

Bimbingan Klasikal dengan Metode *Scavenger Hunt* dalam Mencegah *Academic Burnout* pada Santri Pondok Pesantren Al-Amin Sooko Mojokerto Jawa Timur

Muhammad Farid Ilhamuddin^{*1}, Lutfi Saksono², Ainur Rifqi³

^{1*23}(Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

e-mail: *muhammadilhamuddin@unesa.ac.id

Abstrak

Pondok pesantren memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kompetensi generasi muda melalui sistem pendidikan berbasis boarding school yang mengintegrasikan kurikulum formal dan kepesantrenan. Dinamika kehidupan di pesantren yang menuntut kedisiplinan dan keseimbangan antara akademik dan kegiatan kepesantrenan dapat menjadi tantangan bagi sebagian santri, yang berpotensi memunculkan gejala academic burnout. Kondisi ini ditandai dengan rasa lelah secara emosional, menurunnya semangat belajar, serta berkurangnya kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan akademik dan psikologis santri. Untuk mencegah hal tersebut terjadi di Pondok Pesantren Al-Amin, program pengabdian kepada masyarakat mengusulkan intervensi berbasis bimbingan klasikal dengan metode Scavenger Hunt. Bimbingan klasikal bertujuan memberikan pemahaman mengenai academic burnout, sementara Scavenger Hunt dirancang untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran santri terhadap academic burnout serta membekali mereka dengan strategi yang dapat diterapkan untuk menjaga keseimbangan akademik dan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci— *Academic Burnout, Pesantren, Bimbingan Klasikal, Scavenger Hunt, Kesejahteraan Akademik.*

Abstract

Islamic boarding schools (pesantren) play a crucial role in shaping the character and competencies of young generations through a boarding school-based education system that integrates formal curricula with religious teachings. The dynamic life within pesantren, which demands discipline and a balance between academic responsibilities and religious activities, can pose challenges for some students, potentially leading to symptoms of academic burnout. This condition is characterized by emotional exhaustion, decreased motivation to learn, and reduced self-confidence in facing academic challenges. If not properly managed, academic burnout may negatively impact students' academic and psychological well-being. To address this issue at Pondok Pesantren Al-Amin, this community service program proposes a classical guidance intervention utilizing the Scavenger Hunt method. Classical guidance aims to enhance students' understanding of academic burnout, while the Scavenger Hunt is designed to create a more interactive and engaging learning experience. This program is expected to raise students' awareness of academic burnout and equip them with strategies to maintain academic balance and psychological well-being.

Keywords— *Academic Burnout, Pesantren, Classical Guidance, Scavenger Hunt, Academic Well-being*

1. PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan institusi pendidikan yang memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan kompetensi generasi muda. Sebagai lembaga yang mengombinasikan

pendidikan formal dan agama, pesantren tidak hanya mendidik santri dalam aspek kognitif, tetapi juga membentuk kepribadian dan akhlak yang baik (Wirayanti et al. 2024). Salah satu pondok pesantren yang menerapkan sistem pendidikan berbasis *boarding school* adalah Pondok Pesantren Al-Amin, yang terletak di Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur. Dengan sistem ini, para santri menjalani kehidupan yang penuh dengan pembelajaran selama 24 jam dalam lingkungan yang tertutup. Para santri dan santriwati tidak hanya mengikuti kurikulum pendidikan nasional, tetapi juga mendapatkan pembelajaran berbasis kepesantrenan yang intensif serta *hidden curriculum* yang berfungsi membentuk moral dan etika para santri dan santriwati (Halid 2019).

Dalam keseharian, para santri berasal dari berbagai daerah di Jawa Timur dan menggunakan beragam bahasa, seperti bahasa Arab, Inggris, Indonesia, dan Jawa. Keberagaman ini menjadi kekuatan tersendiri dalam lingkungan pesantren. Namun, di balik dinamika kehidupan yang kaya akan nilai edukatif dan keagamaan, terdapat tantangan besar yang sering kali dihadapi oleh santri, yakni *academic burnout*. Kelelahan akademik ini muncul akibat daya belajar yang tinggi, tuntutan akademik tambahan, serta rutinitas pesantren yang disiplin (Amria and Aulia 2023). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kemunculan celan penurunan motivasi belajar, tetapi juga pada kesejahteraan mental santri secara keseluruhan.

Fenomena *academic burnout* ini bukan sekadar kelelahan biasa, tetapi merupakan kondisi psikologis yang lebih kompleks. (Schaufeli et al. 2002) menjelaskan bahwa *academic burnout* terjadi ketika individu mengalami kelelahan emosional akibat tekanan akademik yang berlebihan, disertai dengan perasaan tidak kompeten serta penurunan minat belajar. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menurunkan kualitas pendidikan para santri serta menghambat perkembangan para santri dan santriwati di pesantren. Berdasarkan observasi yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Amin, terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout*. Beban akademik yang masih perlu diadaptasi oleh para santri dan santriwati menjadi salah satu penyebab utama, di mana santri diharuskan mengikuti jadwal yang penuh, baik dalam pendidikan formal maupun kepesantrenan. Para santri dan santriwati menghadapi berbagai tugas akademik yang menuntut konsentrasi dan waktu yang tidak sedikit. Di samping itu, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan sistem pesantren yang ketat juga menjadi tantangan bagi sebagian santri, terutama dalam hal pengelolaan waktu dan urusan akademik yang terus-menerus.

Kondisi ini ditumpuk oleh masih perlunya optimalisasi atas dukungan akademik dan psikologis yang memadai. Beberapa santri merasa masih perlu memaksimalkan dalam upaya menghadapi kebutuhan akademik, tetapi tempat untuk berbagi atau mendapatkan bimbingan yang cukup masih perlu ditingkatkan. Kelelahan emosional juga menjadi faktor penting dalam munculnya *academic burnout*. Rutinitas yang penuh, aktivitas yang terus-menerus, serta kesempatan untuk beristirahat dan berinteraksi secara santai dengan teman sebaya yang tidak sebanyak sekolah regular, membuat banyak santri mengalami kelelahan. Dengan kondisi seperti ini, sangat diperlukan strategi pencegahan dan intervensi yang tepat untuk mengurangi dampak *academic burnout* pada santri.

Dalam upaya membantu santri mengatasi *academic burnout*, program pengabdian kepada masyarakat ini mengusulkan intervensi berbasis bimbingan klasikal dengan metode *Scavenger Hunt*. Bimbingan klasikal merupakan salah satu pendekatan yang diterapkan dalam pendidikan kelompok besar, di mana santri diberikan pemahaman mengenai suatu permasalahan dan bagaimana cara mengatasinya. Dalam konteks ini, bimbingan klasikal akan difokuskan pada edukasi mengenai *academic burnout*, termasuk mengenali gejala, memahami penyebabnya, serta menemukan strategi untuk mengatasinya (Andriati 2015; Fatimah 2017; Harumbina, Khoirunnisa, and Maryam 2022).

Sebagai metode yang diterapkan dalam bimbingan ini, *Scavenger Hunt* dipilih karena pendekatan ini dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif. *Scavenger Hunt* adalah teknik pembelajaran berbasis eksplorasi, di mana peserta diajak untuk mencari informasi

atau menyelesaikan tantangan dalam bentuk permainan yang mendidik (Camacho and Legare 2015). Dalam kegiatan ini, santri akan diajak untuk memahami *academic burnout* melalui serangkaian tugas yang melibatkan diskusi, pemecahan masalah, serta refleksi pribadi. Para santri dan santriwati akan belajar mengenali tanda-tanda kelelahan akademik dalam diri para santri dan santriwati sendiri, menyusun strategi coping yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, serta berbagi pengalaman dengan teman-teman para santri dan santriwati mengenai tantangan akademik yang dihadapi di pesantren.

Dalam pelaksanaannya, program ini akan melalui beberapa tahapan penting. Persiapan awal akan dimulai dengan koordinasi bersama pihak pesantren untuk menentukan jadwal pelaksanaan serta menyusun materi bimbingan klasikal yang relevan dengan kondisi santri. Setelah itu, tahap pelaksanaan akan dimulai dengan sesi bimbingan klasikal untuk memberikan pemahaman dasar mengenai *academic burnout*. Kemudian, kegiatan *Scavenger Hunt* akan dijalankan, di mana para santri akan dibagi ke dalam kelompok dan menyelesaikan berbagai tantangan yang telah disiapkan. Tantangan-tantangan ini tidak hanya akan membantu para santri dan santriwati dalam memahami *academic burnout*, tetapi juga akan melatih para santri dan santriwati dalam mencari solusi secara kreatif dan efektif.

Setelah kegiatan utama selesai, sesi refleksi dan diskusi akan dilakukan agar santri dapat berbagi pengalaman para santri dan santriwati selama kegiatan berlangsung. Pada tahap ini, para santri dan santriwati akan diajak untuk mengidentifikasi strategi *coping* yang paling sesuai dengan kebutuhan para santri dan santriwati masing-masing, serta mencari cara untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari di pesantren (Izah, Aini, and Bukhori 2023). Evaluasi terhadap program ini juga akan dilakukan dengan mengamati perubahan sikap dan pemahaman santri mengenai *academic burnout*, serta melalui wawancara dengan santri dan pengelola pesantren untuk menilai efektivitas intervensi yang telah diberikan.

Diharapkan bahwa melalui program ini, para santri dapat lebih memahami *academic burnout* dan memiliki strategi yang lebih baik dalam menghadapinya. Dengan adanya kegiatan yang lebih interaktif dan menyenangkan, santri akan memiliki kesempatan untuk belajar dalam suasana yang tidak hanya menekan, tetapi juga memberdayakan para santri dan santriwati. Selain itu, intervensi ini juga diharapkan dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung, sehingga kesejahteraan psikologis santri dapat meningkat.

Lebih dari sekadar sebuah program intervensi, pendekatan ini juga dapat menjadi model yang dapat diterapkan di pondok pesantren lain yang menghadapi tantangan serupa. Dengan menekankan pentingnya keseimbangan antara akademik dan kesejahteraan psikologis, diharapkan bahwa sistem pendidikan di pesantren dapat semakin berkembang menuju arah yang lebih inklusif dan berkelanjutan. Keberhasilan program ini tidak hanya akan membawa manfaat bagi para santri di Pondok Pesantren Al-Amin, tetapi juga dapat menjadi inspirasi bagi institusi pendidikan lain dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menangani *academic burnout*.

2. METODE

Program Edukasi Pencegahan Perilaku *Academic Burnout* pada santri Pondok Pesantren Al-Amin disusun secara sistematis untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra. Pelaksanaan program ini melalui empat tahapan utama yang mencakup perencanaan, survei kebutuhan, pelaksanaan kegiatan, serta evaluasi program. Tahapan ini bertujuan untuk memastikan efektivitas intervensi dalam mengatasi gejala *academic burnout* yang dialami oleh santri, serta memberikan langkah-langkah preventif yang dapat diterapkan dalam lingkungan pesantren.

Tahap Persiapan dan Perencanaan

Pada tahap awal ini, tim pengabdian kepada masyarakat merancang program yang akan dilaksanakan. Perancangan program dilakukan dengan melakukan analisis awal terhadap bentuk pengabdian yang sesuai dengan kebutuhan santri Pondok Pesantren Al-Amin. Analisis ini mencakup kajian pustaka mengenai *academic burnout*, studi kasus terhadap fenomena yang terjadi di lingkungan pesantren, serta konsultasi dengan pihak pengelola pesantren.

Setelah analisis awal dilakukan, tim menyusun proposal kegiatan yang memuat perencanaan detail program, termasuk tujuan, metode pelaksanaan, serta pembagian tugas kepada setiap anggota tim. Proposal ini juga mencakup estimasi anggaran yang diperlukan dalam pelaksanaan program. Dengan adanya perencanaan yang matang, diharapkan kegiatan dapat berjalan secara efektif dan sesuai dengan kebutuhan mitra.

Tahap Survei Kebutuhan

Tahap ini bertujuan untuk menggali informasi lebih lanjut mengenai kondisi santri dan kebutuhan spesifik yang berkaitan dengan edukasi pencegahan *academic burnout*. Survei dilakukan melalui wawancara dengan Kepala Pondok Pesantren Al-Amin serta pengamatan langsung terhadap perilaku santri dalam keseharian para santri dan santriwati.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa terdapat indikasi *academic burnout* yang dialami oleh sebagian santri. Beberapa santri menunjukkan gejala seperti kehilangan semangat belajar, sering melanggar peraturan, mengalami kecemasan berlebihan, serta mengungkapkan keinginan untuk keluar dari pesantren. Faktor utama yang melatarbelakangi kondisi ini adalah beban akademik yang tinggi serta kurangnya kegiatan yang bersifat rekreatif dan mendukung kesejahteraan mental santri.

Hasil dari survei ini kemudian menjadi dasar dalam menyusun materi edukasi dan pendekatan yang akan digunakan dalam program pengabdian. Pemilihan strategi yang tepat diharapkan dapat membantu santri memahami serta mengatasi kondisi *academic burnout* secara efektif.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari program pengabdian kepada masyarakat ini, di mana kegiatan edukasi mengenai pencegahan *academic burnout* diberikan kepada santri Pondok Pesantren Al-Amin. Edukasi ini dilakukan melalui layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan strategi *Scavenger Hunt*.

Bimbingan klasikal merupakan metode yang efektif dalam memberikan pemahaman kepada kelompok besar mengenai suatu permasalahan. Dalam konteks ini, bimbingan klasikal digunakan untuk menyampaikan materi tentang *academic burnout*, termasuk penyebab, dampak, serta strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut.

Untuk meningkatkan partisipasi aktif santri, metode *Scavenger Hunt* diterapkan dalam sesi edukasi. Metode ini melibatkan aktivitas eksploratif di mana santri dibagi ke dalam kelompok dan diberikan berbagai tantangan yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan. Tantangan ini mencakup diskusi kelompok, penyelesaian teka-teki yang berhubungan dengan gejala *academic burnout*, serta latihan refleksi diri. Pendekatan ini dirancang untuk menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan, sehingga santri lebih mudah memahami serta menerapkan konsep yang para santri dan santriwati pelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Selain materi edukasi, dalam sesi ini juga diberikan sesi motivasi dan permainan (*games*) yang bertujuan untuk memberikan penyegaran psikologis bagi santri. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pemahaman konseptual mengenai *academic burnout*, tetapi juga untuk membangun rasa kebersamaan di antara santri serta meningkatkan kesejahteraan emosional para santri dan santriwati.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan setelah kegiatan edukasi selesai untuk menilai efektivitas program yang telah dijalankan. Evaluasi ini mencakup seluruh aspek pelaksanaan, mulai dari tahap perencanaan hingga implementasi di lapangan.

Metode evaluasi yang digunakan meliputi observasi terhadap perubahan perilaku santri setelah mengikuti kegiatan, wawancara dengan peserta, serta diskusi dengan pihak pengelola pesantren. Salah satu indikator keberhasilan program ini adalah meningkatnya kesadaran santri mengenai bahaya *academic burnout* serta kemampuan para santri dan santriwati dalam mengidentifikasi strategi coping yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, evaluasi juga bertujuan untuk mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu diperbaiki dalam program, sehingga dapat menjadi bahan pembelajaran untuk kegiatan serupa di masa yang akan datang.

Pendekatan yang Ditawarkan dalam Program

Dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, pendekatan yang digunakan adalah layanan bimbingan klasikal dengan strategi *Scavenger Hunt*. Pendekatan ini dipilih karena memiliki sifat preventif serta mampu meningkatkan interaksi antara peserta dalam memahami materi yang diberikan.

Subjek dalam kegiatan edukasi ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Al-Amin. Dengan pendekatan yang bersifat preventif, program ini bertujuan untuk mencegah munculnya kondisi *academic burnout* di kalangan santri serta membekali para santri dan santriwati dengan keterampilan dalam mengelola tekanan akademik dan emosional. Selain sesi edukasi, kegiatan ini juga melibatkan diskusi aktif antara pemateri dan peserta guna menumbuhkan kesadaran kritis mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara belajar dan kesehatan mental.

Partisipasi Masyarakat dalam Program

Pelaksanaan program ini melibatkan partisipasi aktif dari pihak Pondok Pesantren Al-Amin. Bentuk partisipasi yang diberikan meliputi:

- 1) Mengkoordinasikan santri untuk mengikuti kegiatan edukasi.
- 2) Menyediakan tempat pelaksanaan serta fasilitas pendukung untuk kelancaran kegiatan.
- 3) Menyediakan konsumsi bagi peserta yang mengikuti edukasi sebagai bentuk dukungan terhadap kesejahteraan santri selama kegiatan berlangsung.

Evaluasi Keberlanjutan Program

Agar program pengabdian ini memiliki dampak jangka panjang, evaluasi berkelanjutan perlu dilakukan. Keberhasilan program ini diukur dari perubahan sikap dan pemahaman santri terhadap *academic burnout*, serta kemampuan para santri dan santriwati dalam mengelola stres akademik dengan lebih baik.

Keberlanjutan program ini diharapkan dapat diwujudkan melalui keterlibatan pihak pengelola pesantren dalam mengadopsi pendekatan yang telah diperkenalkan. Dengan demikian, program ini tidak hanya menjadi kegiatan sesaat, tetapi juga dapat menjadi bagian dari sistem pembelajaran di pesantren dalam jangka panjang.

Sebagai langkah lanjutan, diharapkan pesantren dapat mengembangkan program serupa secara mandiri dengan melibatkan tenaga pendidik dan pembimbing santri dalam upaya pencegahan *academic burnout*. Dengan adanya program ini, diharapkan kesejahteraan mental santri dapat terus terjaga, sehingga para santri dan santriwati dapat menjalani proses belajar di pesantren dengan lebih optimal dan produktif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai langkah awal dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), koordinasi dilakukan oleh tim dari Universitas Negeri Surabaya (Unesa) dengan Pondok Pesantren Al-Amin Sooko Mojokerto sebagai mitra. Kunjungan ini bertujuan untuk menjalin komunikasi dengan pihak pesantren guna memastikan keberlangsungan program agar dapat berjalan dengan lancar. Dalam pertemuan koordinasi, tim PkM Unesa diterima langsung oleh koordinator guru Bimbingan Konseling (BK) Pondok Pesantren Al-Amin, Ustad Erdy Syifaurrehman, S.Psi. Hasil koordinasi menghasilkan beberapa kesepakatan penting terkait pelaksanaan program, di antaranya pemaparan materi yang difokuskan pada pengelolaan emosi dan psikologis santri untuk mencegah terjadinya *academic burnout* di lingkungan sekolah dan pesantren, serta komitmen pesantren dalam mengupayakan kehadiran seluruh santri tingkat Madrasah Aliyah sebagai peserta kegiatan. Setelah koordinasi dengan pihak pesantren, rapat internal diadakan oleh tim PkM Unesa guna mempersiapkan kebutuhan teknis pelaksanaan, termasuk pembahasan aspek administratif, penyusunan materi, serta mekanisme evaluasi program yang akan disampaikan kepada pesantren sebagai tindak lanjut. Keputusan dalam rapat ini diambil agar seluruh aspek pelaksanaan dapat berjalan secara sistematis dan terstruktur.



Foto 1: Kegiatan Bimbingan Klasikal dengan Metode Scavenger Hunt dalam Mengatasi *Academic Burnout* pada Santri Pondok Pesantren Al-Amin Sooko Mojokerto Jawa Timur

Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Pencegahan Academic Burnout



Foto 2: Pemaparan Mengenai Konsep *Academic Burnout*

Kegiatan yang dihadiri oleh 25 santri putri dan 50 santri putra ini pada sesi pertama, tim PkM Unesa memberikan pemaparan mengenai konsep *academic burnout*, penyebab, serta dampak negatif yang ditimbulkan bagi kesehatan mental dan akademik santri. Materi yang disampaikan mencakup gejala-gejala *academic burnout*, seperti kelelahan emosional, kehilangan motivasi belajar, serta perasaan putus asa dalam menghadapi tantangan akademik (Muta'Aaly, Sari, and Makaria 2023). Dalam sesi ini, santri juga diajak untuk berdiskusi mengenai pengalaman para santri dan santriwati dalam menghadapi tekanan akademik.

Setelah sesi pemaparan teori, kegiatan dilanjutkan dengan sesi psikoedukasi (Hasni, Supriatun, and Toruan 2023) yang dikemas melalui permainan interaktif berbasis *Scavenger Hunt*. Metode ini digunakan agar santri dapat memahami materi secara lebih aktif dan menyenangkan. Permainan ini terdiri dari beberapa tantangan yang mengajak santri untuk merefleksikan pengalaman pribadi para santri dan santriwati dalam menghadapi tekanan akademik serta mencari solusi bersama.

Beberapa permainan yang diterapkan antara lain:

- 1) Tantangan “Identifikasi Burnout” – Santri diberikan beberapa pernyataan terkait gejala *academic burnout* dan diminta untuk menilai apakah para santri dan santriwati pernah mengalaminya.
- 2) Tantangan “Kelola Emosi” – Santri berpasangan untuk berbagi pengalaman tentang bagaimana para santri dan santriwati mengatasi stres akademik dan mencari strategi coping yang efektif.
- 3) Tantangan “Strategi Anti Burnout” – Santri diminta menyusun strategi yang dapat para santri dan santriwati terapkan untuk menghindari kelelahan akademik, baik secara individu maupun kelompok.



Foto 3: Santri-Santri Mengikuti Pemaparan Awal Teori Perihal *Academic Burnout*

Dari hasil pelaksanaan *Scavenger Hunt*, ditemukan bahwa banyak santri yang baru menyadari bahwa gejala yang para santri dan santriwati alami selama ini termasuk dalam kategori *academic burnout*. Dengan adanya diskusi interaktif, santri menjadi lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan mulai menyusun strategi untuk mengelola stres akademik secara lebih efektif.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa program edukasi pencegahan *academic burnout* sangat relevan dengan kebutuhan santri di Pondok Pesantren Al-Amin. Berdasarkan survei awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan, ditemukan bahwa banyak santri mengalami tekanan akademik akibat beban belajar yang tinggi dan kurangnya aktivitas rekreatif yang dapat membantu para santri dan santriwati melepaskan stres.

Dalam konteks pendidikan pesantren, tekanan akademik tidak hanya berasal dari tuntutan akademik formal, tetapi juga dari kewajiban menjalankan ibadah serta kegiatan kepesantrenan yang padat. Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan dalam program ini memberikan solusi yang konkret bagi santri untuk mengelola beban akademik tanpa mengabaikan kesejahteraan psikologis para santri dan santriwati.

Salah satu keberhasilan utama dari program ini adalah penggunaan metode *Scavenger Hunt* dalam menyampaikan materi. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi santri, memperkuat pemahaman para santri dan santriwati terhadap konsep *academic burnout*, serta membantu para santri dan santriwati menemukan strategi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan experiential learning melalui permainan dan diskusi terbuka memberikan ruang bagi santri untuk tidak hanya memahami teori, tetapi juga menginternalisasi solusi yang dapat diterapkan secara praktis (Indrastoeti and Mahfud 2015; Suleman 2024). Hal ini sejalan dengan pendekatan Project-Based Learning yang sering digunakan dalam pembelajaran kontekstual, di mana peserta didik tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga aktif dalam mengeksplorasi solusi terhadap permasalahan yang para santri dan santriwati hadapi (Dwiningsih et al. 2023).

Keberhasilan program ini membuka peluang bagi pesantren untuk mengembangkan model bimbingan dan konseling yang lebih sistematis dalam menangani permasalahan psikologis santri. Selama ini, pendidikan pesantren lebih banyak berfokus pada aspek kognitif dan spiritual, namun aspek psikologis yang masih bisa terus dioptimalkan.

Dengan adanya program ini, diharapkan pesantren dapat mengadopsi strategi pencegahan *academic burnout* dalam sistem pendidikan para santri dan santriwati, baik melalui kegiatan bimbingan konseling reguler maupun integrasi dalam kurikulum pembelajaran. Selain itu, keberlanjutan program ini dapat diwujudkan dengan mengadakan pelatihan serupa secara berkala serta melibatkan tenaga pendidik dan pengasuh santri dalam mendukung kesejahteraan mental santri.

Meskipun program ini telah berjalan dengan baik, terdapat beberapa catatan yang dapat dijadikan bahan evaluasi untuk pengembangan lebih lanjut. Peningkatan jumlah sesi edukasi perlu dilakukan karena satu kali sesi pelatihan belum cukup untuk memberikan dampak jangka panjang, sehingga program ini dapat diperluas dengan serangkaian sesi berkelanjutan agar santri lebih memahami dan menerapkan strategi yang diajarkan. Selain itu, pelibatan tenaga pengajar dalam program menjadi aspek penting untuk meningkatkan keberlanjutan kegiatan, di mana guru BK serta tenaga pendidik di pesantren perlu mendapatkan pelatihan khusus agar dapat mendampingi santri dalam menerapkan strategi anti-burnout. Penyediaan materi tertulis juga diperlukan sebagai tindak lanjut program ini, sehingga modul edukasi dapat digunakan secara mandiri oleh pesantren dalam memberikan bimbingan kepada santri. Dengan evaluasi dan rekomendasi ini, diharapkan program serupa dapat terus dikembangkan dan diterapkan di lingkungan pendidikan lainnya guna meningkatkan kesejahteraan akademik dan psikologis peserta didik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan rencana kegiatan yang telah disusun, program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan oleh tim Universitas Negeri Surabaya di Pondok Pesantren Al-Amin Sooko Mojokerto telah mencapai tahap inti, yakni pelatihan bagi santri dalam mengatasi *academic burnout*. Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan baik tanpa hambatan yang signifikan. Para santri dapat memahami materi yang disampaikan, mempraktikkan teknik pengelolaan emosi dan psikologis, serta menindaklanjuti pelatihan ini dengan menerapkan strategi pencegahan *academic burnout* dalam kehidupan para santri dan santriwati sehari-hari di pesantren dan sekolah.

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa permasalahan *academic burnout* di lingkungan pesantren dapat diatasi dengan pendekatan edukatif yang melibatkan metode interaktif dan partisipatif. Penggunaan metode *Scavenger Hunt* dalam pelatihan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman santri terkait faktor penyebab, dampak, serta strategi pencegahan *academic burnout*. Selain itu, diskusi terbuka dalam kegiatan ini memungkinkan santri untuk berbagi pengalaman dan menemukan solusi yang sesuai dengan kondisi masing-masing.

Hasil kegiatan ini juga mengindikasikan bahwa peran pesantren sangat krusial dalam mendukung kesejahteraan psikologis santri. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan pesantren dapat mengadopsi strategi yang lebih sistematis dalam mencegah terjadinya *academic burnout*. Implementasi program serupa di masa depan dapat menjadi langkah awal bagi pesantren dalam mengembangkan sistem bimbingan dan konseling yang lebih holistik, yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik dan spiritual, tetapi juga pada kesejahteraan mental santri.

Selain manfaat yang dirasakan oleh santri, program ini juga memberikan dampak positif bagi tenaga pendidik dan pengurus pesantren. Melalui kegiatan ini, pihak pesantren mendapatkan wawasan baru mengenai pentingnya keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental santri. Dengan demikian, diharapkan pesantren dapat lebih aktif dalam melakukan pendampingan psikologis serta memberikan ruang bagi santri untuk mengekspresikan tantangan akademik yang para santri dan santriwati hadapi.

Menindaklanjuti hasil kegiatan pengabdian ini, diperlukan beberapa langkah strategis agar program ini dapat memberikan dampak jangka panjang bagi pesantren dan santri. Beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan antara lain:

Pendampingan dan pengawasan secara berkala perlu dilakukan oleh pengurus pesantren agar santri dapat menerapkan strategi pencegahan *academic burnout* secara konsisten. Kegiatan ini dapat diwujudkan melalui refleksi rutin, sesi konseling kelompok, atau pembinaan berbasis mentoring di dalam kamar santri, sehingga teknik pengelolaan stres yang telah dipelajari dalam pelatihan dapat diterapkan secara berkelanjutan. Selain itu, peningkatan sinergi antara pesantren dan sekolah menjadi aspek penting dalam menjaga kesinambungan upaya pencegahan *academic burnout*. Koordinasi yang erat antara guru BK di sekolah dan pengurus pesantren memungkinkan santri yang mengalami tekanan akademik mendapatkan pendampingan lebih lanjut, sementara pesantren dapat menyediakan lingkungan yang mendukung keseimbangan antara aktivitas akademik dan kesejahteraan mental. Tantangan utama dalam mengatasi *academic burnout* di pesantren adalah masih bisa dioptimalkannya sistem bimbingan dan konseling yang terstruktur, sehingga optimalisasi program BK perlu dilakukan dengan memperbaiki kurikulum, metode pendekatan, serta sumber daya manusia yang terlibat. Analisis kebutuhan santri juga harus dilakukan secara berkala agar layanan BK yang disediakan lebih sesuai dengan tantangan yang mereka hadapi. Untuk menjaga pemahaman santri dan pengurus pesantren terhadap *academic burnout*, pelatihan serupa perlu diselenggarakan secara berkala, disertai pelatihan tambahan bagi tenaga pengajar dan pengurus pesantren mengenai teknik pendampingan psikologis yang sesuai dengan karakteristik santri. Sebagai tindak lanjut, bagi akademisi mendatang penyusunan modul edukasi pencegahan *academic burnout* menjadi langkah strategis agar pesantren dapat memberikan bimbingan secara mandiri. Modul ini dapat memuat materi tentang *academic burnout*, teknik pengelolaan stres, serta strategi membangun motivasi belajar, sehingga program ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan dan pembinaan santri secara sistematis.

Melalui rekomendasi-rekomendasi ini, diharapkan pesantren dapat lebih siap dalam mengembangkan sistem pembinaan yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan mental santri. Dengan demikian, lingkungan pesantren dapat menjadi tempat yang kondusif bagi santri untuk belajar, berkembang, dan mengaktualisasikan potensi para santri dan santriwati tanpa harus mengalami tekanan akademik yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amria, Serly, and Lailatuzzahro Al-akhda Aulia. 2023. "Dampak Efikasi Diri Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Santri." *Jurnal Gesi* 2(1): 51–61.
- Andriati, Novi. 2015. "Pengembangan Model Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri." *Jurnal Bimbingan Konseling* 4(1).
- Camacho, Danielle J, and Jill M Legare. 2015. "Opportunities to Create Active Learning Techniques in the Classroom." *Journal of Instructional Research* 4: 38–45.
- Dwiningsih, Kusumawati, D Kartika Maharani, Dian Savitri, Aiza Alya, Ilo Isaloka, and M Danu Erlangga. 2023. "Pelatihan Pembuatan Perangkat Pembelajaran Kurikulum Merdeka Berbasis Project Based Learning (PJBL) Bagi Guru SMA Pondok Pesantren Bayt Al-Hikmah." *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6(6): 1920–33.
- Fatimah, Dewi Nur. 2017. "Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan Self Control Siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta." *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14(1): 25–37.
- Halid, Ahmad. 2019. "Hidden Curriculum Pesantren: Urgensi, Keberadaan Dan Capaiannya." *TARBIYATUNA (e-Journal)* 12(2): 140–50.
- Harumbina, Diah Ayu, Dinda Rizki Khoirunnisa, and Siti Maryam. 2022. "Bimbingan Klasikal: Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa." *Assertive: Islamic Counseling Journal* 1(1): 61–75.
- Hasni, Nafisah Itsna, Evi Supriatun, and Sari Artauli Lumbor Toruan. 2023. "Penerapan Psikoedukasi Dalam Penanganan Stress Akademik Pada Siswa Di SMAN 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Nadimas)* 2(1): 49–60.

- Indrastoeti, Jenny, and Hasan Mahfud. 2015. "Pembelajaran Kooperatif Dengan Pendekatan Experiential Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial." *Mimbar Sekolah Dasar* 2(2): 140–51.
- Izah, Nurul, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. 2023. "Stress Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3(1s): 231–42.
- Muta'Aaly, Astridienna Yanuarlin, Nina Permata Sari, and Eklys Cheseda Makaria. 2023. "The Efficacy Of The 'Miracle Question' and 'Exception Question' Techniques In Reducing Academic Burnout." *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling* 5(2).
- Schaufeli, Wilmar B, Isabel M Martinez, Alexandra Marques Pinto, Marisa Salanova, and Arnold B Bakker. 2002. "Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study." *Journal of cross-cultural psychology* 33(5): 464–81.
- Suleman, Muh Asharif. 2024. "Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa Melalui Penerapan Experiential Learning." *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 9(3): 1530–38.
- Wirayanti, Wirayanti, E Erna, C Cherawati, and S Khaerani. 2024. "Metode Pendidikan Tradisional Pesantren Dalam Membina Akhlak Santri (Studi Pesantren Nahdlatul Ulum Kabupaten Maros)." *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 1(10): 424–37.