

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada dasarnya adalah upaya sadar untuk meningkatkan potensi peserta didik sebagai sumber daya manusia dengan mendorong dan memberikan fasilitas dalam kegiatan belajar mereka. Pendidikan adalah kebutuhan utama setiap orang. Ini dapat dilihat dari tujuan Pendidikan yaitu memanusiakan manusia dan menjadikan manusia sepenuhnya bertanggung jawab atas pilihan mereka. Pendidikan yang diterima oleh seseorang terdiri dari proses pembelajaran yang memiliki tujuan<sup>1</sup>. Pendidikan yang ada di Indonesia beragam jenisnya, ada yang berbasis pendidikan umum dan ada pendidikan berbasis agama<sup>2</sup>.

Kegiatan pesantren yang cukup padat juga menjadi pembeda antara pesantren dengan pendidikan lainnya. Kegiatan yang diterapkan oleh pesantren diatur dengan adanya batasan waktu. Diberlakukannya batasan waktu tersebut guna membentuk tanggung jawab serta kedisiplinan santri<sup>3</sup>. Selain santri yang diwajibkan bermukim di pesantren, para guru baik dari asatidz maupun asatidzah pun wajib bermukim di pesantren. Para guru yang berada di pesantren memiliki tanggungjawab yang sangat penuh terhadap santri binaannya. Para guru di pesantren terdiri dari wali kelas, wali asrama, guru mata Pelajaran, guru TTQ bahkan ada beberapa staf umum yang bermukim juga. Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia memiliki peran vital dalam membentuk karakter dan intelektualitas generasi muda muslim. Di balik peran penting ini, terdapat sosok-sosok kunci yang menjadi tulang punggung sistem pendidikan pesantren, yaitu para guru atau ustadz/ustadzah. Mereka tidak hanya berperan

---

<sup>1</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta : Rajawali Press, 2015), hal. 1

<sup>2</sup> Fadhilah, E.P.A, *Hubungan antara Psychological Well-Being dan Happiness pada Remaja di Pondok Pesantren*, Jurnal Psikologi. 9 (1)

<sup>3</sup> Fahham, A.M, *Pendidikan Pesantren: Pola Pengasuhan, Pembentukan Karakter dan Perlindungan Anak*, (Jakarta: Publica Institute)

sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual dan teladan bagi para santri.

Melihat banyaknya peran dan tanggung jawab yang harus diemban oleh guru, tentunya akan membawa dampak bagi guru. Guru yang tidak dapat memenuhi tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya akan berisiko mengalami masalah psikologis dan perasaan tertekan. Penelitian-penelitian pendahulu yang dirangkum oleh Sabanci menunjukkan bahwa profesi guru menuntun pada *burnout* karena peran dan tanggung jawabnya dalam objek relasi antar individu<sup>4</sup>. Keadaan seseorang saat cemas, tidak dapat memusatkan perhatian, tertekan, tidak rasional, dan tidak adanya rasa kegembiraan terhadap pekerjaan yang mengakibatkan seseorang mengalami kelelahan<sup>5</sup>. Data survei menunjukkan bahwa guru yang mengalami *burnout* di negara-negara Asia mencapai 50% - 70% (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Guru yang mengajar pada sekolah dasar ditemukan mengalami kelelahan emosi yang lebih tinggi dibanding guru-guru yang mengajar pada sekolah menengah (Antoniou, Ploumpi, & Ntalla, 2013).

Sindrom *burnout* memiliki tiga aspek yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya prestasi diri. Berdasarkan hasil penelitian dari Sri Dewi, dkk terhadap para guru di SMP di Kecamatan Ciracas Jakarta Timur, tampak bahwa aspek kelelahan emosional mencapai 30%, depersonalisasi 21% dan menurunnya prestasi diri mencapai 13%. Hal ini menunjukkan bahwa aspek sindrom *burnout* yang banyak dirasakan oleh SMP di Kecamatan Ciracas adalah kelelahan emosional mencapai 30%. Didalam setiap aspek terdapat indikator-indikator *burnout* yang dirasakan oleh guru. Pada aspek kelelahan emosional terdapat indikator perasaan frustrasi, putus asa, mudah marah, tidak berdaya, tertekan, mudah tersinggung, perasaan tidak ingin menolong, bosan dan cemas.

---

<sup>4</sup> Ristian, T., Wahyuni, E., & Komalasari, G, *Gambaran Professional Quality Of Life Guru Bimbingan Dan Konseling*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 9(1), 2021, 102.

<sup>5</sup> Amalia, V. S., & Amelasih, P, *Gambaran Burnout Belajar Siswa Kelas VI Yang Menempuh Pendidikan Sekolah Dasar Plus Madrasah Diniyah Di Desa Pandanan*. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 4(4), 2022, 1761–1767

Indikator dominan sindrom burnout pada aspek kelelahan emosional adalah mudah marah mencapai 75,6%<sup>6</sup>.

Berdasarkan penelitian Swasti, Ekowati dan Rahmawati menerangkan bahwa *burnout* yang dialami individu sebagian besar karena kelelahan emosi. Individu yang mengalami kelelahan emosi dan stress yang berkepanjangan akan memicu terjadinya *burnout*<sup>7</sup>. Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan psikologis dan emosional yang terjadi pada guru karena besarnya tuntutan dan tanggung jawab yang diterima. Kelelahan emosional pun ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, misalnya perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan, apatis, terhadap pekerjaan dan merasa terbelenggu oleh tugas-tugas dalam pekerjaan. Selain itu, mereka mudah tersinggung dan mudah marah. Guru mudah terpancing emosinya yang disebabkan oleh siswa tidak mengerjakan PR, tidak memperhatikannya siswa disaat Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di kelas, suasana kelas yang kurang kondusif. Guru pun mudah tersinggung seperti rasa kesal pada murid yang tidak memahami materi pelajaran yang dijelaskan<sup>8</sup>.

Sama halnya dengan para guru yang bermukim di pesantren, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa guru, mereka mengalami *burnout* dari aspek kelelahan emosi, para guru di pesantren dihadapkan beragam macam aturan kepegawaian yang harus mereka patuhi. Aturan yang diberlakukan pesantren meliputi aturan dimana berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar, baik kegiatan belajar mengajar akademik maupun non akademik yaitu Tilawah Tahfizh Quran dan Kepesantrenan. Selain itu para guru yang bermukim jarang sekali pulang ke kampung halaman masing-masing jika tidak di waktu libur panjang<sup>9</sup>. Di tengah tuntutan yang besar ini, para guru di pesantren seringkali menghadapi tantangan

---

<sup>6</sup> Sri Dewi, dkk, *Profil Burnout Guru SMP di Kecamatan Ciracas Jakarta Timur Berdasarkan Faktor Demografi dan Lingkungan Kerja*, Jakarta: FIP UNJ, 94-95

<sup>7</sup> Swasti, et all, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Burnout pada Wanita Bekerja di Kabupaten Banyumas*, Jurnal Keperawatan Soedirman, 2017, 11 (2), 130-141.

<sup>8</sup> Sri Dewi, dkk, *Profil Burnout Guru SMP di Kecamatan Ciracas Jakarta Timur Berdasarkan Faktor Demografi dan Lingkungan Kerja*, Jakarta: FIP UNJ, 95

<sup>9</sup> Wawancara dengan 2 orang guru, 20 Desember 2024

yang signifikan. Beban kerja yang tinggi, ekspektasi orangtua yang tinggi, serta keharusan untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional dapat menimbulkan tekanan yang berujung pada kelelahan emosional dan fisik, atau yang dikenal dengan istilah *burnout*. Kondisi ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental para guru, yang pada gilirannya akan mempengaruhi kualitas pendidikan di pesantren.

Jadwal kegiatan yang sangat padat dan monoton, administrasi yang sangat banyak, serta aturan yang harus dipatuhi menyebabkan para guru mengalami tekanan sehingga menimbulkan perasaan tidak memuaskan atau emosi negatif seperti badmood, rasa malas, jenuh, letih atau keinginan melampiaskan kepada sesuatu hal yang menjadi sebab menurunnya kinerja mengajar para pendidik dalam melaksanakan tugas mengajarnya. Dalam proses belajar mengajar, para guru tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang ada dan yang dapat mengganggu sistem pembelajaran di sekolah. Salah satu masalah dalam proses belajar mengajar yang dapat menghambat kemajuan belajar adalah kejenuhan (*burnout*). Pada awalnya, kejenuhan atau *burnout* digunakan untuk mendeskripsikan fenomena sosial di bidang layanan kesehatan dan sosial pada saat para profesional (*helping profession*) mengalami kelelahan sehingga mereka tidak dapat melakukan pekerjaannya dengan efektif (Freudenberger, 2010). Pada konteks guru pesantren, *burnout* menjadi permasalahan serius mengingat kompleksitas peran dan tanggung jawab yang harus diemban, tidak hanya sebagai pendidik akademis tetapi juga sebagai pembimbing spiritual dan pengasuh santri selama 24 jam.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan para guru di pesantren merasakan *burnout*, diantaranya yaitu kesibukan yang monoton. Hal tersebut merupakan salah satu penyebab *burnout* yang timbul disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa adanya perubahan serta dalam jangka waktu yang lama. Perilaku guru yang diduga merupakan perilaku *burnout* yang ditandai dengan ciri sebagai berikut: (1) kelelahan; (2) merasa cemas dengan pekerjaan; (3) suasana hati mudah terganggu (mudah marah tanpa alasan yang jelas). Dikatakan sebagai *burnout* apabila ciri-ciri perilaku tersebut dilakukan secara berulang dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada seseorang yang mengalami *burnout*. Apabila

hal tersebut dibiarkan maka akan berdampak buruk bagi kinerja mengajar para guru yang mengalami *burnout*.

Beberapa masalah yang dapat diidentifikasi adalah tingkat *kelelahan emosi* yang cukup tinggi. Tantangan dan ujian yang dihadapi oleh seorang guru di sekolah biasa tidaklah sekompleks dan sulit dibandingkan dengan guru di pesantren, di mana para guru di Pesantren bertanggungjawab terhadap anak selama 24 jam. Para guru di pesantren seringkali mengalami beban kerja yang berat, tuntutan yang tinggi dan tekanan emosional yang dapat menyebabkan *burnout* khususnya dalam aspek kelelahan emosi. Kelelahan emosional ditunjukkan dengan adanya perasaan frustrasi, putus asa, mudah marah, tidak berdaya, tertekan, apatis terhadap pekerjaan, terbebani oleh pekerjaan, mudah tersinggung, perasaan tidak ingin menolong, bosan dan cemas. Selain itu ketenangan emosional yang kurang optimal dimana kelelahan emosi yang dialami tenaga pendidik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka seperti stres, kecemasan, dan depresi<sup>10</sup>. Kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental, terdapat kemungkinan bahwa para guru di pesantren belum sepenuhnya memahami pentingnya kesehatan mental dan bagaimana cara menjaga kesehatan mental mereka. Kurangnya akses terhadap layanan konseling, tidak semua pesantren menyediakan layanan konseling yang memadai untuk membantu tenaga pendidik mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Penanganan *burnout* khususnya dalam aspek kelelahan emosi pada guru pesantren memerlukan pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan praktik konseling modern. Program layanan konseling Islam yang ditawarkan diharapkan dapat membantu guru mengelola stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, sehingga dapat memberikan layanan pendidikan yang optimal kepada para santri. Dalam konteks ini, upaya layanan konseling Islam muncul sebagai solusi potensial untuk mengatasi permasalahan *burnout* khususnya aspek kelelahan emosi dan membentuk ketenangan emosional para guru di

---

<sup>10</sup> Sri Dewi, dkk, *Profil Burnout Guru SMP di Kecamatan Ciracas Jakarta Timur Berdasarkan Faktor Demografi dan Lingkungan Kerja*, (Jakarta: FIP UNJ), 95

pesantren. Program layanan konseling Islam yang mengintegrasikan prinsip-prinsip konseling modern dengan nilai-nilai Islam, menawarkan pendekatan holistik yang sesuai dengan latar belakang spiritual dan kultural para guru pesantren. Sehingga dari beberapa latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk membuat penelitian terkait “*Program layanan konseling Islami untuk mengatasi burnout pada guru di Pesantren Fithrah Insani Cimaung*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas, maka terdapat beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi *burnout* yang dialami oleh para guru di Pesantren Fithrah Insani Cimaung, Kabupaten Bandung?
2. Apa saja faktor penyebab *burnout* pada para guru di Pesantren Fithrah Insani Cimaung, Kabupaten Bandung?
3. Bagaimana eksisting layanan program bimbingan dari Yayasan Fithrah Insani terhadap guru di Pesantren Fithrah Insani?
4. Bagaimana program konseling Islam yang dikembangkan untuk mengatasi *burnout* para guru di Pesantren Fithrah Insani Cimaung, Kabupaten Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan, diantaranya sebagai berikut:

1. Untuk mengidentifikasi kondisi *burnout* yang dialami oleh guru di Pesantren Fithrah Insani Cimaung, Kabupaten Bandung.
2. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab *burnout* pada guru di Pesantren Fithrah Insani Cimaung, Kabupaten Bandung.
3. Untuk mengetahui eksisting program bimbingan dari Yayasan Fithrah Insani terhadap guru di Pesantren Fithrah Insani.
4. Untuk mengembangkan program layanan konseling Islami untuk mengatasi *burnout* pada guru di Pesantren Fithrah Insani Cimaung, Kabupaten Bandung.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam beberapa hal. Secara teoritis penelitian ini diharapkan bisa memperkaya khazanah keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi agama dan konseling Islam serta memperkaya kajian teori dalam bidang bimbingan konseling Islam, terutama yang berkaitan dengan penanganan *kelelahan emosi* dan pembentukan ketenangan emosional para guru di Pesantren. Secara praktis kegunaan penelitian ini diantaranya :

1. Dapat digunakan sebagai referensi bagi para guru, konselor, dan pengelola pesantren dalam merancang program bimbingan konseling yang lebih efektif untuk mengatasi *burnout*, khususnya dalam aspek kelelahan emosi.
2. Memberikan informasi kepada para guru di Pesantren tentang pentingnya menjaga ketenangan emosional.
3. Memberikan dampak positif bagi lingkungan pendidikan, khususnya pesantren, dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui pembentukan ketenangan emosional para guru.
4. Menjadi acuan bagi pengambil kebijakan di lingkungan pesantren untuk merumuskan kebijakan yang mendukung ketenangan emosional para guru di Pesantren.

#### **E. Batasan Masalah dan Konsep Kunci**

Penelitian ini hanya akan memfokuskan pada penyusunan program layanan konseling Islam untuk mengatasi *burnout* pada guru di Pesantren Fithrah Insani Cimaung, Kabupaten Bandung. Para guru yang terlibat dalam penelitian ini adalah guru-guru yang mengajar di Pesantren Fithrah Insani Cimaung, baik guru yang mengajar pelajaran umum maupun agama Islam.

Penelitian ini akan membahas tentang program layanan konseling Islam, yang menggunakan pendekatan nilai-nilai Islam dalam mengatasi masalah psikologis, khususnya yang berkaitan dengan kelelahan emosi dan ketenangan emosional. Dimana penelitian ini bertujuan untuk menyusun program layanan

konseling Islam dalam mengatasi kelelahan emosi serta membentuk ketenangan emosional pada para guru di pesantren tersebut. Sehingga penelitian ini berbentuk penelitian hipotetik, dimana program layanan konseling Islam tidak diujicobakan dikarenakan sebelumnya belum ada program layanan tersebut.

H.M Sutrisno (2005) dalam bukunya *Layanan Konseling Islam* menyatakan bahwa program layanan konseling Islam adalah sebuah pendekatan dalam membantu individu atau kelompok untuk mengatasi masalah hidup melalui prinsip-prinsip Islam. Layanan ini tidak hanya mempertimbangkan aspek psikologis dan sosial, tetapi juga aspek spiritual, di mana panduan hidup dalam Islam menjadi dasar utama dalam memberikan solusi bagi permasalahan klien<sup>11</sup>.

Muhammad Iqbal (2011) dalam bukunya *Psikologi Islam* menjelaskan bahwa konseling Islam adalah upaya pemberian bimbingan dan solusi untuk permasalahan pribadi atau sosial dengan memperhatikan dimensi spiritual yang terkandung dalam ajaran Islam. Layanan konseling Islam tidak hanya memandang masalah dari sudut pandang psikologi tetapi juga menitikberatkan pada ketenangan jiwa yang diperoleh melalui hubungan dengan Tuhan (Allah), serta menjalankan ajaran-ajaran agama<sup>12</sup>.

Berdasarkan definisi dari para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa program layanan konseling Islam dalam penelitian ini merupakan suatu program yang dirancang untuk memberikan bantuan kepada para guru di Pesantren Fithrah Insani Cimaung dengan menggunakan prinsip-prinsip dan metode konseling Islam, yang mencakup nasihat, diskusi, serta pendekatan spiritual seperti doa, dzikir, dan refleksi nilai-nilai Islami, dalam rangka mengatasi masalah emosional mereka.

Maslach, Scaufeli dan Leither (2001) menyatakan bahwa kelelahan emosional merupakan bagian dari tiga dimensi *burnout* yaitu kelelahan emosional, depresionalisasi, dan kepercayaan diri yang rendah. Kelelahan emosional merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa kehabisan tenaga, kehilangan gairah kerja dan bersikap acuh tak acuh. Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) mengemukakan bahwa *emotional exhaustion* merupakan kondisi dimana seseorang

---

<sup>11</sup> Sutrisno, H. M, *Layanan Konseling Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.

<sup>12</sup> Iqbal, M, *Psikologi Islam*, Jakarta: Penerbit Raja Grafindo Persada, 2011.

merasa kehabisan tenaga, kehilangan gairah kerja dan merasa lelah akibat terkurasnya emosi seseorang dengan orang lain. Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) memiliki beberapa aspek berdasarkan beberapa pandangan tokoh ahli. Salah satunya ialah Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001), mengungkapkan beberapa aspek dari kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), diantaranya kelelahan fisik, kelelahan emosional dan kelelahan mental. Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) memiliki beberapa faktor, salah satunya yang diungkapkan oleh Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) bahwa faktor individu dapat mengalami kelelahan emosional yakni beban kerja, tekanan waktu, penghargaan dan dukungan sosial<sup>13</sup>.

Menurut Pines dan Aronson (dalam Churiyah 2012) kelelahan emosional didefinisikan sebagai perasaan individu yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi. Terdapat hubungan yang tidak seimbang antara pekerjaan dan diri sendiri, memandang kebutuhan dan keinginan mereka sebagai prioritas kedua. Kelelahan emosional ditandai dengan kurangnya energi dan penyerapan sumber daya emosional yang berlebihan. Freudenberger (dalam Indayani 2013) juga menyatakan kelelahan emosional sebagai respon seseorang terhadap stres yang dialami diluar hubungan interpersonal yang disebabkan adanya dorongan emosional yang kuat, seperti timbulnya perasaan seakan-akan tidak ada orang yang membantunya, depresi, terbelenggu dan putus asa

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kelelahan emosi merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan penurunan energi emosional, kelelahan mental, dan stres akibat tekanan pekerjaan atau tuntutan dalam menjalankan tugas sebagai guru. Kelelahan emosi ini dapat mengurangi kualitas pengajaran dan kesejahteraan pribadi guru. Gejala-gejala yang terlihat atau dirasakan seperti rasa keletihan yang berlarut-larut, kurangnya motivasi, iritabilitas, dan penurunan kinerja profesional.

Syaiful Rahman menyatakan bahwa guru di pesantren adalah sosok yang memiliki dua peran utama, yaitu sebagai pengajar dan pembimbing spiritual. Ia

---

<sup>13</sup> Nabila, Andi dan Nurhikmah, *Gambaran Emotional Exhaustion pada Ibu yang memiliki anak Down Syndrome*, Jurnal Psikologi Karakter, 4 (1), 2024, 99.

harus mampu mengajarkan ilmu agama yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadis, serta menjadi figur yang memberikan contoh dalam kehidupan beragama. Guru pesantren diharapkan tidak hanya mengajar, tetapi juga menjadi seorang motivator yang dapat membangkitkan semangat belajar dan beribadah para santri<sup>14</sup>.

Muhaimin menyebutkan bahwa guru pesantren tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing moral dan spiritual. Sebagai pengajar, guru di pesantren mengajarkan ilmu agama dengan pendekatan yang lebih mendalam dan kontekstual. Sebagai pembimbing, mereka tidak hanya fokus pada materi ajaran, tetapi juga mengarahkan santri agar menjadi pribadi yang baik, bertakwa, dan berakhlak mulia. Dalam pandangan Muhaimin, peran guru di pesantren sangat vital dalam membentuk generasi penerus yang memiliki pemahaman agama yang kuat dan berkarakter<sup>15</sup>.

Nuh M. N menjelaskan bahwa guru pesantren adalah figur sentral dalam dunia pendidikan Islam. Ia berperan sebagai pemberi ilmu, pembimbing spiritual, dan sebagai contoh hidup bagi santri. Guru di pesantren tidak hanya menekankan pada pembelajaran akademis, tetapi juga pada pengembangan moral dan spiritual yang didasarkan pada ajaran Islam. Nuh menekankan bahwa hubungan antara guru dan santri di pesantren sangat erat, seperti hubungan antara murabbi (pembimbing) dan murid yang saling menghargai dan penuh keikhlasan<sup>16</sup>.

Dari pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa guru di pesantren bukan hanya berfungsi sebagai pengajar ilmu agama, tetapi juga sebagai pembimbing moral dan spiritual. Guru pesantren memegang peran yang sangat besar dalam membentuk karakter dan akhlak santri, serta memberikan teladan hidup yang sesuai dengan ajaran Islam. Selain itu, guru pesantren diharapkan dapat menjadi motivator bagi santri dalam proses belajar dan menjalani kehidupan sehari-hari yang penuh dengan nilai-nilai keislaman.

---

<sup>14</sup> Rahman, H, *Pendidikan Pesantren: Menumbuhkan Generasi Qur'ani*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010

<sup>15</sup> Muhaimin, M, *Pendidikan Pesantren di Indonesia*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009.

<sup>16</sup> Nuh, M. N, *Pendidikan Islam dan Pesantren*. Bandung: Pustaka Setia, 2011

## F. Hasil Penelitian Terdahulu

Untuk memperkuat kajian teoritis tentang rancangan layanan program konseling Islami untuk mengatasi *burnout* pada guru di Pesantren Fithrah Insani Cimaung, ada beberapa penelitian yang relevan diantaranya:

Penelitian yang berjudul “Pelaksanaan Layanan Mediasi dalam Mengatasi Perilaku *Burnout* Santriwati Baru di Pondok Pesantren Jihadul Ummah NW Waker” dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran perilaku burnout santriwati baru di Pondok Pesantren Jihadul Ummah NW Waker adalah menunjukkan sikap sedih, murung, pendiam, menyendiri, tidak mampu berinteraksi dan bosan. Faktor yang menyebabkan perilaku burnout pada santriwati baru adalah faktor lingkungan, pertemanan, pelajaran, ekonomi dan *homesick* yang dimana santriwati baru mengalami stress saat mengikuti kegiatan yang ada di pondok pesantren, sehingga menyebabkan terjadinya *emosional exhaustion*. Pelaksanaan layanan mediasi dalam mengatasi perilaku *burnout* pada santriwati baru dalam proses dan tahapan yang dilakukan meliputi perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil evaluasi, tindak lanjut dan laporan. Layanan mediasi terbukti cukup efektif dalam membantu santriwati mengatasi *burnout*, meskipun masih terdapat beberapa santriwati yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Guru BK juga memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan emosional, motivasi, dan strategi adaptasi bagi santriwati<sup>17</sup>.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Silviana Savitri yang berjudul “*Hubungan Konflik Peran Ganda dan Beban Kerja Mental dengan Kejadian Burnout pada Guru Wanita Sekolah Dasar di Kecamatan Gresik*” menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami *burnout* tingkat sedang dengan persentase sebesar 48,5% dan masih terdapat responden yang mengalami tingkat *burnout* tinggi sebesar 5%. Sebagian besar guru memiliki beban kerja mental tingkat sedang sebesar 79,2% dan selebihnya memiliki beban kerja mental tingkat tinggi. Variabel bebas pada penelitian ini terdiri dari usia, konflik peran ganda dan beban kerja mental, sedangkan variable terikatnya yaitu *burnout*. Berdasarkan hasil

---

<sup>17</sup> Hernawati, *Pelaksanaan Layanan Mediasi dalam Mengatasi Perilaku Burnout Santriwati Baru di Pondok Pesantren Jihadul Ummah NW Waker*, Skripsi, Mataram: UIN Mataram, 2023.

analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara usia dengan kejadian *burnout* ( $p\text{-value} = 0,411$ ). Terdapat hubungan antara konflik peran ganda dengan kejadian *burnout* ( $p\text{-value} = 0,000$ ) dan arah hubungan antara konflik peran ganda dengan kejadian *burnout* bersifat searah. Tidak terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kejadian *burnout* ( $p\text{-value} = 0,096$ )<sup>18</sup>.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai “terapi Islam di Pondok Pesantren Maulana Rumi Sewon Bantul terhadap santri laju”, dapat disimpulkan bahwa terapi Islam memiliki dampak positif dalam mengelola emosi dan sebagai upaya kontrol diri. Bentuk terapi Islam yang diterapkan di pondok pesantren ini meliputi terapi Al-Qur'an yaitu dilakukan dalam bentuk tadarus Al-Qur'an, terapi doa yaitu melalui pembacaan doa tertentu, terapi sholat yaitu dengan melaksanakan sholat wajib berjamaah dan memperbanyak sholat sunnah, terapi dzikir yaitu dilakukan dalam kegiatan istighosah, ziarah kubur, pembacaan sholawat, dan dzikir mandiri serta terapi tarekat dan tasawuf yaitu melalui bacaan dzikir tertentu dan kajian kitab tasawuf<sup>19</sup>.

Nurma Kusnita, Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI Di SMK Bina Latih Karya (SMK BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan teknik modeling dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK BLK) Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 5 peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan dokumentasi, observasi dan angket kejenuhan belajar. Hasil analisis data dengan menggunakan uji t paired samples diperoleh  $t\text{-hitung} = 13.350$  dan dibandingkan dengan  $t\text{-tabel } 0,05 = 2,776$ , ternyata  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian,

---

<sup>18</sup> Safitri, Silviana., *Hubungan Konflik Peran Ganda dan Beban Kerja Mental dengan Kejadian Burnout pada Guru Wanita Sekolah Dasar di Kecamatan Gresik*, Skripsi, Jember: Universitas Jember, 2021.

<sup>19</sup> Khoiroh, Umi Mutiatul., *Terapi Islam dalam Mengelola Emosi Santri Laju di Pondok Pesantren Maulana Rumi Rumi Sewo Bantul*, Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019.

dapat disimpulkan penerapan teknik modeling dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung.<sup>20</sup>

Syarif Hidayatullah, Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Instruction* Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Santri Kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Pada Tahun Pembelajaran 2017/2018. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan menggunakan teknik Self-Instruction dalam mengurangi jenuh belajar santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 Jenis penelitian ini adalah Pre-eksperimental designs dengan desain penelitian One-group. pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah santri kelas I E Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Bandar Lampung yang dikategorikan jenuh belajar. Kemudian didapatkan 6 sampel dengan 3 santri kategori cukup jenuh dan 3 kategori. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor setelah di berikan Treatment Terdapat perbedaan skor pretest sebelum diberikan treatment 130,66 dan setelah diberikan treatment 80,83 dengan angka selisih penurunan adalah 48,16. Selain itu diperoleh t hitung setelah dilakukan analisis dengan menggunakan Paired Sample t test adalah (-16,658) nilai ini  $\geq$  t tabel (1,860) dengan nilai Sig  $0,00 \leq 0,05$  yang artinya  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak, dengan demikian jenuh belajar santri dapat berkurang setelah diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik Self-Instruction. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan menggunakan teknik Self-Instruction dalam mengurangi jenuh belajar santri kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Efektif dalam mengurangi jenuh belajar santri<sup>21</sup>.

---

<sup>20</sup> Nurma Kusnita, *Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas Xi Di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*. (Skripsi Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung).

<sup>21</sup> Syarif Hidayatullah, *Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Instruction Dalam Mereduksikan Kejenuhan Belajar Santri Kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Pada Tahun Pembelajaran 2017-2018*. Skripsi Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yogi Saputra, diketahui bahwa terdapat peningkatan kemampuan interaksi sosial peserta didik setelah melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dengan diperoleh (df) 32 kemudian dibandingkan dengan ttabel 0.05 = 1.717 maka thitung  $\geq$  ttabel (2.682  $\geq$  1.693) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0.005 (0.000  $\leq$  0.005), ini menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol (158.24  $\geq$  145.00). Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan taknik modelling dapat mengembangkan kemampuan interaksi sosial peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018<sup>22</sup>.

Beberapa penelitian diatas tidak membahas secara komprehensif terkait upaya penanganan perilaku *burnout* dengan layanan konseling Islam. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah subjek penelitian, yaitu guru di Pesantren yang memiliki kecenderungan mengalami *burnout*. Upaya yang dilakukan dengan mengembangkan program layanan konseling Islam berupa layanan konseling individu, latihan meditasi/relaksasi, dan *journaling*.

### G. Kerangka Pemikiran

Kerangka berfikir merupakan merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti<sup>23</sup>.

Hakikat bimbingan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal dan kemauan yang dikaruniakan Allah kepadanya

---

<sup>22</sup> Yogi Saputra, *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengembangkan Kemampuan Interaksi Sosial Peserta Didik Kleas VIII Di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*. Skripsi Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung.

<sup>23</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018). h. 91.

untuk mempelajari tuntunan Allah SWT dan rasul-Nya agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntutan Allah SWT<sup>24</sup>.

Dari rumusan di atas tampak bahwa konseling Islami adalah aktivitas yang bersifat “membantu”, dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah SWT (jalan yang lurus) agar mereka selamat. Karena posisi konselor bersifat membantu, maka konsekuensinya individu sendiri yang harus aktif belajar memahami dan sekaligus melaksanakan tuntunan Islam (al-Quran dan Sunnah rasul-Nya). Pada akhirnya diharapkan individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat, bukan sebaliknya kesengsaraan dan kemelaratan di dunidan di akhirat<sup>25</sup>.

Aunur Rahim Faqih memberikan paparan bimbingan konseling Islami yang lebih komprehensif. Menurutnya bimbingan konseling Islami merupakan proses bimbingan sebagaimana kegiatan bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran Islam, artinya berlandaskan al-Qur'an dan Sunnah Rasul. Bimbingan dan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan, yang tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membatu individu. Individu dibantu, dibimbing, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, yang maksudnya adalah<sup>26</sup>:

- a. Hidup selaras dengan ketentuan Allah, artinya sesuai dengan kodratnya yang ditentukan oleh Allah sesuai dengan sunnatullah, sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah SWT.
- b. Hidup selaras dengan petunjuk Allah, artinya sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan Allah SWT melalui rasul-Nya (ajaran Islam).
- c. Hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, berarti menyadari eksistensi diri sebagai makhluk Allah yang diciptakan Allah untuk mengabdikan kepada-Nya, mengabdikan dalam arti seluas-luasnya.

---

<sup>24</sup> Anwar Sutoyo., *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori Dan Praktik)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013, 22.

<sup>25</sup> Anwar Sutoyo., *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori Dan Praktik)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013, 22.

<sup>26</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta : UII Press, 2001, 4

*Burnout* adalah sebuah sindrom kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan penurunan prestasi pribadi (*reduced personal accomplishment*) yang dapat terjadi di antara individu yang bekerja dengan orang lain dalam “kapasitas tertentu”<sup>27</sup>. Tekanan psikologis yang demikian sering mengakibatkan ketidakpuasan, ketidakhadiran, dan pergantian karyawan di kalangan guru sekaligus memunculkan perilaku merugikan yang bersifat psikologis (kecemasan dan depresi), fisiologis, atau perilaku gaya hidup, dan masalah tidur yang selanjutnya mengarah pada pengembangan *burnout* di antara para guru (Friedman-Krauss et al., 2014; Lian et al., 2014; Roeser et al., 2013; Torsheim & Wold, 2001 dalam Yu et al., 2015).

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap sindrom *burnout* seorang guru menurut beberapa studi dan literatur sebelumnya, diketahui adalah *perceived stress* dan *self-efficacy*<sup>28</sup>. *Perceived stress* merupakan tekanan psikologis atau stress yang terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan adaptasi individu tersebut dan bagaimana individu memaknainya. Salah satu faktor bagaimana meminimalkan *burnout* adalah *perceived stress* harus dikelola dengan baik, jika stress segera diatasi, kondisi dan gejala yang mengarah kepada *burnout* itu tidak akan bertahan lama. *Self-efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu<sup>29</sup>.

Abdul Choliq Dahlan mengatakan, terlihat sangat jelas bahwa bimbingan konseling islami adalah proses bimbingan dan konseling yang berorientasi pada ketenteraman, ketenangan hidup manusia di dunia-akhirat. Pencapaian rasa tenteram (*sakinah*) atau kesehatan mental, itu tercapai melalui upaya pendekatan diri kepada Allah untuk memperoleh perlindungan-Nya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa bimbingan dan konseling islami mengandung aspek spiritual dan dimensi material. Dimensi spiritual adalah membimbing manusia pada kehidupan

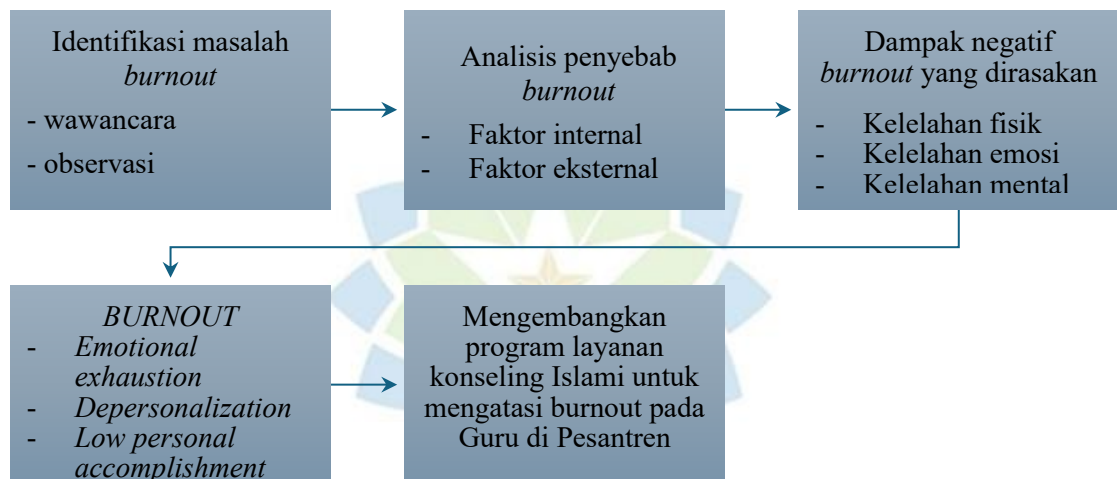
---

<sup>27</sup> Maslach, C., & Leiter, M. P, *Early predictors of job burnout and engagement*, Journal of applied psychology, 2008, 93(3).

<sup>28</sup> Bertoret, F. D, *Self-efficacy, school resources, job stress and burnout among Spanish primary and secondary school teacher*. Educational Psychology, 2009.

<sup>29</sup> Bandura, A. (Ed.), *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press, 1995.

rohaniah untuk menjadi beriman dan bertakwa kepada Allah. Sedangkan dimensi material membantu manusia untuk dapat memecahkan masalah kehidupan agar dapat mencapai kebahagiaan selama hidupnya<sup>30</sup>. Sebagai acuan berpikir, maka dibutuhkan kerangka pikirnya, dapat dilihat sebagai berikut :



Bagan 1.1 kerangka berpikir penelitian

Bagan tersebut menunjukkan kerangka penelitian tentang *burnout* dari aspek kelelahan emosi dan program layanan konseling Islam. Berikut analisisnya berdasarkan teori yang relevan.

*Burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat stress berkepanjangan (Maslach & Leiter, 2016)<sup>31</sup>. Ditandai dengan *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced professional efficacy* (Schaufeli et al., 2017)<sup>32</sup>. Ada beberapa faktor penyebab *burnout*, diantaranya faktor eksternal berupa beban kerja berlebih, konflik peran, kurangnya dukungan social dan faktor internal berupa perfeksionisme, *self-efficacy* rendah, *strategi coping maladaptive*<sup>33</sup>. Beberapa

<sup>30</sup> Abdul Choliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami Sejarah Konsep dan Pendekatannya*. Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009.

<sup>31</sup> Maslach, C., & Leiter, M. P, *Understanding the burnout experience*, World Psychiatry, 15(2), 2016, 103-111

<sup>32</sup> Schaufeli, W. B., et al, *Burnout: A short socio-cultural history*. Burnout Research, 4, 2017, 1-13

<sup>33</sup> Bakker, A. B., & Demerouti, E, *Job demands-resources theory*. Journal of Work and Organizational Psychology, 2017.

dampak negative dari *burnout* adalah (1) menurunnya produktivitas dan kinerja, (2) masalah kesehatan fisik dan mental, (3) hubungan interpersonal terganggu<sup>34</sup>.

Perumusan program layanan konseling Islam berdasarkan hasil analisis permasalahan dan kebutuhan di lapangan, dimana layanan konseling yang dirumuskan berupa layanan responsif. Layanan responsif merupakan salah satu jenis komponen program dalam bimbingan dan konseling komprehensif atau biasa disebut dengan BK perkembangan. Pengertian dari layanan responsif itu sendiri yaitu pemberian bantuan kepada individu yang sedang mengalami masalah dan dipandang perlu pertolongan segera agar tidak memunculkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangannya<sup>35</sup>. Menurut Achmad Juntika Nurihsan, layanan responsif adalah layanan yang bimbingan yang bertujuan untuk membantu memenuhi kebutuhan yang dirasakan sangat penting oleh individu saat ini<sup>36</sup>.

Layanan *responsef* dalam konteks layanan konseling Islam mengacu pada bentuk responsif atau tanggap terhadap kebutuhan dan permasalahan yang dialami oleh individu dalam proses konseling. Dalam layanan konseling Islam, respons ini bisa mencakup pendekatan yang memperhatikan aspek spiritual, emosional, dan sosial klien, dengan tetap berpegang pada prinsip-prinsip syariat Islam<sup>37</sup>. Layanan *responsef* dalam program layanan konseling Islam tidak hanya berfokus pada penanganan masalah psikologis secara umum, tetapi juga menekankan pendekatan berbasis nilai-nilai Islam, seperti tawakal (berserah diri kepada Allah), sabar (kesabaran), dan ikhlas (ketulusan).

Berikut adalah beberapa komponen yang bisa tercakup dalam layanan responsif dengan pendekatan Islam<sup>38</sup>:

---

<sup>34</sup> Salvagioni, D. A. J., et al, *Physical, psychological and occupational consequences of job burnout*, PloS One, 2017

<sup>35</sup> Syamsul Yusuf, *Landasan Bimbingan*, (Jakarta: Pustaka setia 2010), 26

<sup>36</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Refika Aditama 2017), 26.

<sup>37</sup> Ahmad, A, *Psikologi Islam: Sebuah Pendekatan Konseling dan Terapi*, 2009.

<sup>38</sup> Hamid, M. A., & Zaini, F, *Layanan Konseling Islam: Pendekatan Psikoterapi dalam Perspektif Islam*

- 1) Pendekatan berbasis nilai Islam. Menyelaraskan solusi dan pendekatan konseling dengan ajaran Islam, misalnya dengan mengintegrasikan doa, dzikir, dan perenungan spiritual dalam proses penyelesaian masalah.
- 2) Empati dan pemahaman terhadap klien. Konselor Islam harus responsif terhadap kondisi emosional klien, dan mampu memberikan dukungan yang menenangkan dengan cara yang sesuai dengan ajaran agama.
- 3) Pemberian solusi yang realistis dan sesuai. Memberikan nasihat yang mengedepankan solusi praktis yang tidak hanya mengandalkan psikologi, tetapi juga menggunakan pendekatan Islami dalam menyelesaikan permasalahan hidup, seperti dengan memberikan rujukan dari Al-Qur'an atau Hadis.
- 4) Tanggapan yang penuh kasih sayang. Dengan sikap penuh kasih sayang, konselor akan mampu menciptakan ruang aman bagi klien untuk terbuka mengenai masalah yang dihadapi.

Beberapa teknik yang bisa digunakan dalam layanan konseling Islam salah satunya dengan teknik regulasi emosi, dimana teknik ini digunakan supaya guru bisa mengolah, mengungkapkan emosinya dengan positif, diantaranya bisa dengan latihan meditasi/relaksasi, journaling, muhasabah (introspeksi diri), doa, dan dzikir. Layanan konseling Islam ini dilakukan secara individu, dimana guru yang memiliki tingkat *burnout* sedang-tinggi akan diberikan layanan konseling individu. Diharapkan dari layanan program konseling Islam ini akan bisa mengembangkan *coping skills* berbasis nilai Islam dan penguatan spiritualitas sebagai *protective factor*<sup>39</sup> sehingga kualitas Pendidikan pesantren semakin baik.

---

<sup>39</sup> Rahim, M., & Formosa, C, *Islamic counseling approaches and spirituality in workplace stress management*, 2021.