

ABSTRAK

Renny Martiyana: Pengaruh Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Self Management dalam Meminimalisasi Kecenderungan Burnout Guru SDIT (Studi Pre-Experimental pada Guru SDIT Al Irsyad Al Islamiyyah Kota Bandung)

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kecenderungan *burnout* guru SDIT akibat tuntutan akademik, administrasi, serta pembinaan karakter dan spiritual siswa yang menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Kondisi *burnout* guru sebelum diberikan layanan berada pada kategori cukup tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis *self management* dalam meminimalisasi kecenderungan *burnout* guru SDIT.

Layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis *self management* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman dilaksanakan melalui *workshop self management* yang meliputi tahap pemahaman *burnout*, *self monitoring–muhasabah*, *self evaluation–muraqabah*, serta *self reinforcement–mujahadah* dan *riyadhah* untuk membantu guru mengelola diri secara psikologis dan spiritual.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest* terhadap 42 guru SDIT. Teknik pengumpulan data menggunakan skala Likert *burnout* dan dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *burnout* guru menurun dari 71,23 menjadi 54,64 dengan penurunan sebesar 16,595 atau 23,3%. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $t = 22,202$ dengan signifikansi $p < 0,001$, sehingga terdapat pengaruh signifikan layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis *self management* dalam meminimalisasi kecenderungan *burnout* guru SDIT.

Berdasarkan hasil tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis *self management* efektif dalam membantu meminimalisasi kecenderungan *burnout* guru SDIT serta meningkatkan pengelolaan diri secara psikologis dan spiritual.

Kata Kunci: *Self Management*, *Burnout* Guru, Bimbingan dan Konseling Islam, SDIT