

# BAB I PENDAHULUAN

## Latar Belakang Penelitian

Fenomena *burnout* atau kejenuhan kerja merupakan isu psikologis yang semakin mendapatkan perhatian dalam berbagai bidang pekerjaan, termasuk bidang pendidikan. *Burnout* dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang muncul akibat tekanan pekerjaan yang berlangsung secara berkepanjangan, sehingga individu mengalami penurunan motivasi, produktivitas, serta kehilangan makna terhadap pekerjaannya.<sup>1</sup> Kejenuhan kerja juga sering kali dipicu oleh ketidaksesuaian antara harapan pribadi dengan realitas lingkungan kerja, keterbatasan sumber daya, serta minimnya dukungan sosial di tempat kerja.<sup>2</sup> Kondisi ini berdampak negatif tidak hanya terhadap kesehatan psikologis individu, tetapi juga terhadap efektivitas organisasi secara keseluruhan.

Freudenberger mengilustrasikan *burnout* sebagai kondisi yang menyerupai bangunan kokoh yang terbakar hingga hanya menyisakan kerangkanya, sebuah metafora yang menggambarkan individu yang tampak berfungsi secara lahiriah, namun mengalami kehampaan dan kelelahan secara internal.<sup>3</sup> Dalam konteks pendidikan, guru merupakan salah satu kelompok profesional yang rentan mengalami *burnout* karena tuntutan pekerjaan yang bersifat intens secara emosional, kognitif, dan sosial.

Maslach dan Jackson menegaskan bahwa *burnout* umumnya dialami oleh individu yang bekerja dalam profesi pelayanan (*helping professions*), seperti guru, konselor, tenaga kesehatan, dan pekerja sosial.<sup>4</sup> Profesi guru menuntut keterlibatan emosional yang tinggi, tanggung jawab moral, serta interaksi interpersonal yang

---

<sup>1</sup> Christina Maslach dan Michael P. Leiter, *Burnout: The Cost of Caring* (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 25.

<sup>2</sup> T. A. Beehr dan J. E. Newman, "Job Stress, Employee Health, and Organizational Effectiveness: A Facet Analysis, Model, and Literature Review," *Personnel Psychology* 31, no. 4 (1978): 665.

<sup>3</sup> R. Maulana dan S. Sudarsi, *Manajemen Stres dan Burnout di Tempat Kerja* (Yogyakarta: Psikologi Press, 2024), 30.

<sup>4</sup> Christina Maslach dan Susan E. Jackson, *Maslach Burnout Inventory Manual*, ed. ke-3 (Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1996), 3.

berkelanjutan, sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang memadai.

Dalam konteks Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT), potensi *burnout* pada guru menjadi semakin besar karena kompleksitas peran yang mereka emban. Guru SDIT tidak hanya berperan sebagai pengajar akademik, tetapi juga sebagai pendidik karakter dan pembina spiritual yang dituntut untuk menjadi teladan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari. Selain tuntutan pedagogik dan administratif, guru SDIT juga menghadapi ekspektasi tinggi dari lembaga, orang tua, dan masyarakat, yang dapat memicu tekanan psikologis secara simultan.

*Burnout* pada guru SDIT dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya kemampuan manajemen emosi, krisis makna dalam pekerjaan, kepercayaan diri yang rendah, konflik nilai, kegelisahan spiritual, serta tidak seimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Selain itu, beban peran ganda sebagai pendidik, anggota keluarga, dan individu dengan tantangan personal turut memperbesar risiko kejenuhan kerja. Sementara itu, faktor eksternal meliputi beban kerja yang berat, tuntutan administratif yang tinggi, tidak jelasan peran, konflik interpersonal di lingkungan kerja, serta tekanan ekspektasi dari lembaga dan orang tua siswa.

*Burnout* atau kejenuhan kerja pada guru SDIT dapat berdampak luas. Pada level individu, *burnout* berpotensi menimbulkan kelelahan emosional, gangguan tidur, stres berkepanjangan, penurunan kesehatan fisik, hingga gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.<sup>5</sup> Pada level organisasi, *burnout* guru dapat menyebabkan penurunan kualitas pembelajaran, berkurangnya keterlibatan dalam kegiatan sekolah, serta menurunnya efektivitas pelaksanaan visi dan misi lembaga pendidikan Islam.

Fenomena *burnout* tersebut sangat mungkin terjadi di lingkungan SDIT Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Bandung, mengingat tingginya standar kinerja dan kompleksitas peran yang diemban oleh para guru. Sebagai lembaga pendidikan Islam terpadu yang memiliki reputasi unggul, guru dituntut untuk menjalankan

---

<sup>5</sup> Ayala M. Pines dan Elliot Aronson, *Career Burnout* (New York: Free Press, 1988), 9–14.

peran profesional sekaligus peran spiritual secara optimal. Padatnya aktivitas sekolah, target akademik yang tinggi, serta tanggung jawab moral sebagai pendidik Islami berpotensi memunculkan tekanan psikologis yang berkelanjutan.

Beberapa guru menunjukkan gejala seperti berkurangnya antusiasme dalam mengajar, kelelahan emosional, stres berkepanjangan, serta menurunnya motivasi dalam menjalankan tugas tambahan. Gejala-gejala tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan *burnout* yang memerlukan perhatian melalui pendekatan yang bersifat preventif dan komprehensif.

Melihat kompleksitas dampak *burnout*, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual, diperlukan pendekatan intervensi yang bersifat komprehensif dan mendalam. Dalam hal ini, layanan bimbingan konseling Islam memiliki peran strategis sebagai pendekatan yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah secara psikologis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam proses bantuan. Layanan konseling Islam memungkinkan terjadinya interaksi yang lebih intensif dan reflektif, sehingga intervensi yang diberikan tidak hanya bertujuan mereduksi gejala psikologis saja, tetapi juga memperkuat makna spiritual dalam kehidupan dan pekerjaan.<sup>6</sup>

Sebagai sebuah layanan yang bersifat kuratif, preventif, dan developmental, konseling Islam tidak hanya berorientasi pada reduksi gejala *burnout*, tetapi juga berupaya membantu individu dalam membangun kembali keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual secara holistik.<sup>7</sup> Oleh karena itu, pelaksanaan layanan bimbingan konseling Islam menuntut adanya teknik dan strategi intervensi yang tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga relevan dengan nilai-nilai spiritual yang menjadi landasan kehidupan individu.<sup>8</sup>

Salah satu pendekatan yang dapat diintegrasikan dalam layanan bimbingan konseling Islam adalah *self management*, yaitu proses pengelolaan diri yang

---

<sup>6</sup> Ahmad Mubarak, *Bimbingan dan Konseling Islam: Teori dan Aplikasi* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2018), 76–77.

<sup>7</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)* (Semarang: CV. Widya Karya, 2013), 15-18

<sup>8</sup> Achmad Mubarak, *Konseling Agama: Teori dan Kasus* (Jakarta: PT Bina Rena Pariwara, 2000), 45–47.

memungkinkan individu untuk mengenali, mengendalikan, serta mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar dan terencana.<sup>9</sup> Dalam penelitian ini, konsep *self management* tidak hanya dipahami dalam perspektif psikologi modern, tetapi dikembangkan lebih lanjut melalui integrasi nilai-nilai keislaman sehingga membentuk pendekatan *self management* Islami yang lebih komprehensif.

Integrasi tersebut dilakukan dengan mengadopsi pemikiran Imam Al-Ghazali yang menekankan pentingnya pengelolaan diri melalui proses *muhasabah* (introspeksi diri), *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah SWT), *mujahadah* (upaya sungguh-sungguh dalam pengendalian diri), serta *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa).<sup>10</sup> Konsep-konsep tersebut memiliki keselarasan dengan komponen *self management* dalam psikologi modern, seperti *self monitoring*, *self evaluation*, dan *self reinforcement*, sehingga menunjukkan adanya integrasi yang sistematis antara pendekatan psikologis dan spiritual dalam membantu individu mengelola dirinya, khususnya dalam menghadapi tekanan kerja dan gejala *burnout*.

Dalam implementasinya, pendekatan *self management* Islami dalam penelitian ini diterapkan melalui layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbentuk *workshop self management* yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media interaksi edukatif dan reflektif. Melalui proses tersebut, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai *burnout* dan pengelolaan diri, tetapi juga kesempatan untuk berbagi pengalaman, memperoleh penguatan sosial, serta melakukan refleksi diri berdasarkan nilai-nilai keislaman.<sup>11</sup>

Pelaksanaan *workshop* difokuskan pada pemberian pemahaman konseptual dan keterampilan dasar *self management* melalui beberapa tahapan, yaitu pemahaman *burnout*, *self monitoring–muhasabah*, *self evaluation–muraqabah*, serta *self reinforcement–mujahadah* dan *riyadhah*. Setiap tahapan dirancang untuk membantu peserta mengenali kondisi diri, mengevaluasi perilaku dan emosi, serta

---

<sup>9</sup> Frederick H. Kanfer, “*Self-Management Methods*,” dalam *Behavior Therapy: Appraisal and Status*, ed. oleh Cyril M. Franks (New York: McGraw-Hill, 1976), 309–312.

<sup>10</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005), jilid 4, 381–385.

<sup>11</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), 99.

mengembangkan pengelolaan diri secara psikologis dan spiritual.<sup>12</sup> Dengan demikian, intervensi yang diberikan tidak hanya berhenti pada aspek kognitif, tetapi juga mendorong proses internalisasi nilai dan perubahan perilaku secara lebih mendalam dalam kehidupan sehari-hari peserta.

Dengan demikian, integrasi layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis *self management* Islami melalui kegiatan *workshop* merupakan strategi intervensi yang relevan dalam membantu guru meminimalisasi kecenderungan *burnout*. Melalui proses *workshop* yang terstruktur, interaksi kelompok yang suportif, serta penguatan nilai-nilai spiritual, guru diharapkan tidak hanya mampu mengelola kelelahan emosional, tetapi juga meningkatkan kontrol diri, memperkuat makna kerja sebagai bagian dari ibadah, serta menunjukkan perubahan perilaku yang lebih adaptif sehingga kecenderungan *burnout* dapat menurun secara berkelanjutan.<sup>13</sup>

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diungkapkan terkait pengaruh layanan konseling Islam berbasis *self management* terhadap tingkat *burnout* guru SDIT maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut yaitu:

1. Bagaimana tingkat kecenderungan *burnout* guru SDIT sebelum diberikan layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis *self management*?
2. Bagaimana proses pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis *self management* dalam meminimalisasi kecenderungan *burnout* guru SDIT?
3. Apakah layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis *self management* berpengaruh dalam meminimalisasi kecenderungan *burnout* guru SDIT?

---

<sup>12</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 10th ed. (Boston: Cengage Learning, 2017), 289.

<sup>13</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011). 214.

## **Tujuan Penelitian**

Setelah permasalahan dibahas, tujuan penelitian untuk menjelaskan temuan analisis. Penelitian ini dilakukan untuk mencapai:

1. Mengidentifikasi tingkat kecenderungan *burnout* guru SDIT sebelum mengikuti layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis *self management*.
2. Mendeskripsikan proses pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis *self management* dalam meminimalisasi kecenderungan *burnout* guru SDIT.
3. Menganalisis pengaruh layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis *self management* dalam meminimalisasi kecenderungan *burnout* guru SDIT.

## **Manfaat Hasil Penelitian**

1. Secara akademik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI), khususnya dalam hal intervensi terhadap permasalahan psikologis dan spiritual seperti *burnout*. Penelitian ini memperkaya literatur mengenai layanan konseling Islam berbasis *self mangement* berbasis BKI untuk mengelola stres, meningkatkan kontrol diri, dan menurunkan kelelahan kerja, yang selama ini masih jarang diangkat dalam ranah akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan atau dasar pengembangan model intervensi serupa, serta menambah wawasan keilmuan terkait integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual dalam bimbingan konseling.
2. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi berbagai pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan. Bagi guru SDIT, layanan bimbingan konseling Islam berbasis *self mangemnt* yang ditawarkan dapat menjadi media untuk meningkatkan kemampuan dalam mengenali dan mengelola tekanan kerja, menenangkan pikiran, serta mencegah *burnout* secara holistik. Bagi konselor atau pendamping di sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program bimbingan yang efektif dan selaras dengan nilai-nilai Islam. Selain itu, bagi pengelola lembaga pendidikan Islam, penelitian ini dapat memberikan masukan dalam penyusunan kebijakan atau program pelatihan guru yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga memperkuat aspek mental dan

spiritual. Penelitian ini juga berpotensi menjadi pijakan awal bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan topik serupa dalam konteks pendidikan Islam yang lebih luas.

### **Kerangka Berpikir**

Penelitian ini didasarkan pada fenomena meningkatnya tingkat *burnout* yang dialami oleh guru Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT). Guru SDIT menghadapi tuntutan kerja yang kompleks, tidak hanya dalam aspek akademik dan pedagogik, tetapi juga dalam pembinaan karakter dan spiritual peserta didik sesuai dengan nilai-nilai Islam. Beban kerja yang tinggi, tekanan profesional, ekspektasi orang tua, serta tanggung jawab moral dan religius yang melekat pada profesi guru SDIT berpotensi menimbulkan stres berkepanjangan yang bermuara pada *burnout*.<sup>14</sup>

*Burnout*, sebagaimana dikemukakan oleh Maslach dan Jackson, merupakan sindrom psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap menjauh atau sinis terhadap pekerjaan dan individu yang dilayani (*depersonalization*), serta penurunan pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*).<sup>15</sup> Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis guru, tetapi juga berimplikasi pada kualitas pembelajaran, relasi dengan peserta didik, serta efektivitas pelaksanaan tugas profesional guru di sekolah.<sup>16</sup>

Salah satu faktor yang memengaruhi munculnya *burnout* adalah lemahnya kemampuan individu dalam mengelola diri, baik dalam mengelola emosi, tekanan kerja, maupun makna terhadap pekerjaan yang dijalani. Individu yang tidak memiliki keterampilan pengelolaan diri yang memadai cenderung lebih rentan mengalami kelelahan emosional dan kehilangan makna kerja.<sup>17</sup> Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang berorientasi pada penguatan kemampuan pengelolaan diri (*self management*), yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual yang menjadi landasan utama kehidupan guru SDIT.

---

<sup>14</sup> Herbert J. Freudenberger, "Staff Burn-Out," *Journal of Social Issues* 30, no. 1 (1974): 159–165.

<sup>15</sup> Christina Maslach dan Susan E. Jackson, *Maslach Burnout Inventory Manual* (Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1981), 6–9.

<sup>16</sup> Christina Maslach, *Burnout: The Cost of Caring* (New York: Prentice Hall, 1982), 21–23.

<sup>17</sup> Ayala M. Pines dan Elliot Aronson, *Career Burnout* (New York: Free Press, 1988), 11–14.

Konsep *self management* dalam psikologi modern merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk membantu individu dalam mengelola perilaku, pikiran, dan emosi secara sadar dan terarah. *Self management* dipahami sebagai proses pengendalian diri yang memungkinkan individu untuk memantau, mengevaluasi, serta memperkuat perilaku yang diharapkan guna mencapai tujuan tertentu.<sup>18</sup> Dalam perspektif ini, individu diposisikan sebagai agen aktif yang memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya melalui proses kognitif dan perilaku yang terencana.

Menurut Frederick H. Kanfer, *self management* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self monitoring* (pemantauan diri), *self evaluation* (penilaian diri), dan *selfreinforcement* (penguatan diri).<sup>19</sup> Sementara itu, Albert Bandura melalui konsep *self-regulation* menegaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola diri tidak terlepas dari proses pengaturan kognitif, emosional, dan perilaku secara sadar dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan.<sup>20</sup>

Meskipun demikian, pendekatan *self management* dalam psikologi modern cenderung berorientasi pada efektivitas perilaku dan pencapaian tujuan individu, sehingga belum sepenuhnya menyentuh dimensi spiritual sebagai bagian penting dari keutuhan manusia. Oleh karena itu, diperlukan integrasi nilai-nilai keislaman untuk memperkaya konsep *self management* agar tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan moral.

Dalam konteks ini, *self management* dikembangkan menjadi *self management Islami*, yaitu proses pengelolaan diri secara sadar yang mencakup pengaturan pikiran, emosi, dan perilaku dengan berlandaskan nilai-nilai Islam. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pada efektivitas perilaku, tetapi juga pada pembinaan

---

<sup>18</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Boston: Cengage Learning, 2017), 302–305.

<sup>19</sup> Frederick H. Kanfer, “Self-Management Methods,” dalam *Helping People Change: A Textbook of Methods*, ed. F.H. Kanfer dan A.P. Goldstein (New York: Pergamon Press, 1991), 305–307.

<sup>20</sup> Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (New Jersey: Prentice Hall, 1986), 335–339.

akhlak, pengendalian hawa nafsu, serta pencapaian keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual.<sup>21</sup>

Konsep *self management Islami* memiliki akar yang kuat dalam khazanah keilmuan Islam klasik. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menegaskan bahwa ketenangan jiwa dan kestabilan perilaku hanya dapat dicapai melalui proses pengelolaan diri yang dilakukan secara sadar, terarah, dan berkesinambungan.<sup>22</sup> Proses tersebut mencakup beberapa tahapan utama, yaitu *muhasabah* (introspeksi diri), *mujahadah* (pengendalian diri), *riyadhah* (latihan pembiasaan perilaku positif), serta *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah SWT).

Tahapan-tahapan tersebut memiliki keselarasan dengan konsep *self management* dalam psikologi modern. *Muhasabah* sejalan dengan *self monitoring* dalam membantu individu mengenali kondisi diri, *muraqabah* berkaitan dengan *self evaluation* dalam membangun kesadaran evaluatif yang berlandaskan nilai spiritual, sedangkan *mujahadah* dan *riyadhah* berkaitan dengan *self reinforcement* dalam membentuk dan memperkuat perilaku positif. Dengan demikian, integrasi antara konsep psikologi modern dan nilai-nilai Islam menghasilkan pendekatan *self management Islami* yang bersifat holistik.<sup>23</sup>

Dalam konteks pekerjaan guru, pendekatan *self management Islami* menjadi relevan dalam membantu mengelola stres dan *burnout*. *Muhasabah* membantu guru mengenali kelelahan emosional dan tekanan kerja, *mujahadah* berperan dalam mengendalikan respons emosional negatif, *riyadhah* membentuk kebiasaan positif dan sikap profesional, serta *muraqabah* menumbuhkan kesadaran spiritual bahwa pekerjaan merupakan amanah dan bagian dari ibadah.

Melalui *self management Islami*, guru diarahkan untuk mengembangkan kesadaran diri, kestabilan emosi, serta pemaknaan spiritual dalam menjalankan tugas profesionalnya. Kemampuan tersebut diharapkan dapat menurunkan tingkat

---

<sup>21</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)* (Semarang: CV. Widya Karya, 2013), 21–24.

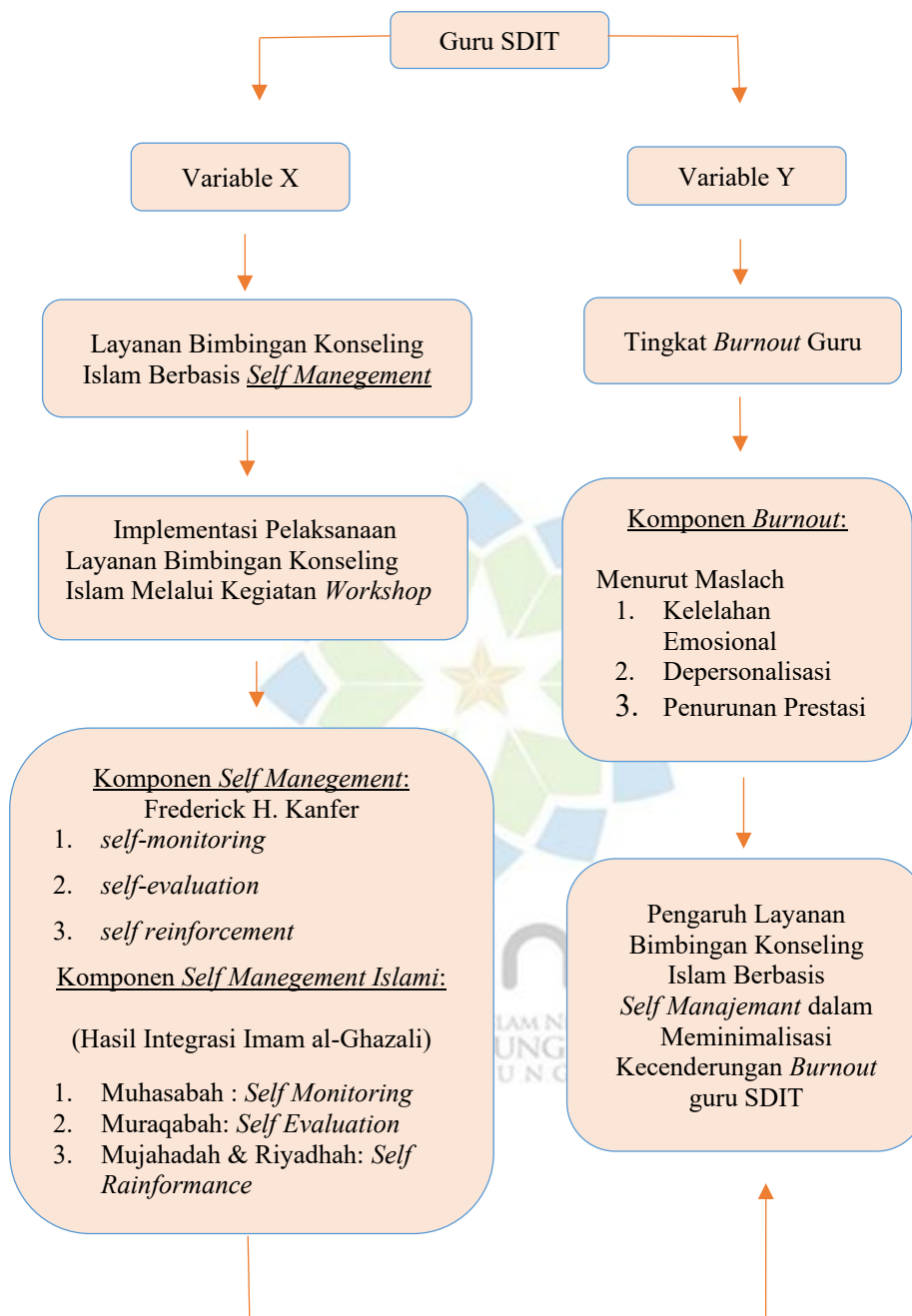
<sup>22</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, t.t.), Jilid III, 58–60.

<sup>23</sup> Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006), 112–115.

burnout, khususnya pada dimensi kelelahan emosional dan depersonalisasi, serta meningkatkan kembali rasa pencapaian pribadi dalam bekerja.

Dengan demikian, kerangka berpikir penelitian ini menempatkan layanan bimbingan konseling Islam berbasis *self management Islami* sebagai variabel independen yang diprediksi memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat burnout guru SDIT. Pengaruh tersebut diukur melalui perubahan tingkat burnout sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan instrumen *Maslach Burnout Inventory* (MBI).





Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

## Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah pernyataan atau dugaan sementara yang akan diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul, yang selanjutnya akan dianalisis untuk menilai validitas dan keabsahan ilmiahnya. Dalam konteks penelitian ini, hipotesis yang dirumuskan adalah sebagai berikut:

- **H<sub>0</sub>** = Tidak terdapat pengaruh layanan konseling Islam berbasis *Self Management* Terhadap Penurunan Tingkat *Burnout* Guru SDIT Al-Irsyad Al-Islamiyyah Bandung.
- **H<sub>a</sub>** = Terdapat Pengaruh layanan konseling Islam berbasis *Self Management* Terhadap Penurunan Tingkat *Burnout* Guru SDIT Al-Irsyad Al-Islamiyyah Bandung.

