

Program *Resilient Me* dalam Mengembangkan Resiliensi dan Mengatasi *Burnout* Siswa di SMP Darunnajah 2

Dini Febrian Anggreini¹

250401210005@student.uin-malang.ac.id

Mirza Aaliyah Agung²

250401210009@student.uin-malang.ac.id

Yulia Sholichatun³

Yulihanie@yahoo.com

Iin Tri Rahayu⁴

iin_tr@psi.uin-malang.ac.id

Fina Hidayati⁵

f.guidance@yahoo.com

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia

Abstract

Burnout and limited ability to cope with pressure are challenges faced by students living in Islamic boarding schools. This study aimed to describe students' resilience development and burnout experiences through the Resilient Me program. The participants were 40 seventh-grade students at SMP Putri Darunnajah 2 selected through purposive sampling. This qualitative study collected data through reflection sheets developed based on the resilience aspects of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) and analyzed thematically. The findings showed that students experienced various pressures, including academic demands, busy schedules, peer problems, anxiety, and homesickness. Students also identified ways to deal with pressure through relaxation, positive thinking, problem-solving, and talking to others. Support from parents, peers, and teachers became an important source of strength. The Resilient Me program provided students with a space to recognize pressure and develop their ability to face challenges in the boarding school environment.

Keywords: *Resilient Me, resilience, burnout, students, Islamic boarding school.*

Abstrak

Burnout dan rendahnya kemampuan menghadapi tekanan menjadi tantangan bagi siswa yang menjalani kehidupan di pondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengembangan resiliensi dan pengalaman burnout siswa melalui Program *Resilient Me*. Subjek penelitian terdiri dari 40 siswa kelas VII SMP Putri Darunnajah 2 yang dipilih secara purposive. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan data yang diperoleh melalui lembar refleksi yang disusun berdasarkan aspek resiliensi dalam Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami tekanan berupa tuntutan akademik, kegiatan yang padat, masalah dengan teman, kecemasan, dan rindu keluarga. Siswa juga mulai menemukan cara menghadapi tekanan melalui relaksasi, berpikir positif, mencari solusi, dan bercerita kepada orang lain. Dukungan dari orang tua, teman, dan ustadzah menjadi sumber kekuatan bagi siswa. Program *Resilient Me* memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali tekanan dan mengembangkan kemampuan menghadapi berbagai tantangan di lingkungan pondok.

Kata Kunci: *Resilient Me, resiliensi, burnout, siswa, pondok pesantren*

A. PENDAHULUAN

Burnout menjadi salah satu masalah yang dapat dialami siswa ketika tuntutan yang dihadapi berlangsung terus-menerus. Siswa yang mengalami burnout dapat merasa lelah, jenuh, kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, dan mulai tidak tertarik mengikuti kegiatan belajar. Kondisi ini berbeda dengan rasa lelah biasa karena burnout dapat muncul ketika tekanan berlangsung dalam waktu yang cukup lama dan mulai memengaruhi aktivitas siswa. Vansoeterstede dkk., (2023) melalui tinjauan sistematis menjelaskan bahwa *school burnout* pada remaja berkaitan dengan kelelahan, rendahnya keterlibatan dalam kegiatan sekolah, dan menurunnya kepuasan terhadap kehidupan sekolah.

Burnout pada siswa dapat muncul karena berbagai tuntutan yang mereka hadapi. Tuntutan tersebut tidak hanya berupa tugas dan kegiatan akademik, tetapi juga dapat berasal dari banyaknya aktivitas, kondisi lingkungan, tekanan psikologis, serta hubungan sosial. Rahma dan Prihatsanti (2023) dalam *systematic review* tentang *academic fatigue* menjelaskan bahwa kelelahan akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan kondisi yang dialami individu selama menjalani pendidikan. Steare dkk., (2023) juga menemukan bahwa tekanan akademik berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan mental pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan yang terlalu banyak dan berlangsung terus-menerus dapat menjadi beban bagi siswa.

Masalah tersebut dapat menjadi lebih kompleks bagi siswa yang tinggal di pondok pesantren. Siswa tidak hanya mengikuti kegiatan belajar di sekolah, tetapi juga mengikuti kegiatan pondok, kegiatan keagamaan, kehidupan asrama, dan aturan yang berlaku setiap hari. Siswa perlu membagi waktu untuk belajar, mengikuti kegiatan pondok, beristirahat, dan melakukan aktivitas pribadi. Penelitian Fauzia dan Rahmadiani (2023) menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di pondok pesantren menghadapi proses penyesuaian diri terhadap lingkungan, aturan, dan pola kehidupan yang berbeda dari kehidupan sebelumnya. Keadaan tersebut membuat siswa perlu melakukan penyesuaian secara terus-menerus selama tinggal di pondok.

Kondisi yang sama juga terlihat pada siswa di SMP Darunnajah 2. Berdasarkan data awal yang diperoleh, siswa menghadapi beberapa tekanan selama menjalani kehidupan di pondok, seperti kesulitan akademik, jadwal kegiatan yang padat, masalah dengan teman, kecemasan, dan *overthinking*. Siswa juga mengungkapkan rasa rindu kepada keluarga, kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupan pondok, serta keinginan untuk pulang. Berbagai pengalaman tersebut menunjukkan bahwa siswa menghadapi tuntutan dari beberapa bagian kehidupan secara bersamaan, baik dari sekolah maupun pondok.

Padatnya kegiatan dan berbagai tuntutan yang dihadapi siswa dapat membuat siswa mengalami kelelahan secara fisik maupun emosional. Jika kondisi tersebut berlangsung terus-menerus dan siswa tidak memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat atau memulihkan diri, rasa lelah dapat berkembang menjadi kejenuhan dan menurunkan motivasi dalam menjalani aktivitas. Penelitian mengenai *academic fatigue* menunjukkan bahwa kelelahan dapat berkaitan dengan berbagai tuntutan akademik dan kondisi lingkungan yang dihadapi individu Rahma dan Prihatsanti (2023). Sementara itu, penelitian mengenai *school burnout* menunjukkan bahwa burnout yang lebih tinggi berkaitan dengan rendahnya keterlibatan siswa dalam kegiatan sekolah Vansoeterstede dkk., (2023). Karena itu, pengalaman lelah dan jenuh pada siswa perlu diperhatikan, terutama ketika mulai mengganggu kegiatan sehari-hari.

Siswa membutuhkan kemampuan untuk menghadapi berbagai tekanan agar tetap dapat menjalani aktivitas meskipun mengalami kesulitan. Salah satu kemampuan yang penting adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan, menyesuaikan

diri, dan bangkit kembali ketika menghadapi keadaan yang sulit (Masten, 2025). Bagi siswa yang tinggal di pondok, resiliensi dapat membantu siswa menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan yang muncul dalam kehidupan sekolah maupun pondok. Kemampuan tersebut penting agar siswa tidak mudah menyerah ketika menghadapi masalah dan dapat menemukan cara untuk kembali menjalani aktivitasnya.

Resiliensi juga penting ketika siswa menghadapi tekanan akademik dan tuntutan kehidupan pondok secara bersamaan. Siswa perlu menyesuaikan diri dengan jadwal kegiatan, tuntutan belajar, hubungan dengan teman, aturan pondok, dan keadaan jauh dari keluarga. Penelitian Jalal (2025) mengenai resiliensi akademik siswa pondok pesantren menunjukkan bahwa kemampuan menghadapi tuntutan kehidupan pondok, mengelola tekanan akademik, memperoleh dukungan dari lingkungan, dan menemukan makna positif dari pengalaman menjadi bagian dari proses berkembangnya resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat membantu siswa menghadapi berbagai kesulitan yang muncul selama menjalani kehidupan di pondok.

Karena burnout dapat muncul ketika siswa menghadapi tekanan secara terus-menerus, siswa membutuhkan dukungan dan program yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan tersebut. Program yang diberikan tidak hanya perlu membantu siswa memahami masalah yang mereka alami, tetapi juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengenali emosi, memahami diri, dan menemukan cara menghadapi masalah dengan lebih baik. Madigan dkk., (2024) melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa berbagai intervensi dapat digunakan untuk membantu mengurangi burnout pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat menjadi salah satu upaya untuk membantu siswa menghadapi burnout sekaligus mengembangkan kemampuan yang mereka perlukan untuk menghadapi tekanan.

Salah satu program yang dapat digunakan untuk membantu siswa menghadapi berbagai tekanan adalah Program *Resilient Me*. Program ini dikembangkan untuk membantu siswa mengenali tantangan yang dihadapi, memahami pengalaman selama menjalani kehidupan pondok, mengenali emosi, dan menemukan cara yang lebih baik dalam menghadapi masalah. Program *Resilient Me* memiliki beberapa kegiatan seperti *self-kindness exercise*, *positive self-talk*, jurnal emosi, dan *sharing session* yang dirancang untuk memberikan ruang bagi siswa dalam memahami pengalaman dan menghadapi berbagai tekanan. Meskipun penelitian mengenai burnout dan resiliensi pada siswa sudah cukup banyak dilakukan, penelitian yang menggali pengalaman siswa dalam menghadapi burnout di tengah padatnya kegiatan sekolah dan pondok masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman siswa dalam menghadapi burnout, mengembangkan resiliensi, dan mengikuti Program *Resilient Me* di SMP Darunnajah 2.

B. METODE PENELITIAN

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 40 siswi kelas VII SMP Putri Darunnajah 2 yang tinggal di lingkungan pondok pesantren. Seluruh subjek berusia 12–14 tahun dan mengikuti Program *Resilient Me*. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*.

2. Alat Ukur Penelitian

Penelitian ini menggunakan lembar refleksi sebagai alat pengumpulan data. Pertanyaan dalam lembar refleksi disusun berdasarkan aspek-aspek *resilience* dalam Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003). Lembar refleksi digunakan untuk menggali pengalaman siswa dalam

menghadapi tekanan, mengatasi kesulitan, dan mengembangkan resiliensi selama mengikuti Program *Resilient Me*.

3. Analisis Data Penelitian

Data penelitian dianalisis menggunakan analisis tematik. Data diperoleh dari lembar refleksi siswa setelah mengikuti Program *Resilient Me*. Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu membaca data secara menyeluruh, melakukan *coding* terhadap jawaban siswa, mengelompokkan kode yang memiliki kesamaan makna ke dalam tema, kemudian menginterpretasikan tema untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman siswa dalam menghadapi burnout dan mengembangkan resiliensi.

Pelaksanaan penelitian ini memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian untuk menjaga hak dan kenyamanan seluruh responden selama proses pengumpulan data. Sebelum penelitian dilakukan, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan proses penelitian serta diminta memberikan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi. Identitas dan informasi yang diberikan oleh responden dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Responden juga diberikan kebebasan untuk mengikuti penelitian secara sukarela tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak mana pun (Stroup dkk., 2017).

4. Tahapan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan program, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan perizinan penelitian, menyiapkan modul Program *Resilient Me*, serta menyiapkan lembar refleksi yang digunakan untuk menggali pengalaman siswa terkait burnout dan resiliensi.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui Program *Resilient Me* yang terdiri atas empat sesi, yaitu *Aku dan Kehidupanku di Pondok*, *Bersahabat dengan Diri Sendiri*, *Aku Tidak Sendirian*, dan *Aku Lebih Tangguh dari yang Aku Kira*. Setiap sesi berisi kegiatan yang disesuaikan dengan pengalaman dan kondisi siswa selama menjalani kehidupan di pondok. Setelah mengikuti kegiatan pada setiap sesi, siswa mengisi lembar refleksi untuk menceritakan pengalaman, perasaan, tantangan, serta cara yang digunakan dalam menghadapi berbagai tekanan.

Tahap terakhir adalah evaluasi. Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan seluruh lembar refleksi yang telah diisi siswa selama mengikuti empat sesi Program *Resilient Me*. Data tersebut kemudian dianalisis secara tematik melalui proses *coding*, pengelompokan kode, pembentukan tema, dan interpretasi untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman siswa dalam menghadapi burnout dan proses mengembangkan resiliensi selama mengikuti program.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Sesi 1: Aku dan Kehidupanku di Pondok

Pada sesi pertama, siswa diajak mengenali pengalaman selama menjalani kehidupan di pondok pesantren. Kegiatan difokuskan pada pengenalan berbagai perubahan, tuntutan, dan kesulitan yang dirasakan siswa sejak tinggal di pondok. Siswa diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman yang membuat mereka merasa lelah, tertekan, jenuh, atau ingin pulang. Melalui lembar refleksi, siswa menuliskan berbagai kondisi yang paling sering menjadi sumber tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil refleksi menunjukkan bahwa siswa menghadapi beberapa tantangan, seperti rasa rindu kepada keluarga, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pondok, jadwal kegiatan yang padat, kesulitan akademik, serta masalah dengan teman. Beberapa siswa juga mengungkapkan kecemasan dan kecenderungan berpikir berlebihan ketika menghadapi masalah. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman burnout pada siswa tidak hanya

berkaitan dengan kegiatan belajar, tetapi juga dengan berbagai tuntutan yang muncul secara bersamaan dalam kehidupan pondok.

2. Sesi 2: Bersahabat dengan Diri Sendiri

Pada sesi kedua, kegiatan diarahkan pada kemampuan siswa mengenali kondisi diri ketika menghadapi tekanan dan kelelahan. Siswa diajak mengenali tanda-tanda ketika mulai merasa lelah, jenuh, cemas, atau kehilangan semangat, kemudian mengidentifikasi hal-hal yang dapat dilakukan untuk menghadapi kondisi tersebut. Kegiatan juga memberikan ruang bagi siswa untuk memahami bahwa setiap masalah membutuhkan cara penyelesaian yang berbeda.

Hasil refleksi menunjukkan bahwa siswa mulai mengenali berbagai emosi dan kondisi yang muncul ketika menghadapi tekanan. Siswa juga mulai menemukan cara untuk mengelola keadaan tersebut, seperti melakukan relaksasi, berpikir lebih positif, berbicara dengan orang yang dipercaya, dan mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Kemampuan mengenali kondisi diri dan memilih cara menghadapi masalah menjadi bagian penting dalam proses mengembangkan resiliensi siswa.

3. Sesi 3: Aku Tidak Sendirian

Pada sesi ketiga, siswa diajak mengenali sumber dukungan yang dapat membantu mereka ketika menghadapi kesulitan. Kegiatan dilakukan melalui sharing dan refleksi mengenai orang-orang yang dapat menjadi tempat bercerita atau meminta bantuan ketika siswa mengalami masalah di sekolah maupun di pondok. Siswa juga diajak menyadari bahwa menghadapi masalah tidak selalu harus dilakukan seorang diri.

Hasil refleksi menunjukkan bahwa orang tua, teman, dan ustadzah menjadi sumber dukungan yang banyak disebutkan oleh siswa. Selain dukungan sosial, siswa juga memiliki alasan yang mendorong mereka untuk tetap bertahan, seperti keinginan untuk menyelesaikan pendidikan, mencapai cita-cita, dan memiliki masa depan yang lebih baik. Dukungan sosial dan adanya tujuan yang ingin dicapai menjadi sumber kekuatan yang membantu siswa menghadapi tekanan dan mempertahankan resiliensi.

4. Sesi 4: Aku Lebih Tangguh dari yang Aku Kira

Pada sesi keempat, kegiatan diarahkan pada refleksi terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai kesulitan yang telah mereka alami. Siswa diajak melihat kembali tantangan yang pernah dihadapi, cara yang sudah dilakukan untuk mengatasinya, serta kekuatan yang dimiliki untuk menghadapi tantangan berikutnya. Siswa juga diberikan kesempatan untuk menuliskan perubahan atau hal yang mereka pelajari selama mengikuti rangkaian Program *Resilient Me*.

Hasil refleksi menunjukkan bahwa siswa menggambarkan dirinya menjadi lebih kuat, lebih percaya diri, lebih tenang ketika menghadapi masalah, dan lebih siap menghadapi berbagai tantangan di pondok. Siswa juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali emosi dan memilih strategi untuk menghadapi masalah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa rangkaian kegiatan Program *Resilient Me* memberikan ruang bagi siswa untuk memahami pengalaman burnout sekaligus mengembangkan kemampuan bertahan dan menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

5. Hasil Analisis Tematik

Berdasarkan hasil analisis terhadap lembar refleksi siswa selama mengikuti Program *Resilient Me*, ditemukan beberapa tema yang menggambarkan pengalaman siswa dalam menghadapi berbagai tekanan selama tinggal di pondok. Tema-tema tersebut mencakup pengalaman burnout, sumber tekanan, strategi menghadapi tekanan, dukungan yang membantu siswa bertahan, serta perkembangan resiliensi. Rincian tema dan subtema yang ditemukan disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Tematik Program *Resilient Me*

Tema	Subtema
Pengalaman Burnout Siswa	Kelelahan, kejenuhan, kehilangan semangat, merasa tertekan
Sumber Tekanan di Pondok	Kesulitan akademik, jadwal kegiatan yang padat, masalah dengan teman, kecemasan, <i>overthinking</i> , dan rasa rindu keluarga
Cara Menghadapi Tekanan	Mengenali emosi, relaksasi, berpikir positif, mencari solusi, dan bercerita kepada orang lain
Sumber Dukungan dan Kekuatan	Dukungan orang tua, teman, ustadzah, tujuan pendidikan, cita-cita, dan harapan masa depan
Perkembangan Resiliensi	Merasa lebih kuat, lebih percaya diri, lebih tenang, mampu menghadapi masalah, dan lebih siap menghadapi tantangan

Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap lembar refleksi siswa selama mengikuti Program *Resilient Me*, ditemukan lima tema utama yang menggambarkan pengalaman siswa selama menjalani kehidupan di pondok. Kelima tema tersebut meliputi pengalaman burnout, sumber tekanan di pondok, cara menghadapi tekanan, sumber dukungan dan kekuatan, serta perkembangan resiliensi. Kelima tema ini saling berkaitan karena pengalaman lelah dan tertekan yang dirasakan siswa tidak terlepas dari berbagai tuntutan yang mereka hadapi, cara mereka mengatasi masalah, serta dukungan yang mereka dapatkan selama berada di lingkungan pondok.

Pengalaman burnout menjadi salah satu hal yang terlihat dari cerita siswa selama mengikuti program. Siswa menceritakan rasa lelah, jenuh, tertekan, dan kehilangan semangat ketika harus menjalani berbagai kegiatan setiap hari. Rasa tersebut juga muncul ketika siswa merasa rindu kepada keluarga, kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupan pondok, atau menghadapi keadaan yang membuat mereka ingin pulang. Bagi siswa yang masih berada pada masa awal tinggal di pondok, perubahan lingkungan dan pola kegiatan sehari-hari menjadi pengalaman yang tidak selalu mudah. Kondisi ini menunjukkan bahwa rasa lelah yang dialami siswa tidak hanya berkaitan dengan kegiatan belajar, tetapi juga dengan proses menyesuaikan diri dengan kehidupan pondok.

Rasa lelah dan tertekan tersebut kemudian berkaitan dengan berbagai sumber tekanan yang dihadapi siswa dalam kesehariannya. Dari lembar refleksi, muncul beberapa hal seperti kesulitan akademik, jadwal kegiatan yang padat, masalah dengan teman, kecemasan, dan *overthinking*. Pada beberapa siswa, beberapa tekanan tersebut muncul dalam waktu yang bersamaan sehingga membuat mereka merasa semakin terbebani. Rasa rindu kepada keluarga dan kesulitan beradaptasi juga menjadi bagian dari tekanan yang dirasakan. Dengan banyaknya tuntutan yang harus dijalani dalam satu hari, siswa tidak hanya dituntut untuk mampu mengikuti kegiatan, tetapi juga perlu menemukan cara agar tetap dapat menjalani aktivitas ketika merasa lelah atau menghadapi masalah.

Dari kondisi tersebut, terlihat bahwa siswa berusaha mencari cara untuk menghadapi tekanan yang mereka alami. Refleksi siswa menunjukkan bahwa mereka mulai mengenali perasaan yang muncul ketika menghadapi masalah dan mencoba melakukan hal-hal yang dapat membantu diri menjadi lebih tenang. Beberapa cara yang muncul adalah melakukan relaksasi, berpikir lebih positif, mencari solusi, dan bercerita kepada orang lain. Cara yang digunakan siswa memang tidak selalu sama, tetapi semuanya menunjukkan adanya usaha untuk menghadapi masalah daripada hanya membiarkannya. Kemampuan untuk mengenali apa yang sedang dirasakan dan menentukan langkah yang dapat dilakukan menjadi

pengalaman penting bagi siswa dalam menghadapi berbagai tekanan selama tinggal di pondok.

Dalam menghadapi masalah, siswa juga tidak hanya mengandalkan dirinya sendiri. Dukungan dari orang-orang di sekitar menjadi salah satu hal yang banyak muncul dalam refleksi. Orang tua, teman, dan ustadzah menjadi sumber dukungan yang membantu siswa ketika mengalami kesulitan. Siswa dapat bercerita, meminta bantuan, atau mendapatkan semangat dari orang yang mereka percaya. Selain dukungan dari orang lain, siswa juga memiliki alasan yang membuat mereka tetap bertahan di pondok, seperti keinginan untuk menuntut ilmu, menyelesaikan pendidikan, mencapai cita-cita, dan memiliki masa depan yang lebih baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika siswa memiliki orang yang mendukung dan tujuan yang ingin dicapai, mereka memiliki alasan untuk tetap menjalani kegiatan meskipun sedang menghadapi kesulitan.

Dukungan dan pengalaman menghadapi berbagai masalah tersebut kemudian terlihat dalam cara siswa menggambarkan dirinya pada akhir rangkaian kegiatan. Beberapa siswa merasa lebih kuat, lebih percaya diri, lebih tenang ketika menghadapi masalah, dan lebih siap menghadapi tantangan di pondok. Siswa juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai emosi yang dirasakan dan cara yang dapat dilakukan ketika menghadapi masalah. Perubahan dalam cara siswa melihat dan menghadapi kesulitan ini menjadi gambaran perkembangan resiliensi, yaitu kemampuan untuk tetap bertahan dan menghadapi keadaan sulit tanpa mudah menyerah.

Secara keseluruhan, kelima tema tersebut menunjukkan bahwa pengalaman siswa dalam mengikuti Program *Resilient Me* berjalan dari pengenalan terhadap rasa lelah dan tekanan menuju pemahaman tentang cara menghadapi masalah dan menemukan sumber kekuatan. Siswa tidak hanya menceritakan kesulitan yang mereka alami, tetapi juga mulai mengenali cara yang dapat dilakukan ketika menghadapi tekanan, orang-orang yang dapat memberikan dukungan, serta alasan yang membuat mereka tetap bertahan. Rangkaian pengalaman tersebut memberikan gambaran mengenai bagaimana siswa menghadapi burnout sekaligus mengembangkan resiliensi dalam kehidupan sehari-hari di pondok.

6. Program *Resilient Me* dalam Mengembangkan Resiliensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengikuti Program *Resilient Me* memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali berbagai kesulitan yang mereka hadapi selama tinggal di pondok dan melihat kembali cara mereka menghadapi kesulitan tersebut. Dari lembar refleksi, siswa tidak hanya menceritakan pengalaman merasa lelah, tertekan, atau menghadapi masalah dengan lingkungan sekitar, tetapi juga mulai mengenali cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi keadaan tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian Shochet dkk., (2022) yang mengembangkan program berbasis resiliensi di sekolah untuk remaja. Program tersebut tidak hanya berfokus pada diri siswa, tetapi juga memperhatikan hubungan siswa dengan sekolah dan dukungan dari lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya terlihat dari kemampuan siswa bertahan ketika menghadapi masalah, tetapi juga dari kemampuan mereka menemukan cara untuk menghadapi masalah dan merasa memiliki dukungan di lingkungan sekitarnya. Hal yang sama terlihat dalam penelitian ini ketika siswa mulai menceritakan cara mereka menghadapi tekanan dan sumber dukungan yang membantu mereka tetap bertahan di pondok.

Temuan tersebut kemudian terlihat lebih jelas pada kemampuan siswa dalam mengenali dan menghadapi tekanan. Dalam refleksi, siswa menyebut beberapa cara yang mereka lakukan ketika menghadapi masalah, seperti mencoba menenangkan diri, berpikir lebih positif, mencari solusi, dan bercerita kepada orang lain. Cara-cara tersebut menjadi bagian penting dalam perkembangan resiliensi karena siswa tidak berhenti pada

pengalaman merasa tertekan, tetapi mulai memikirkan apa yang dapat dilakukan setelah menghadapi masalah. Penelitian Chandrasekhar dkk., (2023) mengenai program *Building Resilience for Healthy Kids* juga menunjukkan hasil yang sejalan. Program tersebut diberikan kepada siswa sekolah menengah melalui enam sesi yang membahas penetapan tujuan dan berbagai strategi resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan resiliensi setelah mengikuti program, termasuk pada aspek resiliensi personal. Temuan ini mendukung hasil penelitian *Resilient Me* bahwa kegiatan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali masalah, menetapkan arah, dan memikirkan cara menghadapi kesulitan dapat membantu siswa melihat dirinya sebagai pribadi yang mampu menghadapi tantangan.

Selain kemampuan menghadapi masalah, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan dari orang lain menjadi bagian penting dalam pengalaman siswa. Orang tua, teman, dan ustadzah muncul sebagai orang-orang yang dapat menjadi tempat bercerita dan memberikan semangat ketika siswa mengalami kesulitan. Dukungan tersebut membantu siswa tidak merasa menghadapi masalah seorang diri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Gómez-Restrepo dkk., (2023) melalui program DIALOG+S diterapkan pada siswa di sekolah di wilayah pascakonflik Kolombia. Program tersebut memberi ruang bagi siswa untuk membicarakan berbagai aspek kehidupannya bersama guru. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang positif pada resiliensi dan kondisi emosional siswa, sementara hasil kualitatif menunjukkan bahwa siswa merasa mendapatkan cara atau alat untuk mengatasi masalah dan menjadi lebih mampu mengendalikan emosinya. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa pengembangan resiliensi tidak hanya berasal dari kemampuan pribadi siswa, tetapi juga dari adanya hubungan dan ruang yang membuat siswa dapat bercerita, memperoleh bantuan, dan mencari solusi ketika menghadapi masalah.

Pengembangan resiliensi juga terlihat dari perubahan cara siswa memandang dirinya ketika menghadapi tantangan. Pada akhir rangkaian kegiatan, beberapa siswa menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang lebih kuat, lebih percaya diri, lebih tenang, dan lebih siap menghadapi masalah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Llistosella dkk., (2024) yang mengembangkan intervensi resiliensi berbasis sekolah bagi 578 remaja berisiko berusia 12–15 tahun. Program tersebut terdiri atas enam sesi yang membahas resiliensi, regulasi emosi, keterampilan sosial, pemecahan masalah, sumber daya komunitas, dan dukungan teman sebaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi dapat meningkatkan kemampuan resiliensi siswa, terutama melalui keterampilan yang membantu mereka mengatur emosi, memecahkan masalah, dan menggunakan dukungan yang tersedia. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian *Resilient Me*, terdapat pola yang serupa. Siswa tidak hanya diarahkan untuk memahami bahwa mereka sedang menghadapi masalah, tetapi juga diajak mengenali kemampuan dan sumber daya yang dapat digunakan ketika menghadapi masalah tersebut.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Lloyd dkk., (2025) mengenai *Building Resilience Through Socioemotional Training* (ReSET). Program tersebut diberikan kepada remaja usia 12–14 tahun dan menggabungkan pelatihan hubungan sosial dengan kemampuan memahami dan mengelola emosi. Hasil kualitatif menunjukkan bahwa siswa dapat menggunakan beberapa keterampilan yang diperoleh selama program dan secara umum memberikan penilaian positif terhadap manfaat program. Temuan tersebut memiliki kesamaan dengan *Resilient Me*, terutama pada pengalaman siswa yang mulai memahami apa yang mereka rasakan, mengenali tekanan yang dihadapi, dan mencoba menggunakan cara tertentu untuk menghadapi keadaan tersebut. Dengan demikian, perkembangan resiliensi dalam penelitian ini dapat dilihat dari proses yang sederhana tetapi penting, yaitu siswa

mulai mengenali kesulitan, mencari cara untuk menghadapinya, menggunakan dukungan yang ada, dan melihat dirinya lebih mampu bertahan ketika menghadapi tantangan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pengembangan resiliensi pada siswa berlangsung melalui beberapa pengalaman yang saling berhubungan. Siswa terlebih dahulu mengenali berbagai tekanan yang mereka alami, kemudian mencoba menemukan cara untuk menghadapinya. Dalam proses tersebut, dukungan dari orang tua, teman, dan ustadzah menjadi sumber kekuatan yang membantu siswa tetap bertahan. Pengalaman tersebut kemudian muncul dalam refleksi siswa yang merasa lebih kuat, lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih siap menghadapi tantangan. Hasil ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang memperlihatkan bahwa program berbasis resiliensi dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan menghadapi masalah, mengelola emosi, menggunakan dukungan sosial, dan membangun keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi kesulitan.

7. Program *Resilient Me* dalam Mengatasi *Burnout*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program *Resilient Me* memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali berbagai kesulitan yang mereka alami selama tinggal di pondok. Dari lembar refleksi, siswa menceritakan pengalaman seperti kesulitan beradaptasi, tekanan dalam kegiatan sehari-hari, masalah dengan teman, rasa rindu kepada keluarga, serta kecemasan dan *overthinking*. Namun, siswa tidak hanya berhenti pada cerita mengenai kesulitan yang mereka alami. Mereka juga mulai mengenali cara yang dapat dilakukan ketika menghadapi masalah, seperti menenangkan diri, berpikir lebih positif, mencari solusi, dan bercerita kepada orang lain. Pada akhir rangkaian kegiatan, beberapa siswa menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang lebih kuat, lebih percaya diri, lebih tenang, dan lebih siap menghadapi tantangan. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan resiliensi pada siswa terlihat dari kemampuan mereka untuk mengenali kesulitan, mencari cara untuk menghadapinya, dan tetap berusaha menjalani aktivitas meskipun menghadapi berbagai tekanan.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Cai dkk., (2025) yang melakukan *systematic review* dan *meta-analysis* terhadap 38 penelitian mengenai intervensi berbasis sekolah untuk mengembangkan resiliensi anak dan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah memberikan pengaruh positif terhadap resiliensi dan dapat membantu anak serta remaja dalam menghadapi berbagai tekanan. Penelitian tersebut juga menekankan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui kegiatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi siswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian *Resilient Me*, karena kegiatan dalam program tidak hanya memberikan materi mengenai resiliensi, tetapi juga mengajak siswa melihat pengalaman mereka sendiri selama tinggal di pondok. Dengan cara tersebut, siswa memiliki kesempatan untuk memahami kesulitan yang mereka alami sekaligus memikirkan cara yang dapat digunakan ketika menghadapi masalah.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa mulai melihat dirinya sebagai pribadi yang mampu menghadapi keadaan sulit. Hal ini terlihat dari refleksi siswa yang menyebutkan bahwa mereka merasa lebih kuat, lebih percaya diri, lebih tenang, dan lebih siap menghadapi tantangan setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Perubahan tersebut penting karena resiliensi tidak hanya berkaitan dengan ada atau tidaknya masalah, tetapi juga dengan bagaimana seseorang melihat kemampuan dirinya ketika menghadapi masalah. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Huang dkk., (2025) yang mengembangkan *Tianchang Resilience-focused Intervention* pada siswa sekolah dasar. Program tersebut diberikan selama 14 minggu dan hasilnya menunjukkan adanya peningkatan resiliensi yang tetap terlihat hingga 12 bulan setelah intervensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa

kemampuan resiliensi dapat dikembangkan melalui program yang secara khusus memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari dan melatih kemampuan menghadapi kesulitan. Hasil tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian ini, karena kegiatan *Resilient Me* juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali kemampuan dirinya dan melihat bahwa mereka memiliki cara untuk menghadapi berbagai tantangan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan resiliensi melalui Program *Resilient Me* terlihat dari beberapa perubahan dalam cara siswa memahami dan menghadapi kesulitan. Siswa mulai mengenali berbagai tekanan yang mereka alami, mencoba mencari cara untuk menghadapinya, menggunakan dukungan dari orang-orang di sekitar, dan melihat dirinya sebagai pribadi yang lebih kuat dan lebih siap menghadapi tantangan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa resiliensi pada anak dan remaja dapat dikembangkan melalui program yang memberikan kesempatan untuk melatih kemampuan menghadapi masalah, mengembangkan keterampilan pribadi, serta menggunakan dukungan sosial yang tersedia. Dengan demikian, Program *Resilient Me* memberikan ruang bagi siswa untuk belajar dari pengalaman yang mereka hadapi sehari-hari dan menemukan cara yang lebih baik untuk tetap bertahan ketika menghadapi berbagai tantangan di lingkungan pondok.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Subjek penelitian hanya terdiri dari siswa perempuan dari satu pondok pesantren, sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi siswa dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui lembar refleksi, sehingga belum dapat mengukur efektivitas Program *Resilient Me* secara langsung dalam mengembangkan resiliensi dan membantu siswa menghadapi *burnout*. Penelitian ini juga belum melakukan *follow-up* setelah program selesai, sehingga keberlanjutan manfaat program belum dapat diketahui. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan siswa laki-laki dan pondok pesantren dengan karakteristik yang lebih beragam, serta melakukan pengukuran efektivitas dan *follow-up* untuk melihat perubahan dan keberlanjutan manfaat Program *Resilient Me*.

Temuan penelitian ini memberikan gambaran bahwa Program *Resilient Me* dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan pendampingan bagi siswa dalam menghadapi berbagai tekanan selama tinggal di pondok. Bagi siswa, program dapat menjadi ruang untuk mengenali kesulitan, menemukan cara menghadapi masalah, dan mengenali dukungan yang dapat membantu mereka bertahan. Bagi psikolog, guru BK, dan pihak pesantren, program ini dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari kegiatan pendampingan dan penguatan resiliensi siswa. Namun, karena efektivitas program belum diukur secara langsung, penelitian lanjutan tetap diperlukan untuk mengetahui seberapa besar manfaat program dan apakah manfaat tersebut dapat bertahan setelah program selesai.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Program *Resilient Me* memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali berbagai tekanan selama tinggal di pondok, menemukan cara menghadapi masalah, memanfaatkan dukungan dari orang sekitar, serta membangun keyakinan untuk tetap menghadapi kesulitan. Pengalaman siswa selama mengikuti program menggambarkan adanya proses pengembangan resiliensi sekaligus upaya menghadapi *burnout* yang muncul dari tuntutan akademik, kegiatan pondok, hubungan sosial, dan kerinduan kepada keluarga. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan siswa laki-laki dan pondok pesantren dengan karakteristik yang lebih beragam, serta melakukan

pengukuran efektivitas dan *follow-up* untuk mengetahui perubahan dan keberlanjutan manfaat Program *Resilient Me*.

DAFTAR PUSTAKA

- Cai, C., Mei, Z., Wang, Z., & Luo, S. (2025). School-based interventions for resilience in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry, Volume 16-2025*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1594658>
- Chandrasekhar, J. L., Bowen, A. E., Heberlein, E., Pyle, E., Studts, C. R., Simon, S. L., Shomaker, L., & Kaar, J. L. (2023). Universal, school-based mental health program implemented among racially and ethnically diverse youth yields equitable outcomes: building resilience for healthy kids. *Community Mental Health Journal, 59*(6), 1109–1117. <https://doi.org/10.1007/s10597-023-01090-5>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fauzia, W., & Rahmadiani, N. D. (2023). Penyesuaian diri remaja awal yang tinggal di pondok pesantren. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi, 3*(1), 37 – 46.
- Gómez-Restrepo, C., Sarmiento-Suárez, M. J., Alba-Saavedra, M., Calvo-Valderrama, M. G., Rincón-Rodríguez, C. J., Bird, V. J., Priebe, S., & van Loggelenberg, F. (2023). Development and implementation of DIALOG+S in the school setting as a tool for promoting adolescent mental well-being and resilience in a post-Armed conflict area in Colombia: exploratory cluster randomized Controlled Trial. *JMIR Form Res, 7*, e46757. <https://doi.org/10.2196/46757>
- Huang, W., Wu, P., Li, J., Zhou, Y., Xiong, Z., Su, P., Wan, Y., Tao, F., & Sun, Y. (2025). Effectiveness of a universal resilience-focused intervention for children in the school setting: a randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders, 368*, 695–703. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.120>
- Jalal, N. M. (2025). Resiliensi Akademik Siswa Pondok Pesantren. *Indonesian Journal of Social Science and Education (IJOSSE), 1*(3), 1107–1116. <https://doi.org/10.62567/ijosse.v1i3.1643>
- Llistosella, M., Castellví, P., García-Ortiz, M., López-Hita, G., Torné, C., Ortiz, R., Guallart, E., Uña-Solbas, E., & Carlos Martín-Sánchez, J. (2024). Effectiveness of a resilience school-based intervention in adolescents at risk: a cluster-randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology, Volume 15-2024*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1478424>
- Lloyd, A., Law, R., Midgley, N., Wu, T., Lucas, L., Atkinson, E., Steinbeis, N., Martin, P., Veenstra, R., Smith, J., Ly, L., Bird, G., Murphy, J., Plans, D., Munafò, M., Penton-Voak, I., Deighton, J., Richards, K., Richards, M., ... Viding, E. (2025). A feasibility study of a preventative, transdiagnostic intervention for mental health problems in adolescence: building resilience through socioemotional training (ReSET). *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 19*(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00870-z>
- Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to reduce burnout in students: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education, 39*(2), 931–957. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00731-3>
- Masten, A. S. (2025). *Ordinary magic: Resilience in development* (2nd ed.). Guilford Press. www.guilford.com/p/masten
- Rahma, N. A., & Prihatsanti, U. (2023). Factors affecting academic fatigue in college students a systematic review. *Perspektif Ilmu Pendidikan, 37*(1), 62–68. <https://doi.org/http://doi.org/10.21009/PIP.371.8> DOI:
- Shochet, I. M., Saggars, B. R., Carrington, S. B., Orr, J. A., Wurfl, A. M., Kelly, R. L., & Duncan, B. M. (2022). A school-based approach to building resilience and mental health among adolescents on the autism spectrum: a longitudinal mixed methods study. *School Mental Health, 14*(3), 753–775. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09501-w>
- Steare, T., Sullivan, C. G., Munoz, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: a systematic review. *Journal of Affective Disorders, 339*, 302–317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Stroup, D. F., Smith, C. K., & Truman, B. I. (2017). *Reporting the methods used in public health research and practice*. <https://doi.org/10.21037/jphe.2017.12.01>
- Vansoeterstede, A., Cappe, E., Lichtlé, J., & Boujut, E. (2023). A systematic review of longitudinal changes in school burnout among adolescents: trajectories, predictors, and outcomes. *Journal of Adolescence, 95*(2), 224–247. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jad.12121>