

Sosiologi Kelelahan Religius Siswa di Madrasah Aliyah Ar-Ridlo Pekuncen: Studi Tentang Tuntutan Akademik dan Kegiatan Keagamaan

Muh. Hanif *¹
Lina Khoerunnisa ²

^{1,2} UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

*e-mail: muh.hanif@uinsaizu.ac.id¹, 244110402123@mhs.uinsaizu.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini mengkaji fenomena kelelahan religius (*religious fatigue*) pada siswa Madrasah Aliyah (MA) Ar-Ridlo Pekuncen, sebuah institusi pendidikan Islam terpadu yang menggabungkan kurikulum nasional dengan intensitas kegiatan keagamaan berbasis pesantren. Beban ganda antara tuntutan akademik formal dan rutinitas spiritual yang padat meliputi hafalan Al-Qur'an, kajian kitab, shalat berjamaah, dan pembinaan karakter dapat memunculkan kondisi kelelahan emosional, fisik, dan spiritual pada siswa. Penelitian ini bertujuan memetakan praktik empiris kelelahan religius, menjelaskan relasi sosial yang bekerja di balik tuntutan tersebut, serta menilai implikasi sosiologisnya bagi pendidikan keagamaan di Indonesia. Pengamatan partisipan pasif, wawancara mendalam dengan siswa dan konselor bimbingan, serta pencatatan jadwal kegiatan, catatan kehadiran, dan catatan konseling semuanya digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan teknik kualitatif deskriptif. Temuan menunjukkan bahwa kelelahan religius merupakan hasil dari konflik struktural antara tuntutan akademis dan agama serta kurangnya mekanisme pemulihan psikologis, bukan hanya fenomena teologis. Untuk mengatasi kendala institusional tanpa mengorbankan validitas sosialnya, siswa menggunakan berbagai metode penanggulangan (*coping strategies*) adaptif dan performatif. Menurut temuan penelitian, keseimbangan ekosistem sosial-emosional anak sama pentingnya dengan ketaatan ritual terhadap efektivitas pendidikan agama.

Kata kunci: Kelelahan religius; Kegiatan keagamaan; Madrasah Aliyah; Remaja; Strategi bertahan

Abstract

This study examines the phenomenon of religious fatigue among students at Madrasah Aliyah (MA) Ar-Ridlo Pekuncen, an integrated Islamic educational institution that combines the national curriculum with a high volume of pesantren-based religious activities. The dual burden of formal academic demands and a dense spiritual routine including Quran memorization, scripture study, congregational prayer, and character development can lead to emotional, physical, and spiritual exhaustion among students. This study aims to map the empirical practices of religious exhaustion, explain the social dynamics underlying these demands, and assess their sociological implications for religious education in Indonesia. Passive participant observation, in-depth interviews with students and guidance counselors, as well as documentation of activity schedules, attendance records, and counseling notes were all used to collect data using descriptive qualitative techniques. The findings indicate that religious exhaustion is the result of structural conflicts between academic and religious demands and a lack of psychological recovery mechanisms, rather than merely a theological phenomenon. To overcome institutional constraints without sacrificing their social validity, students employ various adaptive and performative coping methods. According to the research findings, the balance of children's social-emotional ecosystem is just as important as ritual compliance for the effectiveness of religious education.

Keywords: Adolescents; Madrasah Aliyah; Religious fatigue; Religious activities; Survival strategies

PENDAHULUAN

Lembaga pendidikan di Indonesia yang berlandaskan Islam disebut pondok pesantren. Pondok pesantren memberikan pengetahuan agama Islam. Mereka memiliki pengaruh besar pada pendidikan moral dan akhlak para siswanya. Indonesia saat ini memiliki beragam jenis pondok pesantren. Salah satunya adalah pondok pesantren tradisional; yang lain memiliki fasilitas fisik termasuk masjid, rumah ulama, dan asrama; dan yang ketiga, pondok pesantren Salafi merupakan modernisasi pendidikan Islam dalam lingkungan pondok pesantren. Keempat, pondok pesantren kontemporer yang dapat diakses oleh masyarakat umum dan telah

mengalami modifikasi substansial pada komponen kelembagaan dan program pendidikannya. Kelima, terdapat pesantren (sekolah berasrama Islam) di luar lembaga pendidikan resmi. Terakhir, terdapat pesantren yang berafiliasi dengan universitas (Urwatul Wutsqa et al., 2022, dikutip dalam Risa dan Eko, 2024, hlm. 2) (Rizqullah & Ansyah, 2024).

Madrasah Aliyah (MA) adalah sekolah menengah Islam yang secara struktural dibebani dengan memenuhi persyaratan akademik nasional dan menjalankan agenda keagamaan yang aktif. Karena penggabungan topik-topik khusus termasuk Al-Quran dan Hadits, Tafsir, Fiqih, Aqidah (kaidah Islam), bahasa Arab, dan sejarah Islam. Madrasah Aliyah memberikan porsi pendidikan Islam yang relatif lebih tinggi daripada sekolah negeri. Proses menjadi pribadi yang utuh yang menjunjung tinggi ajaran agamanya membutuhkan fondasi iman, syariah, moralitas, pemahaman agama, dan apresiasi. Karena nilai-nilai moral dan etika manusia merupakan aspek terpenting dalam kehidupan, pengalaman belajar yang baik adalah pengalaman yang menggabungkan prinsip-prinsip tersebut. Bahkan dalam struktur kelasnya, MA Ar-Ridlo Pekuncen telah menerapkan pembelajaran yang mempromosikan nilai-nilai moral dan spiritual; siswa laki-laki dan perempuan dipisahkan ke dalam kelas-kelas yang berbeda (Hanif, 2013).

Kelelahan religious (religious fatigue) merupakan suatu kondisi di mana siswa mengalami kelelahan emosional, fisik, dan spiritual sebagai akibat dari tekanan akademis dan keagamaan yang terjadi bersamaan, merupakan hasil dari beban ganda ini. Di Madrasah Aliyah (MA) Ar-Ridlo Pekuncen, beban ganda dari kegiatan keagamaan yang ketat dan kurikulum akademik nasional menyebabkan masalah kelelahan religius. Selain mencapai kecemerlangan kognitif, siswa harus terlibat dalam praktik spiritual yang mengisi ruang emosional mereka, seperti menghafal Al-Quran, mempelajari teks-teks, dan berpartisipasi dalam ibadah kelompok. Emosi memberikan pengalaman religius yang komprehensif dan signifikan dengan memperkuat ikatan seseorang dengan Tuhan dan sesama orang beriman (Hanif & Barokah, n.d.). Karena membahas aspek kesehatan mental dalam konteks religiusitas, masalah ini sangat penting untuk studi Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Sosiologi Pendidikan. Menurut data awal dari berbagai pengamatan institusional, siswa MA khususnya mereka yang terdaftar di pesantren menghadapi jadwal harian yang menyisakan sedikit waktu untuk pemulihan psikologis. Jadwal ini mencakup kegiatan pengajaran dan pembelajaran formal, hafalan Al-Quran, studi Alkitab malam hari, dan salat berjamaah subuh. Struktur dinamis ini mencakup hubungan formal antara pemegang posisi (guru, administrator, dan siswa) di dalam organisasi pendidikan. Kita dapat belajar banyak tentang bagaimana sekolah beroperasi dari pemahaman tentang hubungan informal seperti halnya dari peran dan sistem resmi. Selain itu, sistem sekolah ini terbuka, artinya para pengambil keputusan (kepala sekolah, guru, dan lainnya) terus-menerus menanggapi tuntutan dari dalam dan luar organisasi sekolah, seperti undang-undang baru dari pemerintah, keluhan orang tua, interaksi siswa yang sulit, atau pandemi global. Batasan organisasi bersifat fleksibel dan mudah dibentuk, bukan kaku (Ballantine et al., n.d.).

Studi sebelumnya tentang sekolah berasrama Islam sebagian besar berfokus pada pengembangan kurikulum atau aturan institusional; saat ini terdapat kekurangan studi empiris tentang bagaimana keyakinan agama diinternalisasi melalui interaksi sosial reguler. Melalui tiga penekanan utama, artikel ini berupaya untuk menyelidiki secara menyeluruh kelelahan religius: pertama, memetakan praktik empiris kelelahan yang dialami siswa MA Ar-Ridlo Pekuncen secara teratur; Kedua, untuk menjelaskan dinamika sosial yang mendasari tuntutan akademis-religius ini; dan ketiga, untuk mengevaluasi implikasi sosiologisnya bagi pendidikan agama di Indonesia ke depannya. Strategi ini relevan karena penelitian menunjukkan bahwa sejumlah besar siswa madrasah menunjukkan gejala kelelahan, termasuk kelelahan belajar, penurunan motivasi, dan mudarnya minat akademis. Dipercaya bahwa pendekatan ini akan mengarah pada pemahaman baru bahwa keberhasilan pendidikan agama ditentukan oleh keseimbangan ekologi sosial-emosional di samping kepatuhan ritual.

Argumen utama penelitian ini adalah bahwa kelelahan religius di kalangan siswa Madrasah Aliyah Ar-Ridlo Pekuncen merupakan akibat dari konflik struktural ketika tuntutan akademis dan kegiatan keagamaan berlebihan tanpa teknik pengaturan emosi yang memadai, dan bukan semata-mata fenomena teologis. Ketika sekolah tidak memberikan ruang katarsis kepada siswa,

kelelahan ini mencapai puncaknya, yang mengarah pada "strategi penanggulangan" yang defensif dan teatral.

TELAAH PUSTAKA

Suatu kondisi depresi emosional dan spiritual yang dialami seseorang akibat mengikuti kegiatan keagamaan yang wajib, berulang, dan tidak bermakna dikenal sebagai kelelahan religius atau spiritual. Titik jenuh siswa dengan predikat "siswa teladan" yang dipaksakan oleh lingkungan sekitar ditentukan dengan menggunakan gagasan ini sebagai teknik analisis. Berbeda dengan kelelahan akademis yang menekankan keberhasilan dan aspek kognitif, kelelahan spiritual seringkali mencakup perasaan terasing dari Tuhan atau kegagalan untuk memenuhi norma moral kelompok. Kelelahan religius berfungsi sebagai konstruksi multifaset dalam konteks pesantren, termasuk perilaku (berkurangnya kepatuhan ritual sukarela), afektif (hilangnya pengabdian), dan kognitif (kejenuhan dengan materi keagamaan).

Terdapat sejumlah ciri kelelahan religius yang diidentifikasi secara analitis dalam kehidupan sekolah dan asrama Islam. Dimensi makna (hilangnya orientasi tujuan), aktor (tekanan dari guru/wali), dan simbol (kualitas religius yang memberatkan) adalah beberapa ciri kelelahan tersebut. Kelelahan religius disebabkan oleh praktik-praktik yang monoton dan berulang, seperti ceramah agama rutin, hafalan, dan salat berjamaah lima waktu sehari. Jadwal 24 jam yang membosankan di asrama atau sekolah merupakan manifestasi spasial dan temporal dari kelelahan ini. Pola berulang ini menyebabkan apa yang dikenal sebagai "kelelahan ritualistik," di mana ritual keagamaan dilakukan hanya untuk memenuhi persyaratan administratif tanpa keterlibatan emosional.

Siswa-siswi Madrasah Aliyah (Sekolah Menengah Atas Islam) dibentuk oleh beban kurikulum terintegrasi yang mencakup harapan akademis dan keagamaan. Hal ini memiliki hubungan sosiologis yang kuat dengan kontrol sosial institusional, yang memaksa siswa untuk mengadopsi cita-cita tertentu agar diterima oleh orang lain. Pengalaman keagamaan tidak lagi bersifat pribadi, melainkan menjadi komoditas evaluasi publik yang menetapkan posisi siswa dalam hierarki sekolah karena dinamika kekuasaan antara lembaga dan siswa. Melalui metode kontrol sosial yang halus, seperti pencatatan kehadiran dalam shalat berjamaah, pengujian hafalan, dan penggunaan ketaatan ritual sebagai indikator karakter, tuntutan-tuntutan ini membentuk perilaku siswa. Guru PAI memainkan peran penting dalam internalisasi prinsip-prinsip agama di lingkungan sekolah berasrama Islam. Mereka juga berperan sebagai agen kontrol sosial, memengaruhi sikap murid melalui pendekatan pribadi dan teladan. Tujuan Pendidikan Agama Islam sangat bergantung pada pendidikan moral dan pengembangan karakter remaja. Proses Pendidikan Agama Islam sangat penting untuk mengembangkan nilai-nilai moral dan karakter mulia pada siswa, bertindak sebagai landasan dalam pengembangan dan penguatan kualitas karakter (Suhendra, 2026).

Para pelaku utama termasuk orang tua, kepala madrasah, dan guru adalah sumber utama harapan dalam jenis tuntutan ini. Pembatasan yang ketat, sistem sanksi yang tegas, kegiatan ritual yang diwajibkan secara institusional, sistem evaluasi ganda (ujian nasional dan ujian hafalan), dan jadwal yang terencana semuanya berkontribusi pada pembentukan harapan-harapan ini.

Dukungan sosial seringkali bersyarat (conditional support); sementara bimbingan spiritual dan dukungan teman sebaya dapat berfungsi sebagai penahan, tekanan ujian agama dan kompetisi menghafal dapat membuat keadaan semakin sulit. Telah dibuktikan bahwa tingkat kelelahan akademis yang dialami oleh siswa MA di lembaga pendidikan Islam berkorelasi signifikan dengan dukungan teman sebaya. Karena sebagian besar waktu dihabiskan bersama teman sebaya, kurangnya waktu istirahat (recovery time) merupakan penghalang terhadap kelelahan, tetapi semakin kuat dukungan sosial, semakin rendah risiko kelelahan. Dampak sosial dari tekanan berlebihan ini termasuk terbentuknya kelelahan ekstrem dan potensi perilaku tersembunyi, atau perilaku menyimpang yang disembunyikan (backstage behavior) sebagai semacam perlawanan diam-diam.

Upaya sadar dan tidak sadar siswa untuk terus berfungsi dalam lingkungan institusional yang menuntut disebut sebagai teknik mengatasi masalah. Gagasan ini menjelaskan mengapa siswa terus menunjukkan legitimasi terhadap peraturan institusional meskipun berada di bawah tekanan yang intens. Untuk menghindari keterasingan, taktik ini merupakan semacam kompromi antara persyaratan sistemik sekolah dan kebutuhan psikologis individu. Gagasan ini memandang siswa sebagai agen sosial yang secara aktif bernegosiasi dengan struktur, bukan sebagai objek pasif dari sistem. Kerangka institusional yang mendorong kepatuhan formal dan menganggap penentangan terang-terangan sebagai pelanggaran norma memberikan validitas pada teknik mengatasi masalah. Taktik bertahan hidup tidak selalu mencakup perlawanan agresif; sebaliknya, taktik tersebut sering kali terwujud sebagai penyesuaian yang inventif, seperti memodifikasi jadwal tidur selama istirahat belajar, membentuk kelompok dukungan sebaya, atau menetapkan area pribadi dalam jadwal kelompok.

Budaya solidaritas di antara siswa yang menekankan kolektivitas, ketaatan kepada pemimpin agama (kiai) dan guru, serta nilai persaudaraan (ukhuwwah) membentuk norma sosial yang mendorong siswa untuk menginternalisasi beban sebagai ujian kesabaran (kesabaran sebagai strategi bertahan hidup yang disamakan sebagai nilai-nilai spiritual); memanfaatkan celah dalam peraturan institusional, mulai dari peraturan asrama hingga jadwal kegiatan harian dan sistem sanksi; dan memanipulasi simbol-simbol ketaatan adalah beberapa contoh dari strategi bertahan hidup ini. Hubungan antara guru dan siswa seringkali bersifat transaksional, di mana kenyamanan akademis ditukar dengan kepatuhan (termasuk doa bersama, belajar, latihan bahasa, dan kegiatan sosial). Buku catatan ibadah, menghafal rapor, dan buku catatan kepatuhan asrama adalah contoh dokumen resmi yang digunakan sebagai alat tawar-menawar sekaligus kontrol. Selain itu, untuk memenuhi persyaratan dokumentasi resmi lembaga, siswa mengatur rutinitas harian mereka (misalnya, dengan menerapkan manajemen tidur yang ketat) tanpa mengalami gangguan mental sepenuhnya. Mekanisme penanggulangan juga dipengaruhi oleh hubungan dengan orang tua dan administrator. Harapan keluarga yang tinggi dapat menginspirasi sekaligus menjadi sumber tekanan tambahan, yang mengharuskan siswa untuk mengadopsi teknik manajemen identitas (identity management) yang menyeimbangkan dua lingkungan sosial yang berbeda: keluarga dan lembaga.

METODE

Studi yang dilakukan di MA Ar-Ridlo Pekuncen mencakup metodologi kualitatif dan deskriptif. Bersifat deskriptif, penelitian kualitatif sering menggunakan analisis untuk menyoroti makna dan proses. Fokus penelitian dipandu oleh kerangka teoritis untuk memastikan bahwa penelitian tersebut sesuai dengan fakta aktual. Untuk memahami fenomena sosial, penelitian kualitatif menggunakan metode yang fleksibel dan partisipatif untuk menyelidiki sudut pandang partisipan (Wekke, n.d.). Wolcott (1994) berpendapat bahwa deskripsi adalah representasi kualitatif yang membantu pembaca melihat apa yang mereka lihat dan mendengar apa yang mereka dengar (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Karena MA Ar-Ridlo Pekuncen adalah sekolah berasrama Islam sekaligus sekolah gabungan, maka sekolah ini dipilih sebagai subjek penelitian. Akibatnya, para siswa belajar tentang agama dan spiritualitas di samping informasi umum. Karena tekanan akademis di sekolah dan kegiatan di sekolah berasrama Islam, para siswa secara alami merasa lelah akibat kombinasi kegiatan sekolah dan keagamaan. Para peneliti memilih metode pengumpulan data, seperti berikut ini, untuk mendapatkan data yang tepat:

1. Observasi

Proses mengamati dan mendokumentasikan gejala atau fenomena yang sedang dipelajari disebut observasi. Para peneliti menggunakan observasi partisipan secara terbuka dan pasif. Peneliti secara aktif berpartisipasi dalam aktivitas objek yang sedang dipelajari selama observasi partisipan. Spradley James (1980) mendefinisikan partisipasi pasif sebagai pengamatan langsung peneliti terhadap aktivitas tanpa ikut serta di dalamnya. Akibatnya, peneliti tidak mengganggu partisipan atau objek; sebaliknya, mereka hanya menganalisisnya. Selain itu, karena hasil penelitian hanya diambil dari subjek penelitian, penggunaan

keterlibatan pasif semacam ini menjamin validitas temuan. Selain observasi partisipan pasif, observasi terbuka mengharuskan peneliti untuk jujur kepada sumber data tentang kebutuhan data tertentu untuk penelitian jika pengamat berpikir sumber tersebut bersedia memberikan informasi tersebut.

2. Wawancara

Dalam bukunya tentang metode penelitian sosial, Herdiansyah (2013:31) mendefinisikan wawancara sebagai proses interaksi komunikasi yang melibatkan setidaknya dua orang berdasarkan ketersediaan mereka dalam lingkungan alami, di mana percakapan mengarah pada tujuan yang telah ditentukan dengan kepercayaan sebagai dasar utama untuk pemahaman. Sejumlah siswa dan konselor bimbingan diwawancarai di MA Ar-Ridlo Pekuncen. Wawancara tersebut juga menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan anak-anak di asrama Islam dan di sekolah berkontribusi pada kelelahan mereka yang khas. Namun, karena mereka memiliki tujuan khusus dalam pikiran dan siap untuk memenuhi persyaratan, hal ini tidak mengurangi semangat mereka untuk belajar.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pengumpulan dan pemeriksaan dokumen yang berkaitan dengan subjek penelitian. Buku, makalah, artikel, data historis, dan bahkan sumber daya digital seperti e-book dan jurnal online dapat menjadi contoh dokumen-dokumen ini (Golan, 2024). Melalui triangulasi sumber dan metode, dokumentasi memperkuat validitas data (Asngari, 2026). Jadwal harian dan mingguan siswa, kalender kegiatan keagamaan madrasah, catatan kehadiran dan keterlambatan, serta catatan konseling atau pembinaan dari guru BK termasuk di antara dokumen yang berhasil dikumpulkan peneliti selama observasi di MA Ar-Ridlo Pekuncen. Temuan dokumentasi ini dapat mendukung klaim bahwa aktivitas akademik siswa dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa di sekolah berasrama Islam tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Definisi dan Konsep Kelelahan Religius

Siswa sering mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan selama proses belajar, seperti kebosanan, kelesuan, atau kantuk. Ini dikenal sebagai "learning plateau atau plateau" dalam psikologi (Habidah, 2023). Kelelahan religius adalah kondisi di mana seseorang kelelahan secara emosional, fisik, dan spiritual sebagai akibat dari partisipasi dalam kegiatan keagamaan yang diwajibkan, berulang, dan berkelanjutan tanpa cukup waktu untuk pulih. Sebaliknya, kelelahan emosional adalah kondisi kelelahan psikologis yang disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan, ditandai dengan keterasingan sosial, depersonalisasi, dan pandangan sinis. Kelelahan dapat dilihat sebagai kondisi ketidakseimbangan fisik, mental, dan spiritual dari perspektif Islam. Al-Quran menekankan bahwa seseorang tidak dibebani melebihi kemampuannya oleh Allah (Q.S Al-Baqarah: 286) (Rhesma, n.d.).

Di MA Ar-Ridlo Pekuncen, pembelajaran berlangsung dari pukul 7:00 pagi hingga 13:50 siang selama enam hari kerja. Setiap pagi sekitar pukul 7:00 pagi, kegiatan belajar mengajar di sekolah dimulai dengan rutinitas yang diikuti oleh semua siswa dan guru. Kelas X dan XI mengikuti kegiatan ekstrakurikuler selama 40 menit di sekolah, khususnya pada hari Rabu dan Kamis selama pelajaran terakhir. Kelas XII tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena fokus mereka adalah mempersiapkan ujian dan naik ke tingkat berikutnya. Sekolah menawarkan berbagai macam mata pelajaran, termasuk studi sosial, matematika, teologi, dan seni. Siswa harus mempelajari atau memahami materi yang diajarkan oleh guru mereka untuk mendapatkan nilai bagus dalam mata pelajaran tersebut, yang pada akhirnya membuat mereka lelah dan bosan.

2. Tuntutan Akademik di Madrasah Aliyah

Setiap sekolah memiliki peraturannya masing-masing, seperti tepat waktu masuk kelas. Tujuannya adalah untuk memotivasi anak-anak agar bekerja dengan lebih disiplin. Namun, karena kurangnya antusiasme dalam belajar, siswa akhirnya bisa menjadi bosan. Sesi belajar yang panjang adalah salah satu hal yang dapat menyebabkan kebosanan dan kelelahan. Di sekolah berasrama Islam, siswa mempelajari Al-Quran dari pukul 7:00 pagi hingga 13:50 siang setelah shalat subuh, yang berakhir pukul 6:30 pagi. Siswa beristirahat di asrama hingga pukul 6:00 sore setelah sekolah. Mereka melanjutkan belajar Al-Quran di sekolah berasrama Islam hingga pukul 10:00 malam setelah shalat Isya, yang berlangsung sekitar pukul 18:00 malam.

Mengingat dampak kebosanan belajar siswa, guru harus berperan aktif dan kreatif selama jam belajar siang. Peran guru seperti ini diperlukan untuk menghidupkan suasana dan antusiasme siswa dalam belajar selama jam belajar siang, sehingga guru harus memahami keadaan dan psikologi siswa yang mengambil mata pelajaran tersebut. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di MA Ar-Ridlo Pekuncen, pelaksanaan shalat Dzuhur berjamaah dilakukan dengan sistem yang terstruktur dan diawasi oleh Dewan Guru. Disiplin, akuntabilitas, dan rasa kebersamaan dapat diperkuat dengan perilaku ini. Para siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya memenuhi kewajiban agama secara bertanggung jawab seiring dengan terbiasanya mereka berpartisipasi dalam salat berjamaah. Semua siswa, pengajar, dan staf sekolah diwajibkan untuk berpartisipasi dalam salat Dzuhur, yang dilaksanakan secara berjamaah di sekolah. Meskipun merasa lelah dan mengantuk, hanya sedikit siswa yang lebih memilih kembali ke kamar mereka daripada ikut serta dalam salat Dzuhur berjamaah. Para guru terpaksa pergi ke kamar anak-anak dan mengajak mereka salat berjamaah sebelum kembali ke kelas, yang menimbulkan masalah baru (Anam et al., 2025). Sementara itu, pengajar mencatat kehadiran siswa dan menyerahkannya kepada konselor bimbingan untuk penilaian. Bagi peserta didik yang tidak mengikuti sholat dzuhur berjama'ah, maka akan diberi sanksi oleh Guru BK.

3. Faktor Sosial Penyebab kelelahan

Siswa sering kali kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupan di asrama, terutama karena mereka tidak terbiasa tinggal jauh dari orang tua dan menghadapi tuntutan sekolah berasrama Islam. Ini adalah salah satu hal yang menyebabkan mereka terlalu memforsir diri dan akhirnya kelelahan. Siswa yang harus berpartisipasi dalam berbagai kegiatan bersama juga berjuang dengan stres akademis, yang membuat sekolah berasrama Islam sangat berbeda. Menurut penelitian Rahmah et al. (2023, dikutip dalam Ziyadi, 2025, hlm. 3) tinggal jauh dari orang tua dan kerabat dapat menyebabkan perasaan terasing dan kesepian, yang mencegah orang memiliki waktu luang untuk mengekspresikan kelelahan mereka dan akhirnya membuat mereka menyimpannya sendiri. Selain itu, siswa yang kesulitan mengatasi stres akademis lebih rentan untuk mudah teralihkan perhatiannya, kelelahan, dan akhirnya menyerah (Ikromi, n.d.). Keengganan atau kelembaman untuk mendekati Tuhan adalah salah satu musuh terbesar jiwa manusia, menurut Dar al-Ifta. Untuk penjelasan yang lebih lengkap, fatwa tersebut mengatakan:

"Keengganan jiwa untuk mendekati Tuhan sebenarnya adalah musuh terbesarnya. Akibatnya, seseorang harus membiasakan diri beribadah setiap hari sehingga kedamaian yang dihasilkan darinya secara bertahap membentuk jiwa."—Dar al-Ifta, Mesir. Komentar ini menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang kecenderungan jiwa manusia untuk menentang disiplin tanpa usaha yang disengaja. Dalam pandangan ini, ibadah bukan hanya kewajiban agama tetapi juga praktik spiritual yang, jika diulang secara teratur, mengubah diri batin.

4. Dampak Kelelahan Religius

Banyak siswa tertidur selama kelas siang akibat kelelahan ini. Karena aktivitas pagi mereka, siswa sudah lelah dan kelelahan, yang membuat mereka merasa mengantuk dan sering tertidur di kelas. Ketika tiba waktu salat tengah hari, banyak siswa terutama laki-laki lebih memilih kembali ke kamar mereka daripada kembali ke sekolah, menurut wawancara dengan konselor bimbingan. Akibatnya, guru akhirnya harus pergi ke kamar mereka dan menyuruh mereka kembali ke sekolah. Selain itu, siswa mungkin kehilangan semangat, idealisme, kekecewaan, dan kebosanan, yang dapat membuat mereka tidak nyaman di kelas atau saat terlibat dalam kegiatan pendidikan. Karena kurang tidur, kelelahan ekstrem ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan meningkatkan risiko gangguan kognitif jangka panjang (Aini & Alif, 2025). Beribadah dengan malas tidak selalu merupakan indikasi kurangnya iman; itu juga bisa menjadi tanda ketidakseimbangan psikologis, trauma yang belum terselesaikan, atau kelelahan emosional (Munawar et al., 2024).

5. Strategi untuk Bertahan Hidup Siswa

Remaja tidak hanya bergantung pada diri mereka sendiri dan spiritualitas mereka, tetapi juga mencari dukungan dari teman sebaya, orang tua, atau komunitas ketika menghadapi stres. Dalam penelitian oleh Pramesti & Nurwidawati (2024) yang dikutip oleh Riska dkk, Salah satu faktor penting dalam menurunkan kecemasan dan kesepian pada remaja terbukti adalah dukungan sosial. Untuk meringankan tekanan psikologis, dukungan sosial ini dapat berupa curhat kepada orang terkasih, berbagi pengalaman, atau sekadar kehadiran emosional dari teman dan keluarga (Fradilla & Azzahra, 2026). Layanan konseling adalah salah satu cara untuk memberikan bantuan semacam ini. Layanan konseling tersedia untuk semua orang, bukan hanya anak-anak yang sedang mengalami kesulitan. Terlepas dari latar belakang mereka yang beragam, setiap siswa berhak atas tempat di mana mereka dapat mengekspresikan diri, mengeksplorasi emosi mereka, dan mencari jawaban atas berbagai masalah yang mereka hadapi (Aliyah & Muh. Hanif, n.d.). Ketersediaan ruang bimbingan dan konseling (BK) khusus telah difasilitasi secara struktural, menurut pengamatan yang dilakukan di MA Ar-Ridlo Pekuncen. Namun, penelitian menunjukkan bahwa jumlah siswa yang mengunjungi ruang konseling bimbingan hanya untuk berdiskusi atau mengekspresikan emosi mereka relatif sedikit. Sebagian besar siswa yang datang adalah mereka yang dipanggil ke ruang konseling bimbingan atau yang benar-benar membutuhkan tempat untuk berbicara. Namun, menurut data yang dikumpulkan, hanya sekitar tiga siswa yang mengunjungi ruang konseling bimbingan selama sembilan bulan untuk membahas masalah mereka atau sekadar mengungkapkan kelelahan mereka. Meskipun demikian, ruang konseling bimbingan tetap tersedia bagi siapa pun yang menginginkan tempat untuk berdiskusi atau sekadar melampiaskan kelelahan mereka. Infrastruktur masih langka dan jauh dari persyaratan layanan bimbingan dan konseling profesional meskipun ada dukungan struktural. Contohnya termasuk tidak adanya alat administrasi sistematis atau alat penilaian psikologis yang terstandarisasi (sintia et al., 2026).

Berdasarkan dari hasil penelitian, peneliti mempelajari tentang fenomena kelelahan religius di kalangan siswa setelah melakukan studi di MA Ar-Ridlo Pekuncen. Ini adalah kondisi kompleks yang menggabungkan aspek psikologis, fisik, dan spiritual dalam satu lingkungan pendidikan. Menurut penelitian lapangan, penyakit ini muncul sebagai stagnasi belajar dengan gejala kelelahan, motivasi rendah, dan perilaku sosial yang sinis. Di lingkungan sekolah berasrama Islam, kegiatan dimulai pukul 5:00 pagi untuk pembacaan Al-Quran setelah shalat Subuh hingga pukul 13:50, dilanjutkan pukul 18:00, dan berakhir pukul 22:00. Kelelahan ini bukan hanya akibat aktivitas fisik rutin, tetapi lebih merupakan akumulasi beban kognitif dan spiritual dari jadwal yang sangat padat. Dari perspektif Islam, gagasan moderasi beban kerja seperti yang disarankan dalam Surah Al-Baqarah, ayat 286 Al-Quran, bertentangan dengan durasi kegiatan yang terus menerus tanpa periode pemulihan yang cukup, yang mengakibatkan ketidakseimbangan psikofisik. Pada kenyataannya, latihan-latihan ini berfungsi sebagai alat bantu pembelajaran dan komponen penting dari budaya

sekolah, yang secara metodis terstruktur untuk menanamkan keyakinan agama (Arifin & Hanif, 2026).

Secara sosiopsikologis, mekanisme pertahanan maladaptif (*defense mechanism*) muncul sebagai akibat dari konflik antara kapasitas energi siswa yang terbatas dan harapan disiplin institusional. Hal ini terlihat pada siswa laki-laki yang, meskipun sistem pengawasan sekolah ketat, lebih memilih kembali ke kamar mereka untuk tidur daripada mengikuti salat Dzuhur berjamaah. Perilaku ini menunjukkan bahwa kemalasan beribadah dalam situasi ini harus dilihat sebagai gejala klinis kelelahan emosional dan kemungkinan trauma akibat ritual berulang, bukan secara reduksionis sebagai tanda kurangnya iman. Kelesuan ini bukanlah kebetulan; melainkan, ini merupakan cerminan dari masalah disiplin pribadi yang terkait dengan kurangnya pengendalian diri, tingkat kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas yang sibuk, dan kurangnya kebiasaan disiplin mandiri (Fauziyah & Hanif, 2026). Doa berjamaah, di mana seluruh komunitas sekolah berdiri berdampingan dalam satu barisan ibadah, dapat menanamkan nilai-nilai kebersamaan dan kesetaraan di samping mengajarkan siswa untuk menghargai waktu, mematuhi aturan, dan terbiasa melaksanakan kewajiban agama di tengah kegiatan akademik. Namun, situasi di MA Ar-Ridlo Pekuncen justru menyebabkan stres akademik, yang diperburuk oleh isolasi sosial bagi siswa yang tidak terbiasa tinggal jauh dari orang tua mereka. Akibatnya, mereka tidak mampu melepaskan beban psikologis mereka secara efektif.

Dalam sistem pendidikan Islam di Indonesia, khususnya pesantren, kesenjangan antara pengetahuan agama dan pengetahuan umum masih menjadi masalah yang terus berlanjut. Konsep integrasi pengetahuan telah muncul sebagai topik utama dalam diskusi reformasi pendidikan Islam karena budaya kontemporer berupaya mencapai keseimbangan antara spiritualitas dan akal (Pathin, & Muh. Hanif, 2026).

Meskipun terdapat fasilitas struktural berupa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) oleh MA Ar-Ridlo, efektivitas intervensi profesional ini masih rendah, yang ditunjukkan oleh rendahnya keterlibatan sukarela siswa dalam menggunakan ruang konseling. Bantuan antar teman sebaya biasanya lebih disukai oleh siswa sebagai mekanisme utama mereka untuk mengurangi beban psikologis. Karena keadaan ini, peran pendidik harus diorientasikan kembali, khususnya selama sesi belajar sore, dari sekadar pengajar materi menjadi fasilitator kreatif yang memperhatikan kesehatan psikologis murid-murid mereka. Integrasi pendidikan formal dengan sekolah berasrama Islam berisiko menghasilkan hasil pendidikan yang mengalami penurunan idealisme dan hilangnya antusiasme untuk memenuhi kewajiban akademis dan agama jika risiko disfungsi kognitif dan masalah kesehatan mental akibat kurang tidur kronis tidak dikurangi secara sistematis.

KESIMPULAN

Studi ini berhasil mengungkap satu sisi kehidupan siswa MA Ar-Ridlo Pekuncen yang tidak terlihat jika hanya dilihat melalui lensa keteraturan institusional. Terdapat kondisi kelelahan religius yang tulus dan kompleks yang tersembunyi di balik rutinitas yang teratur dan pelaksanaan ritual yang tampak tertata. Siswa berpartisipasi dalam kegiatan dari pukul 5:00 pagi hingga 10:00 malam tanpa cukup waktu untuk pemulihan psikologis, yang menyebabkan ibadah dan pembelajaran yang seharusnya bermakna secara bertahap menjadi tugas mekanis yang dilakukan hanya untuk menghindari hukuman. Tertidur di kelas, melewatkan doa bersama, kehilangan minat belajar, dan kecenderungan untuk menekan kesulitan psikologis adalah beberapa cara gejala ini muncul. Hasil ini mendukung klaim utama penelitian bahwa kelelahan religius merupakan akibat dari konflik struktural antara tuntutan tinggi akademisi dan agama serta ruang institusional yang terbatas untuk katarsis, dan bukan hanya fenomena teologis.

Tiga konsep utama: kelelahan religius, harapan akademis-religius, dan strategi penanggulangan siswa terbukti mampu secara efektif mengatasi masalah penelitian baik secara teoritis maupun metodologis. Dengan membahas aspek afektif dan spiritual dari kelelahan selain kelelahan akademis, konsep kelelahan religius secara efektif menangkap karakteristik multifaset dari

kelelahan siswa. Gagasan tentang tuntutan akademis-religius menjelaskan bagaimana kontrol sosial yang halus berfungsi melalui kehadiran keagamaan, tes memori, dan sistem sanksi dengan memetakan dinamika kekuasaan antara lembaga pendidikan dan siswa. Dengan mengandalkan dukungan teman sebaya, memanfaatkan celah jadwal, atau memikul beban sebagai ujian kesabaran, misalnya, siswa diposisikan sebagai agen sosial aktif yang melakukan tawar-menawar daripada sebagai objek pasif di bawah konsep metode mengatasi masalah. Wawancara mendalam, dokumentasi, dan observasi partisipasi pasif semuanya telah digunakan bersamaan dengan metode kualitatif deskriptif untuk menangkap fakta di lapangan yang tidak akan terlihat dengan pendekatan kuantitatif murni.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa kekurangan. Pertama, karena penelitian ini hanya dilakukan di satu Lembaga yaitu MA Ar-Ridlo Pekuncen, hasilnya mungkin tidak berlaku untuk semua madrasah atau sekolah berasrama Islam terpadu di Indonesia. Kedua, perubahan perilaku siswa di luar waktu pengamatan, seperti sebelum ujian atau selama liburan sekolah berasrama Islam, mungkin tidak terdeteksi karena periode pengamatan yang singkat. Ketiga, karena data wawancara sebagian besar bergantung pada transparansi informan, ada kemungkinan siswa menyembunyikan tanda-tanda kelelahan yang sebenarnya untuk menampilkan citra kepatuhan, mengingat dinamika kekuasaan yang relatif kuat antara siswa dan lembaga. Untuk menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh dan dapat diterapkan tentang fenomena ini, penelitian lebih lanjut disarankan menggunakan desain komparatif multi-lokasi yang melibatkan beberapa sekolah Islam dengan berbagai karakteristik, desain longitudinal untuk melacak perkembangan kelelahan religius dari waktu ke waktu, dan triangulasi data yang lebih kuat melalui pengukuran psikologis yang terstandarisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. Z., & Alif, M. (2025). Gabut dan mager dalam perspektif hadis. *Al-Mustaqbal: Jurnal Agama Islam*, 2(3), 146–156. <https://doi.org/10.59841/al-mustaqbal.v2i3.207>
- Aliyah, H., & Muh. Hanif. (n.d.). Kebijakan Pendidikan Inklusif Sebagai Jembatan Untuk Mengurangi Anomi Serta Pengembangan Kesejahteraan Emosional Siswa di SMK Tujuh Lima 1 Purwokerto. <https://doi.org/47467/tarbiatuna.v5i1.6235>
- Anam, A. N., Satir, M., & Kaimudin, E. (2025). EFEKTIVITAS PEMBIASAAN SHOLAT DZUHUR BERJAMAAH DALAM MEMBENTUK KARAKTER KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK DI SMA GUPPI SALAWATI KABUPATEN SORONG. 3.
- Arifin, H. Y., & Hanif, Muh. (2026). Penanaman Karakter Religius melalui Budaya Sekolah di SMAN 3 Purwokerto: Telaah Teori Konstruksi Sosial. *Paedagogie*, 21(1), 1355–1364. <https://doi.org/10.31603/paedagogie.v21i1.16144>
- Asngari, S. (2026). PENGEMBANGAN INSTRUMEN PENELITIAN KUALITATIF (WAWANCARA, OBSERVASI, DOKUMENTASI) DAN KUANTITATIF (KUESIONER / SKALA) SERTA UJI AHLI. 1(1).
- Ballantine, J. H., Stuber, J. M., & Everitt, J. G. (n.d.). *The Sociology of Education A Systematic Analysis*.
- Fauziyah, N., & Hanif, M. (2026). Manajemen Peserta Didik Berbasis Asrama: Peran Pembimbing dalam Penguatan Disiplin Santri.
- Fradilla, R., & Azzahra, R. L. (2026). IDENTIFICATION OF PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT CHALLENGES AMONG ADOLESCENTS IN MADRASAH ALIYAH AND THEIR IMPLICATIONS FOR STUDENT GUIDANCE PATTERNS. 62.
- Golan. (2024, September 6). Metode dokumentasi dalam penelitian. *Golan Education*. <https://golaneducation.com/metode-dokumentasi-dalam-penelitian/>
- Habidah, I. A. (2023). Strategi Pengajar Dalam Mengatasi Kejenuhan Siswa MAdrasah Aliyah Negeri Kupang. Universitas Islam Indonesia.
- Hanif, M. (2013). Pembentukan habitus budaya agama di SMA Islam swasta Kabupaten Banyumas. *JPA*, 14(1), 153–176.

- Hanif, M., & Barokah, N. I. (n.d.). Peran Faktor Emosional Dan Kognitif Dalam Membentuk Dinamika Kepribadian Religius.
- Ikromi, A. Z. (n.d.). Stres Akademik di Kalangan Santri: Analisis Literatur Mengenai Faktor-Faktor Penghambatnya. *Eudaimonia Journal Psychology Universitas Sains Indonesia E* – ISSN: 3089-2570 Vol. 1 No. 2. Mar 2025.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Munawar, A. R., Cendana, A. S., & Taudiyah, N. T. (2024). Jurisprudential and Psychological Approach to Dar al-Ifta's Fatwa on Overcoming Worship Laziness Within the Framework of Modern Behavioral Challenges. *PAREWA SARAQ: JOURNAL OF ISLAMIC LAW AND FATWA REVIEW*, 3(2), 81–95. <https://doi.org/10.64016/parewasaraq.v3i2.40>
- Pathin, Dirin, Taufik, & Muh. Hanif. (2026). Integrasi Ilmu Dalam Kurikulum Pesantren: Tinjauan Filsafat Pendidikan Islam Terhadap Praktik Pendidikan. <https://lptnunganjuk.com/ojs/index.php/kartika>
- Rhesma, D. (n.d.). Hubungan Adversity Quotient dengan Kecenderungan Burnout pada Santri di Madrasah Aliyah Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah Kota Padang.
- Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan sosial dan stres akademik pada siswa madrasah aliyah. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 1–11.
- Sintia, M., Diana, R. J., Gibran, M., Mulyawan, G., & Febriani, S. I. (2026). ANALISIS KEBUTUHAN DAN PELAYANAN BIMBINGAN KONSELING DI PONDOK PESANTREN PADA TINGKAT MADRASAH ALIYAH. <https://ejurnal.stkip-pessel.ac.id/index.php/jmp>
- Suhendra. (2026). Kiat-kiat pembentukan karakter religius. Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia.
- Wekke, I. S., dkk. (2019). *Metode penelitian sosial*. Penerbit Gawe Buku.