratiwi. “Analisis Academic Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan” 12, no. 2 (2024): 386–92.
- Laura Paramita, Nur Kholik Afandi. “Strategi Guru PAI Dalam Mengatasi Burnout Di SDN 011 Sangatta Utara.” *Jurnal Al Muta’aliyah: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 2 (2024): 2. <https://doi.org/10.51700/mutaaliyah.v4i2.768>.
- Mardinal Tarigan, Aisyah Amini, AnggitaSyahrani, HaryaFitridaLubis, Azhar Nuri, HusnulKhotimah6, RumindaHutagalung, Muhammad Iqbal. “Konsep Dasar Dan Tujuan Pendidikan Dalam Islam: Ta’lim, Tarbiyah Dan Ta’dib.” *AL-ANSOR: JURNAL PENDIDIKAN* 1, no. 1 (2024).
- Maslach, Christina, and Michael P Leiter. “Understanding the Burnout Experience : Recent Research and Its Implications for Psychiatry,” no. June (2016): 103–11.
- Maslach, Christina, Wilmar B. Schaufeli, and Michael P. Leiter. “Job Burnout.” *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 2001, 399–401.
- Maysarah, Siti, Ita Zahara, and Rahmia Dewi. “| 730 Gambaran Burnout Pada Siswa SMA Modal Bangsa Arun The Description of Burnout among Student at Modal Bangsa Arun High School.” *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 4 (2024): 730–707. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>.
- Moleong L.J. *No Title*, 2019.
- Muhyani, Ainiyah Hidayanti Yusup, Yono. “Hubungan Peran Guru PAI Dengan Kesehatan Mental Siswa Di SMK Negeri 1 Cibinong Selama Covid-19.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 02 (2022): 280–81. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i02.2360>.
- Nasution, Sumiah. “Literature Review Terhadap Strategi Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Islam” 1, no. 2 (2025): 94–102.
- “No Title,” n.d. <https://quran.kemenag.go.id>.
- Patton, Michael Quinn. *Qualitative Research and Evaluation Methods*, 2015.

- Pratama, Rovy, Novita Sari, Liza Salawati, Lidya B E Saptanno, Reliabilitas Modifikasi, Rovy Pratama, Galenical Volume, Nomor Bulan, and Tahun Hal. "Validitas Dan Reliabilitas Modifikasi Oldenburg Burnout Inventory Versi Bahasa Indonesia Sebagai Modalitas Penilaian Burnout Akademik Pada Mahasiswa" 4, no. 4 (2025): 1–7.
- Pratiwi Bernadetta Purba, dkk. *Pendidikan Di Era Digital: Tantangan Bagi Generasi*, 2025.
- Putri Cania1, Leni Murni Hayati. "Peran Guru BK Dalam Menangani Permasalahan Sosial Dan Emosional Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal PendidikanWidyaswara Indonesia (JPWI)* 1, no. 2 (2025): 148–52.
- Raharjo, Sutoro Tri, and Sowanya Ardi Prahara. "Gambaran Burnout Pada Profesional Kesehatan Mental." *Fakultas Psikologi Universitas Borobudur* 8, no. 1 (2021): 12–27.
- Rahman, Dimas Maulana. "Pendidikan Islam Sebagai Modal Resiliensi Mental Di Era Digital" 1, no. 1 (2025): 58–82. <https://doi.org/10.65802/an-nur.v1i1.4>.
- RAHMI, N. "Academic Bornout Pada Siswa Di SMPN 1 Tompobulu." *Journal of School Counseling: Theory, Application and Development Volume X Nomor Y Mount Years.*, 2024. [https://eprints.unm.ac.id/36032/%0Ahttps://eprints.unm.ac.id/36032/1/IJOSC-Nurindriani Rahmi.pdf](https://eprints.unm.ac.id/36032/%0Ahttps://eprints.unm.ac.id/36032/1/IJOSC-Nurindriani%20Rahmi.pdf).
- Roeth A. O Najooan, Winsy C. I Lala, Yusak Ratunguri. "Peran Guru Sebagai Motivator Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 03 (2023): 215–27.
- Sagita, Dony Darma, and Vriesthia Meilyawati. "Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID - 19" 8, no. 2 (2021): 104–19.
- Saputri, Wulandari, Pairin, and Rahmawati. "Kejenuhan Belajar Pai Siswa Kelas Viii" 5, no. 1 (2024): 1–7.
- Schaufeli, W. B. "Burnout And Engagement In University Students : A Cross-National Study." *Journal Of Cross-Cultural Psychology* 33, no. 55 (2002).
- Schaufeli, Wilmar B., Michael P. Leiter, and Christina Maslach. "Burnout: 35 Years of Research and Practice." *Career Development International* 14, no. 3 (2009): 204–20. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>.

- Schaufeli, Wilmar B, and Arnold B Bakker. "Job Demands , Job Resources , and Their Relationship with Burnout and Engagement : A Multi-Sample Study" 315, no. March 2003 (2004): 293–315.
- Shahnaz, Sharifah, Syed Husain, Nor Azah, Mohd Rathi, Zurina Zubir, and Julina Munchar. "Students ' Motivation to Learn and Burnout : How Do They Relate ?" IX, no. 2454 (2025): 2619–31. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>.
- Sholihah, Hana Wilda, Adi Atmoko, and M. Ramli. "Keefektifan Konseling Kelompok Realita Dimensi Bernalar Kritis Untuk Mengurangi Burnout Belajar Siswa SMP Pasca Pandemic." *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 10, no. 2 (2025): 982–87. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i2.1371>.
- Slamat Fitriyadi, Kamaruddin, Insan Suwanto, Sanu. "Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 8, no. 2012 (2023): 103–11.
- Srikandi Yudistira, Maynur Andriya, Muslim Afandi. "Peran Guru Sebagai Murabbi Dalam Perspektif Islam." *Edu-Riligia: Jurnal Kajian Pendidikan Islam Dan Keagamaan* 9, no. 1 (2025).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*, 2022.
- Supriyanto, Agus, Salsabila Imtinan, Suharsimi Arikunto, and Sri Hartini. "Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional." *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 1 (2022): 32–38. <https://doi.org/10.32585/advice.v4i1.2367>.
- Tenggarong, Pegadaian Cabang. "Analisis Kelelahan Dan Kejenuhan Karyawan Pada Kantor Pegadaian Cabang Tenggarong" 24, no. 1 (2024): 171–83.
- Tria Yunita, Ajeng Diah Rahmawati, Nabila Azzahra, and Silvia. AR. "Analisis Tingkat Burnout Akademik Pada Siswa Kelas IX SMP." *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan* 4, no. 1 (2025): 381–91. <https://doi.org/10.55606/jurripen.v4i1.4678>.
- Vivin Shofi Amalia, Prianggi Amelasasih. "Gambaran Burnout Belajar Siswa Kelas VI Yang Menempuh Pendidikan Sekolah Dasar Plus Madrasah Diniyah Di Desa Pandanan." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 4 (2022): 1761–67.
- Wahyu Tri Supartini, H. M. J Nashir, Sulistyowati. "Strategi Guru Pai Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas 8 Di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah Darularqom

- Karanganyar Tahun 2021/2022.” *Jurnal Program Studi PGMI* 9, no. 2 (2022): 388–89.
- Widad, Zinatul, and Muhammad Syauqillah. “Konsep Guru Ideal Perspektif Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya’ Ulumuddin.” *Journal Islamic Studies* 4, no. 2 (2023): 99–110. <https://doi.org/10.32478/jis.v4i2.2030>.
- Widyaningtyas, Cintya Hana, David Pratama, Program Studi, Pendidikan Matematika, Universitas Singaperbangsa Karawang, Hasil Belajar Matematika, Problem-focused Coping, and A Pendahuluan. “Hubungan Strategi Coping Stress Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa” 10 (2024): 1705–15.
- Yansyah, Dedy, Dadan Sunandar, Rian Antoni, Suci Hati, Stit Ad-Da, wah Lebak, Jl Tb Hasan Cimesir Rangkasbitung Lebak-Banten, Sekolah Tinggi Pesantren Darunna, im STPDN Lebak, and Desa Kalanganyar. “Penerapan Teknologi Digital Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam.” *Journal on Education* 07, no. 02 (2025): 12756–64.
- Zuhriyah, Nabilaa Faizatuz. “Addressing the Rising Issue of Burnout among Students and Young Adults.” *Psychological Research and Education Journal* 02, no. 02 (2025): 12–22.

DAFTAR WAWANCARA

Observasi Awal di MTs YAPI Pakem Sleman. Selasa, 22 Agustus 2025.

Wawancara Bersama Siswa Kelas VIII di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

Wawancara Bersama Guru PAI (Ibu Annisa dan Bapak Nailu) di MTs YAPI Pakem Sleman. Kamis, 08 Januari 2026.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

6.1 Lampiran I: Dokumen Pendukung Penelitian Tesis

6.1.1. Laporan Hasil Wawancara

Instrumen Penelitian Siswa

1. Kelelahan Emosional

- a. Bisa ceritakan bagaimana perasaan kamu saat mengikuti pelajaran sehari-hari?

Jawaban :

Hanif : tertekan dan capek

Dhimas : capek

Krido : capek

- b. Kapan biasanya kamu merasa paling capek secara pikiran di sekolah?

Jawaban :

Hanif : kalo saya ketika mata pelajaran, matematika, bhs inggris dan IPS.

Dhimas : ketika pelajaran bahasa inggris, matematika, dan akidah akhlak

Krido : saya merasa paling capek ketika pelajaran bahasa inggris, matematika, dan akidah akhlak

- c. Hal apa yang paling sering membuat kamu stres atau tertekan?

Jawaban :

Hanif : kalo aku stress dan tertekan karna jadwal yang padat, pulang sore, dan kegiatan ekstrakurikuler.

Dhimas : kalo aku nilai dan guru yang cara ngajarnya terlalu tegas.

Krido : saat aku dimarahi guru, merasa tertekan.

- d. Apakah kamu pernah merasa sekolah menjadi beban? Mengapa?

Jawaban :

Hanif : gak pernah

Dhimas : gak pernah merasa beban tapi ingin pernah
ada rasa ingin menghindar

Krido : gak pernah

e. Apa yang kamu rasakan ketika tugas menumpuk?

Jawaban :

Hanif : malas mikir jadi selalu tunda

Dhimas : malas jadi kadang tunda

Krido : malas dan pusing

2. **Sinisme Akademik**

a. Apakah kamu pernah merasa bosan, malas, atau tidak peduli terhadap pelajaran?

Jawaban :

Hanif : selalu malas ketika ke sekolah karna banyak dan
jadwal padat

Dhimas : justru aku selalu malas

Krido : aku bosan sama mata pelajaran matematika,
bahasa inggris, dan akidah akhlak.

b. Bagaimana sikapmu di kelas ketika merasa jenuh?

Jawaban :

Hanif : ngobrol

Dhimas : tidak fokus dan akhirnya tidur

Krido : biasanya saya tidur atau mengobrol dengan
teman

c. Apakah kamu pernah merasa pelajaran tidak bermakna?

Jawaban :

Hanif : pernah karna saya gak paham

Dhimas : pernah karna saya susah pahan pelajaran
matematika

Krido : pernah karna pembelajarannya monoton

d. Pelajaran apa yang paling sering membuatmu jenuh?
Mengapa?

Jawaban :

Hanif : IPS, bahasa inggris, dan akidah akhlak

Dhimas : matematika, bahasa inggris, dan akidah akhlak

Krido : matematika, bahasa inggris, dan akidah akhlak

3. **Penurunan Efikasi Diri**

- a. Apakah kamu pernah merasa tidak mampu walaupun sudah berusaha?

Jawaban :

Hanif : pernah

Dhimas : pernah, bahasa arab dan tahfidz. susah

Krido : pernah, di mata pelajaran aksara jawa dan tahfidz, susah banget

- b. Apa yang biasanya kamu lakukan ketika gagal memahami pelajaran?

Jawaban :

Hanif : bertanya dulu kalau masih gak paham saya tidur

Dhimas : bertanya, tapi kalau gagal paham saya tinggal main

Krido : kalo sudah usaha dan tidak bisa saya tidur

- c. Bagaimana perasaanmu saat mendapat nilai jelek?

Jawaban :

Hanif : sedih

Dhimas : sedih

Krido : sedih dan kecewa

- d. Apakah kegagalan membuatmu malas mencoba lagi?

Jawaban :

Hanif : langsung malas

Dhimas : langsung malas

Krido : masih mau berusaha tapi kalau tetap tidak bisa yasudah

4. **Era Digital & Burnout**

- a. Seberapa sering kamu menggunakan HP setiap hari?

Jawaban :

Hanif : kadang main hp sampai malam

Dhimas : setiap hari, ada waktu senggang saya langsung main hp

Krido : setiap hari tapi tidak 24 jam karna olahraga

- b. Apakah HP atau media sosial mempengaruhi semangat belajarmu?

Jawaban :

Hanif : iya berpengaruh

Dhimas : iya terganggu karna pegang hp lebih banyak untuk hiburan

Krido : saya pegang hp untuk hiburan jadi semangat belajar cukup terganggu

c. Pernahkah begadang karena HP? Apa dampaknya ke sekolah?

Jawaban :

Hanif : pernah begadang, dampaknya saya kurang bersemangat untuk belajar lebih senang ke hp

Dhimas : pernah begadang, saya suka scroll sosmed dan dampaknya kurang semangat

Krido : pernah dan kalau tidak pegang hp rasanya jenuh dan berdampak ke semangat saya untuk belajar

d. Apakah kamu merasa lebih capek sejak sering menggunakan gadget?

Jawaban :

Hanif : enggak capek

Dhimas : enggak capek

Krido : capek, matakun sampai perih karna terlalu banyak main hp

5. Dampak Burnout

a. Apa yang berubah pada dirimu sejak merasa capek/jenuh belajar?

Jawaban :

Hanif : jadi malas

Dhimas : jadi ngantuk

Krido : jadi malas

b. Apakah berpengaruh ke nilai, emosi, atau hubungan dengan teman/guru?

Jawaban :

Hanif : emosi

Dhimas : emosi sama guru

Krido : sedikit menjadi emosi

6. Cara Menghadapi Burnout

- a. Apa yang biasanya kamu lakukan ketika merasa capek mental?

Jawaban :

Hanif : tidur

Dhimas : tidur

Krido : tidur

- b. Siapa yang paling sering membantumu?

Jawaban :

Hanif : orang tua

Dhimas : pacar

Krido : orang tua tapi ibu bukan bapak

- c. Apakah guru PAI pernah membantu? Bagaimana caranya?

Jawaban :

Hanif : pernah

Dhimas : pernah

Krido : pernah, diberi pemahaman

- d. Menurutmu, pendekatan guru PAI itu membantu atau tidak? Mengapa?

Jawaban :

Hanif : membantu, proses pembelajarannya juga gak monoton dan gak saya gak tertekan

Dhimas : membantu, karna biasanya dekati lalu beri pemahaman

Krido : membantu, dengan sering menunjukkan kesabaran

Instrumen Penelitian Guru (Ibu Annisa)

1. Pemahaman Burnout

- a. Bagaimana Bapak/Ibu memahami burnout pada siswa?

Jawaban : “Burnout yang saya pahami pada siswa adalah ketika merasa kelelahan dengan akademik”.

- b. Ciri-ciri apa yang paling sering terlihat pada siswa kelas VIII?

Jawaban : “burnout siswa mulai terlihat ketika

pembelajaran yang monoton biasanya pada pertengahan pembelajaran ada yang tidur, ngobrol dengan teman sebelah, kurang antusias, tidak mau mengerjakan tugas, dan hal ini terjadi hampir ke semua mata pelajaran”.

- c. Menurut Bapak/Ibu, apa faktor utama burnout siswa saat ini?

Jawaban : “faktor yang pertama, jadwal pelajaran yang padat dari pagi sampai sore, beban tugas, dan kurang motivasi makanya burnout bisa terjadi. Penggunaan hp yang berlebihan juga memicu burnout karna mereka suka main game, serta kurangnya pendampingan emosional dari guru dan orang tua”

2. Strategi Spiritual

- a. Nilai apa yang paling ditekankan untuk menenangkan siswa?

Jawaban : “yang saya terapkan kepada siswa ada 3 (nilai sabar, ikhlas, dan tawakal) dan kita sebagai guru juga harus punya ketiga nilai tersebut karna ketika kita mengajar, siswa juga bisa melihat oh ini guru yang sabar, ini guru yang ikhlas bukan hanya sekedar menggugurkan tanggung jawab di kelas maka dari situ siswa bisa mencontohi kita sebagai guru dan menanamkan ketiga nilai tersebut pada dirinya agar merasakan tenang, aman, dan nyaman”

- b. Bagaimana praktik ibadah digunakan untuk membantu siswa?

Jawaban : “kalau di sekolah ini praktik ibadahnya ada pada sebelum mulai pembelajaran, kami menyebutnya “pembiasaan pagi” yaitu sholat dhuha berjamaah, BTAQ, bagi perempuan yang haid melakukan dzikir bersama di ruangan”

- c. Apakah ada perubahan perilaku siswa setelah pendekatan spiritual?

Jawaban : “ada, biasanya kalau saya masuk ke kelas hanya mengucapkan salam, absen, dan langsung mulai pembelajaran pasti siswanya masih belum siap dan tidak bersemangat. Tapi beda lagi ketika saya masuk, mengucapkan salam, menyapa, mengarahkan doa bersama, dan setelah absen baru mulai pembelajaran, mereka terlihat siap dan semangat mengikuti pembelajaran, dan mereka cukup tenang dan kondusif”

3. Strategi Psikologis

- a. Bagaimana cara Bapak/Ibu membangun kedekatan emosional?

Jawaban : “biasanya kalo saya melihat siswa yang malas di kelas, ada yang tiduran dan sebagainya langsung saya dekati dan menanyakan kenapa, lalu mengajak siswa itu untuk mengikuti pembelajaran dengan baik”.

- b. Bagaimana menangani siswa yang menarik diri, diam, atau menjauh dari kegiatan belajar?

Jawaban : “saya mendekati dan kasih perhatian khusus, saya cari tahu alasannya kenapa dia seperti itu apakah pembelajaran yang monoton sehingga dia seperti itu dan juga saya ada kontrak belajar sama mereka yang dimana mereka bisa memberikan saran mau pembelajarannya seperti apa dan bagaimana sehingga menyenangkan agar mereka juga siap dan semangat mengikuti pelajaran saya”

- c. Apakah pernah melakukan konseling informal?

Jawaban : “saya biasanya langsung evaluasi di kelas dan bertanya kalian maunya seperti apa, bagaimana”

4. Strategi Pedagogis dan Digital Islami

- a. Metode apa yang digunakan agar siswa tidak jenuh dalam pelajaran PAI?

Jawaban : “kalau di pelajaran saya lebih seringnya dikusi ketika siswa mulai ada yang tidur, saya

juga memanfaatkan teknologi dengan mengajak mereka main game agar tidak jenuh dengan pelajaran saya”.

- b. Bagaimana pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran PAI?

Jawaban : “kalau pelajaran saya SKI ya mba, lebih banyak history jadi bisa melalui video, memanfaatkan media pembelajaran juga seperti quizzz, wordwall, kahoot, untuk menguji kemampun siswa. Tapi susahny adalah ketika mereka sudah pegang hp, tidak lagi mendengarkan penjelasan guru”.

- c. Apakah media digital membantu atau malah menambah burnout?

Jawaban : “plus minus mba, digital memang membantu tapi nanti mereka tidak lagi peduli dengan penjelasan guru, mereka sibuk main hp”.

5. Proses & Efektivitas

- a. Bagaimana respon siswa terhadap strategi yang dilakukan?

Jawaban : “yang saya lihat strateginya efektif yaa mba karna mereka jadi bersemangat, lebih berani bertanya”.

- b. Dari berbagai strategi yang Bapak/Ibu lakukan, mana yang paling efektif dalam mengatasi burnout siswa?

Jawaban : “dengan memanfaatkan teknologi itu mba, walaupun ada kurangnya tapi pembelajaran menjadi seru ketika sudah menggunakan teknologi, strategi spritual juga efektif mba krn suasana kelas menjadi lebih kondusif, mereka menjadi lebih siap mengikuti pelajaran”.

- c. Bagaimana Bapak/Ibu menilai bahwa strategi itu berhasil?

Jawaban : “yang paling terlihat yaitu dari sikapnya dan semangat belajarnya, ”

6. Faktor Pendukung & Penghambat

- a. Faktor apa yang paling membantu Bapak/Ibu dalam mengatasi burnout?

Jawaban : “faktornya dukungan dari sekolah, kerja sama antar guru mata pelajaran dan guru BK, orang tua siswa juga”.

- b. Hambatan apa yang paling sering Bapak/Ibu hadapi dalam mengatasi burnout siswa?

Jawaban : “bagi saya hambatannya adalah keterbatasan waktu, sebenarnya saya bisa memanggil siswa yang burnout untuk bimbingan konseling mba, tapi saya bingung karna jadwal siswa sangat padat, tidak mungkin saya panggil siswa yang bermasalah di mata pelajaran saya lalu bermasalah di mata pelajaran lain. Jumlah siswa yang cukup banyak juga menjadi salah satu hambatannya. Kadang siswanya juga yang menjadi hambatan itu sendiri karna ada siswa yang di nasihat, tegur secara baik-baik justru semakin menjadi”.

- c. Bagaimana peran sekolah dan orang tua?

Jawaban : “sekolah pastinya menciptakan lingkungan yang nyaman untuk mengatasi burnout terus orang tua juga berperan mendukung emosional siswa seperti apa di rumah, serta memberikan pengawasan.”

7. Harapan & Pengembangan

- a. Menurut Bapak/Ibu, model ideal apa yang seharusnya dikembangkan untuk mengatasi burnout siswa?

Jawaban : “menurut saya model pembelajaran yang holistik, mengintegrasikan antara spritual, psikologis, pedagogis, terus yang penting juga karna kita hidup di era teknologi komunikasi yang sudah sangat maju jadinya model digital juga sangat penting karna tetap ada sisi positifnya.

Instrumen Penelitian Guru (Bapak Nailu)

1. Pemahaman Burnout

- a. Bagaimana Bapak/Ibu memahami burnout pada siswa?

Jawaban : “ Jam pelajarannya sampai sore, capek dan kelelahannya langsung terlihat. Setelah sholat dzuhur pasti sudah kelihatan, dari cara mengobrol dan emosionalnya sangat terlihat”.

- b. Ciri-ciri apa yang paling sering terlihat pada siswa kelas VIII?

Jawaban : “ketika sudah lelah dengan pembelajaran mereka mulai ribut dengan temannya (ngomong yang kenceng).

- c. Menurut Bapak/Ibu, apa faktor utama burnout siswa saat ini?

Jawaban : “faktornya dari tuntutan akademik ada, gadget juga ada karna boleh bawa hp di sekolah ini tujuannya untuk pembelajaran dan untuk mengabari orang tua ketika sudah jam pulang”

2. Strategi Spiritual

- a. Nilai apa yang paling ditekankan untuk menenangkan siswa?

Jawaban : “nilai kesabaran dan syukur, saya rasa itu yang perlu ditanamkan kepada diri siswa guna untuk mendapatkan rasa aman pada dirinya”

- b. Bagaimana praktik ibadah digunakan untuk membantu siswa?

Jawaban : “biasanya setiap pagi “sholat dhuha dan ngaji bersama sebelum mulai jam pelajaran untuk meningkatkan semangat siswa, dan selalu berdoa bersama di kelas sebagai pembuka pembelajaran”

- c. Apakah ada perubahan perilaku siswa setelah pendekatan spiritual?

Jawaban : “ada, terlihat mereka lebih bersemangat dan siap mengikuti pembelajaran”

3. Strategi Psikologis

a. Bagaimana cara Bapak/Ibu membangun kedekatan emosional?

Jawaban : “biasanya saya panggil untuk berbicara empat mata di ruang guru, dan langsung membahas masalah tersebut. Misal, ada yang gak bisa baca Al-Qur'an langsung panggil ke ruangan dan coba mengajarnya pelan-pelan dan alhamdulillah setelah itu langsung bisa, karna kalau di kelas kan ada teman-temannya yang lain jadi kadang sudah diajari pelan-pelan tetap tidak bisa maka perlu pendekatan secara khusus”.

b. Bagaimana menangani siswa yang menarik diri, diam, atau menjauh dari kegiatan belajar?

Jawaban : “kami selalu panggil dan membicarakannya secara personal, menanyakan kenapa dan mengapa hal demikian terjadi”

c. Apakah pernah melakukan konseling informal?

Jawaban : “selalu formal, karna melakukan konseling di ruangan guru”

4. Strategi Pedagogis dan Digital Islami

a. Metode apa yang digunakan agar siswa tidak jenuh dalam pelajaran PAI?

b. Bagaimana pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran PAI?

c. Apakah media digital membantu atau malah menambah burnout?

Jawaban : “tergantung pembelajarannya mba, kalau pembelajarannya membutuhkan hp itu sangat membantu. Tapi jika tidak, malah justru memperumit karna siswa kalau sudah pegang hp sudah malas memperhatikan materi. Dan biasanya kalau hari ini pembelajarannya menggunakan hp pasti berikutnya mereka

meminta untuk pakai hp lagi karna setelah selesai mengerjakan mereka langsung main game atau scroll sosmed, ada juga yang belum selesai mengerjakan malah sambil buka media lain.

5. Proses & Efektivitas

- a. Bagaimana respon siswa terhadap strategi yang dilakukan?
- b. Dari berbagai strategi yang Bapak/Ibu lakukan, mana yang paling efektif dalam mengatasi burnout siswa?

Jawaban : “Strateginya kolaborasi, dikusi kelompok, bermain peran (roll play)

- c. Bagaimana Bapak/Ibu menilai bahwa strategi itu berhasil?

Jawaban : “dari keaktifannya, siswa mulai rajin bertanya, yang sebelumnya diam saja jadi berani untuk bertanya, karna awal saya ngajar setelah terangkan materi siswa tidak ada yang bertanya tapi sekarang pasti bertanya”

6. Faktor Pendukung & Penghambat

- a. Faktor apa yang paling membantu Bapak/Ibu dalam mengatasi burnout?
- b. Hambatan apa yang paling sering Bapak/Ibu hadapi dalam mengatasi burnout siswa?

Jawaban : “yang pertama, dari siswanya sendiri. Kedua, kurikulum juga mempengaruhi karna jamnya padat sampai sore bikin siswa capek dan lelah tapi alhamdulillah siswa bisa mengikuti walaupun sampai kecapean”

- c. Bagaimana peran sekolah dan orang tua?

Jawaban : “peran sekolah tentu menyiapkan fasilitas yang memadai untuk meningkatkan semangat siswa”

7. Harapan & Pengembangan

a. Menurut Bapak/Ibu, model ideal apa yang seharusnya dikembangkan untuk mengatasi burnout siswa?

Jawaban :

6.1.2. Tabel Dokumentasi





6.2 Lampiran II: Surat Ijin Penelitian



FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM
Gedung K.H.A. Wahid Hasyim, Lantai 2
Kampus Terpadu Ulii Jl. Kaliurang KM 14.5
Sleman Yogyakarta 55584

PROGRAM STUDI
ILMU AGAMA ISLAM
PROGRAM MAGISTER
Website : master.islamic.uii.ac.id
Email: msi@uii.ac.id

Nomor : 149/Kaprodi.MIAI-S2/90/Prodi.MIAI.S2/XII/2025

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yang Terhormat:

KEPALA MTS YAPI PAKEM

di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Prodi Ilmu Agama Islam Program Magister Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta menyatakan bahwa:

NAMA : Mega Aulia Suwitno
NIM : 23913058
PRODI : Ilmu Agama Islam Program Magister
NO HP : 082322789473

adalah Mahasiswa Prodi Ilmu Agama Islam Program Magister Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia dan saat ini yang bersangkutan sedang dalam proses menuju penyusunan Tesis dengan judul "**STRATEGI GURU PAI DALAM MENGATASI BURNOUT PADA SISWA KELAS VIII MTS YAPI PAKEM DI ERA DIGITAL**".

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan Izin kepada yang bersangkutan guna melakukan Penelitian di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 23 Desember 2025

Ketua Prodi



[Signature]
Hadi Imawan, Lc., M.Kom.I., Ph.D



YAYASAN PEMBANGUNAN ISLAM PAKEM
MTs. YAPI PAKEM

AKREDITASI "A"

Alamat : Jl. Kaliurang Km. 17 Pakem, Sleman, D.I. Yogyakarta. Kode Pos 55582.
Telp. (0274) 898227
Website : mtsyapipakem.wordpress.com. E-mail : mts_yapipakem@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 115/MTsYP/PP.00.5/01/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rianti Agustini,S.Pd
Jabatan : Kepala Madrasah
Unit Kerja : MTs YAPI Pakem

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Mega Aulia Suwitno
NIM : 23913058
Program Studi : Pendidikan Agama Islam Magister
Fakultas : Ilmu Agama Islam
Universitas : Universitas Islam Indonesia

Benar-benar telah selesai melakukan penelitian di MTs YAPI Pakem untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Tesis dengan judul "STRATEGI GURU PAI DALAM MENGATASI BURNOUT PADA SISWA KELAS VIII MTs YAPI PAKEM DI ERA DIGITAL".
Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui
Kepala Madrasah



RIANTI AGUSTINI, S.Pd
NIP. 19700813 199403 2 005

6.3 Lampiran III: Kartu Bimbingan



KARTU BIMBINGAN TESIS

Nama Mahasiswa : Mega Aulia Suwitno NIM : 23913058
Judul Tesis : STRATEGI GURU PAI DALAM MENGATASI BURNOUT PADA
SISWA KELAS VIII MTS YAPI PAKEM DI ERA DIGITAL
Konsentrasi : Pendidikan Islam
Dosen Pembimbing : Dr. Dra. Sri Haningsih, M.Ag

Bimbingan ke-	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
1	10/10/2025	Ujian Sampiro	
2	20/10/2025	Acc Proposal	
3	03/11/2025	Revisi Instrumen Penelitian	
4	10/11/2025	Acc Instrumen Penelitian	
5	24/12/2025	Revisi BAB IV, hasil Penelitian masih kurang lengkap	
6	05/01/2026	Pembahasan Baru ditambah dan disesuaikan dengan Lembaran teori	
7	08/01/2026	Acc BAB IV	
8	13/01/2026	Revisi kesimpulan yang terlalu Panjang	
9	19/01/2026	Motto buku referensi dengan judul, kata pengantar buku dilengkapi dan tulisan cetak berurutan	
10	21/01/2026	Acc Tesis	

Yogyakarta, _____
Mengetahui
Kaprodi

6.4 Lampiran VI: Surat Hasil Cek Plagiasi



FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM
Gedung K.H.A. Wahid Hasyim, Lantai 2
Kampus Terpadu UIN JI. Kaliurang KM 14.5
Sleman Yogyakarta 55584

PROGRAM STUDI
ILMU AGAMA ISLAM
PROGRAM MAGISTER
Website : master.islamici.ac.id
Email: msii@uii.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

No: 91/Perpus/IAIPM/I/2026

Assalamu'alaikum War. Wab.

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Mega Aulia Suwitno
Nomor Induk Mahasiswa : 23913058
Konsentrasi : Pendidikan Islam
Dosen Pembimbing : Dr. Dra. Sri Haningsih, M.Ag
Fakultas/Prodi : Prodi Ilmu Agama Islam Program Magister FIAI UII
Judul Tesis :

STRATEGI GURU PAI DALAM MENGATASI BURNOUT PADA SISWA KELAS VIII MTS YAPI PAKEM DI ERA DIGITAL

Karya ilmiah yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan **Turnitin** dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **14% (Empat Belas Persen)**.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum War. Wab.

Yogyakarta, 22 Januari 2026

Kaprodi IAIPM



Dzulkifli Hadimawan, Lc., M.Kom.I., Ph.D.

6.5 Lampiran III: CV (Biodata Peneliti)



DATA DIRI :

Nama : Mega Aulia Suwitno

Tempat, Tanggal lahir : Wailoba, 17 Agustus 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat Asal : Tanah Tinggi, RT/RW 002/002,
Desa Wailoba, Kec. Mangoli Tengah,
Kab. Kepulauan Sula, Provinsi
Maluku Utara.

Nomor Kontak/HP : 082322789473

E-mail : megaauliasuwitno@gmail.com

Riwayat Pendidikan

SD	: SD Inpres Wailoba
SMP	: SMP Mujaahidin Falabiahaya
SMA	: SMA Muhammadiyah Falabisahaya
Kuliah	: S1-Prodi PAI-FIAI-Universitas Islam Indonesia Yogyakarta S2-Ilmu Agama Islam-Universitas Islam Indonesia Yogyakarta