

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena *emosional exhaustion* semakin sering dirasakan oleh banyak orang di seluruh dunia, khususnya oleh wanita yang memiliki banyak tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari (Maimunnah *et al.*, 2025 : 7397). *Emosional exhaustion* adalah bagian utama dari *burnout*, yang terjadi saat seseorang merasa sangat lelah secara mental karena tekanan emosional yang terus menerus, sehingga membuatnya sulit untuk mengelola perasaannya dengan baik. Keadaan ini dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mental, keseimbangan emosi, dan juga mempengaruhi bagaimana seseorang menjalankan perannya di rumah maupun di masyarakat (Klusmann *et al.*, 2021 : 174).

Di banyak situasi, ibu rumah tangga menjadi kelompok yang paling rentan mengalami *Emotional Exhaustion* karena harus mengelola berbagai tanggung jawab sekaligus. Penelitian yang dilakukan oleh perusahaan Welch dalam (Fadilahasanah *et al.*, 2024 : 640) menunjukkan bahwa ibu rumah tangga menghabiskan sekitar 98 jam untuk tugas rumah tangga setiap minggu. Ini hampir 2,5 kali lebih banyak daripada jam kerja rata-rata mingguan 40 jam untuk profesi lain. Tanggung jawab dan peran yang diemban oleh ibu rumah tangga dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Hal ini didukung oleh (Kaplan, 2021 : 213), yang menyatakan bahwa menjadi ibu rumah tangga merupakan salah satu peran gender utama yang dibebankan pada perempuan dan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.

Tuntutan sebagai pengurus rumah tangga, pengajar anak, dan kadang-kadang juga memiliki pekerjaan atau terlibat di kegiatan sosial, membuat para ibu lebih rentan mengalami stres yang lama hingga mengarah pada *Emotional Exhaustion* (Durak *et al.*, 2021 : 2). Kondisi seperti ini juga banyak terjadi di Indonesia, termasuk di Jawa Barat. Dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik, Provinsi Jawa Barat menunjukkan

peningkatan yang signifikan setiap tahun. Pada tahun 2021, tingkatnya mencapai 7,39%, dan naik menjadi 14,11% pada tahun 2022 (Fadilahasanah *et al.*, 2024 : 640). Data kesehatan menunjukkan bahwa keluhan fisik dan mental pada wanita terus meningkat setiap tahunnya, yang menunjukkan bahwa tanggung jawab sehari-hari sangat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Salah satu alasan mengapa ibu-ibu sering merasa lelah secara emosional adalah karena mereka tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar mereka saat menjalani berbagai tanggung jawab. Jika mereka tidak memiliki ruang untuk menceritakan perasaan, berbagi kesulitan, atau bahkan hanya ingin dipahami, beban emosional yang mereka tanggung akan semakin sulit. Dukungan dari teman dan keluarga sebenarnya sangat penting untuk kesehatan mental, karena bisa membuat seseorang merasa lebih nyaman dan tidak harus menghadapi masalah hidup sendirian (Garmendia *et al.*, 2023 : 2828). Dalam Islam, kebutuhan akan dukungan sosial ini diakui sebagai bagian penting dari kesejahteraan manusia, sebab hubungan antar sesama menjadi salah satu cara menjaga ketenangan hati dan kesehatan mental seorang mukmin. Perspektif ini juga sejalan dengan kajian Tasawuf dan Psikoterapi, yang memandang bahwa kekuatan spiritual dan keterhubungan sosial merupakan unsur penting dalam pemulihan kondisi emosional seseorang (Mursalin, 2024 : 83). Konsep *Ukhuwah Islamiyah* menjadi wujud nyata dari dukungan sosial berbasis spiritual yang dapat menghadirkan empati, perhatian, saling menasihati, dan tolong-menolong dalam kebaikan (Juliana *et al.*, 2025 : 251).

Menurut (Maslach *et al.*, 2001 : 403) *Emotional Exhaustion* biasanya ditandai dengan rasa lelah yang sangat berat, baik dari segi fisik maupun emosi. Wanita yang merasakannya sering kali merasa cepat marah, sulit untuk berkonsentrasi, merasa cemas, dan cenderung menjauh dari orang lain. Jika keadaan ini terus berlangsung, bisa mengganggu kemampuan mereka untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan membuat hidup mereka kurang berkualitas. Schaufeli dan Enzmann dalam (Ratnasari, 2021 : 64) menjelaskan bahwa *emosional exhaustion* dapat terlihat dalam tiga aspek,

yaitu fisik, emosional, dan mental. Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa kelelahan emosional tidak hanya memengaruhi kondisi tubuh, tetapi juga kestabilan perasaan dan kemampuan berpikir individu.

Dalam konteks keagamaan, *religious coping* juga dapat memberikan orang rasa kendali dan arti dalam hidupnya, yang sangat penting saat menghadapi kesulitan. Sebagai contoh, dalam penelitian (Humaidah *et al.*, 2024 : 115) menemukan bahwa cara mengatasi masalah dengan agama dapat membantu orang menghadapi banyak tantangan hidup, terutama yang berkaitan dengan eksistensi dan moralitas. Mengatasi masalah dengan cara agama dapat memberikan makna, tujuan, dan harapan yang sangat dibutuhkan saat menghadapi kesulitan. Hal ini diperkuat oleh peneliti (Ramadika *et al.*, 2025 : 231) menyebutkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh kelompok keagamaan memiliki pengaruh kuat dalam menurunkan stres dan beban emosional. *Ukhuwah Islamiyah* hadir sebagai bentuk relasi spiritual yang penuh kasih dan empati, selaras dengan teori ini, karena mampu menciptakan rasa keterhubungan yang kuat dan mengurangi perasaan keterasingan (Syeikh, 2020 : 181).

Secara umum, *Ukhuwah Islamiyah* adalah istilah khusus dalam agama Islam yang berarti persaudaraan di antara orang-orang Muslim. Dalam pandangan ulama tasawuf, imam Al-Ghazali menegaskan bahwa *ukhuwah* atau persaudaraan harus didasari oleh rasa saling mencintai. M. Quraish Shihab (Shihab, 1996 : 483) menjelaskan bahwa dalam bahasa Arab, kata (*ukhuwah*) berasal dari kata *akha*, yang kemudian memberikan beberapa variasi seperti *al-akh* dan *akhu*. Arti dasar dari kata-kata ini adalah “memberi perhatian”, dan kemudian berkembang menjadi “sahabat” atau “teman”. Dalam bahasa Indonesia, *Ukhuwah* memiliki arti yang lebih sempit seperti saudara kandung, dan juga bisa berarti hubungan antara sesama manusia serta ikatan erat antar mereka. Sejalan dengan itu, menurut (Khalid & Ritonga, 2022 : 434), *Ukhuwah Islamiyah* berarti hubungan persaudaraan yang dibangun dengan saling membantu sesuai dengan ajaran Islam. Istilah lain yang biasa kita dengar adalah

Ukhuwah Islamiyah. *Ukhuwah Islamiyah* dibangun atas empat prinsip utama, yaitu *Ta'aruf*, *Tafahum*, *Ta'awun*, dan *Takaful*. *Ta'aruf* berarti saling mengenal secara lebih mendalam, tidak hanya pada identitas lahiriah, tetapi juga latar belakang, pemikiran, dan pengalaman hidup. *Tafahum* berarti saling memahami kelebihan dan kekurangan masing-masing pihak. *Ta'awun* mengandung makna saling membantu dalam kebaikan, sedangkan *Takaful* berarti saling menjaga, melindungi, dan memberi rasa aman dalam kehidupan bersama.

Ukhuwah Islamiyah sebenarnya adalah ikatan persaudaraan antara orang-orang muslim yang dibangun berdasarkan saling perhatian, saling menolong, dan saling mendukung. Saat nilai-nilai ini ada dalam kehidupan sehari-hari, seseorang bisa merasakan lebih diterima, dihargai, dan tidak terbebani secara emosional sendirian. Untuk para ibu yang memiliki banyak tugas dan tanggung jawab, adanya lingkungan yang penuh kasih sayang dan dukungan seperti ini bisa menjadi sumber ketenangan dan juga tempat untuk mengisi ulang energi emosional yang hilang. Beberapa penelitian terdahulu memjukkan adanya hubungan antara *Ukhuwah Islamiyah* dan *Emotional Exhaustion*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Juliana *et al.*, 2025 : 251) menunjukkan bahwa kegiatan sosial dan keagamaan yang berlandaskan nilai-nilai *ukhuwah* dapat memperkuat rasa kebersamaan, mengurangi kesepian, dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh (Astuti *et al.*, 2018) yang meneliti ibu-ibu pengajian di bogor, di mana kualitas hubungan sosial berbasis *Ukhuwah Islamiyah* memberikan efek terapeutik terhadap kondisi psikis para anggotanya. Namun, sebagian besar studi ini masih terbatas pada pendekatan kuantitatif, dan belum mengkaji makna pengalaman spiritual secara lebih mendalam.

Sebagian besar penelitian sebelumnya masih terfokus pada aspek korelasi statistik tanpa menggali makna dari pengalaman spiritual dan *Ukhuwah Islamiyah*. Pendekatan kuantitatif cenderung kurang mampu menangkap dinamika emosi dan nilai-nilai keagamaan yang dialami secara subjektif oleh para ibu-ibu majelis taklim.

Selain itu, masih jarang penelitian yang menyoroti konteks lokal kelompok pengajian ibu-ibu dalam masyarakat urban semi perkotaan, seperti di Majelis Taklim Nurul Ikhsan.

Berdasarkan wawancara awal dengan beberapa ibu anggota Majelis Taklim Nurul Ikhsan, terlihat bahwa sebagian dari mereka mulai mengalami tanda-tanda kelelahan emosional. Ada yang mengaku sering lupa pekerjaan yang sedang dilakukan karena pikirannya bercabang, ada pula yang merasa mudah marah kepada keluarga akibat tekanan dalam menjalani rutinitas harian. Bahkan beberapa ibu mengungkapkan mulai kehilangan semangat mengikuti kegiatan majelis karena merasa lelah secara mental setelah menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus bekerja.

Melihat kondisi tersebut, dibutuhkan sebuah pendekatan yang tidak hanya fokus pada aspek psikologis, tetapi juga memperkuat sisi spiritual para ibu. *Ukhuwah Islamiyah* dapat menjadi salah satu solusi karena di dalamnya terdapat nilai saling mendukung, saling menenangkan, dan memberikan rasa aman dalam kebersamaan. Melalui interaksi yang positif di majelis taklim, ibu-ibu dapat saling berbagi pengalaman, mendapatkan penguatan emosional, dan kembali merasa dihargai serta dipahami oleh lingkungannya.

Penelitian ini dilakukan di Majelis Taklim Nurul Ikhsan Cipadung Bandung dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari majelis taklim lainnya di wilayah tersebut. Berbeda dengan majelis taklim pada umumnya yang lebih berfokus pada pengajian formal, Majelis Taklim Nurul Ikhsan memiliki karakteristik komunitas ibu-ibu dengan latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam. Sebagian besar anggotanya menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja di luar rumah, sehingga dinamika interaksi di dalam majelis ini menjadi lebih kompleks dan menarik untuk diteliti.

Kekhasan ini dipilih berdasarkan pengamatan awal dan rekomendasi dari tokoh masyarakat setempat, yang menunjukkan bahwa majelis ini memiliki dinamika

Ukhuwah Islamiyah yang lebih terapan dan mendalam melalui penerapan empat prinsip persaudaraan Islam, khususnya dalam membantu ibu-ibu mengelola *Emotional Exhaustion* dari peran harian mereka.

Selain itu, kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap hari Sabtu, seperti pembelajaran agama, membaca Al-Qur'an bersama, diskusi keagamaan, dan interaksi sosial antaranggota majelis, menyediakan konteks yang kaya untuk mengeksplorasi bagaimana *Ukhuwah Islamiyah* berperan sebagai upaya reduksi *Emotional Exhaustion* pada ibu-ibu Majelis Taklim Nurul Ikhsan Cipadung Bandung. Melalui interaksi yang terjalin secara rutin, ibu-ibu memiliki kesempatan untuk saling mengenal (*Ta'aruf*) dan memahami (*Tafahum*) kondisi kehidupan masing-masing, sehingga tercipta ruang berbagi pengalaman, keluhan kesah, serta dukungan emosional yang dapat mengurangi perasaan tertekan dan kesepian akibat berbagai tuntutan kehidupan. Dalam kegiatan diskusi dan kebersamaan di majelis, tampak pula praktik *Ta'awun* berupa saling membantu, memberikan saran, dan berbagi pengalaman dalam menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga beban emosional yang dirasakan menjadi lebih ringan. Sementara itu, suasana religius yang dibangun melalui pembelajaran agama dan membaca Al-Qur'an bersama menghadirkan bentuk *Takaful*, yaitu saling menguatkan dan memberikan dukungan spiritual kepada sesama anggota. Kegiatan-kegiatan tersebut tidak hanya mempererat *Ukhuwah Islamiyah*, tetapi juga menjadi sarana dukungan sosial-spiritual yang membantu ibu-ibu menghadapi tekanan hidup dan mengurangi kelelahan emosional yang mereka alami.

Pemilihan ini juga didasarkan pada aksesibilitas peneliti sebagai anggota komunitas, yang memungkinkan pengumpulan data yang lebih autentik dan mendalam, serta relevansinya dengan topik penelitian tentang *Ukhuwah Islamiyah* sebagai mekanisme *coping* emosional.

Penelitian ini dilakukan karena masih terbatasnya kajian yang secara spesifik menelaah peran *Ukhuwah Islamiyah* dalam mengurangi *Emotional Exhaustion* pada

perempuan dewasa, khususnya ibu-ibu yang aktif dalam majelis taklim. Dalam konteks masyarakat urban semi-perkotaan, ibu-ibu majelis taklim menghadapi berbagai tekanan emosional akibat peran ganda dalam keluarga dan masyarakat, namun pada saat yang sama mereka memiliki jaringan sosial keagamaan yang berpotensi menjadi sumber dukungan psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bagaimana *Ukhuwah Islamiyah* dapat berfungsi sebagai strategi sosial dan spiritual dalam menjaga stabilitas mental serta mengurangi *Emotional Exhaustion* pada ibu-ibu. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat pendekatan psikospiritual dalam pengembangan kajian tasawuf dan psikoterapi Islam berbasis komunitas. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini mengangkat judul: “Peran *Ukhuwah Islamiyah* sebagai Upaya Reduksi *Emotional Exhaustion* pada Ibu-ibu Majelis Taklim Nurul Ikhsan Cipadung Bandung.”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana profil kondisi *Emotional Exhaustion* pada ibu-ibu di majelis taklim Nurul Ikhsan kota Cipadung kota Bandung?
2. Bagaimana profil makna *Ukhuwah Islamiyah* dipahami oleh ibu-ibu di majelis taklim Nurul Ikhsan Cipadung kota Bandung?
3. Bagaimana peran *Ukhuwah Islamiyah* dalam membantu mengurangi *Emotional Exhaustion* yang dialami ibu-ibu di majelis taklim Nurul Ikhsan Cipadung kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan profil kondisi *Emotional Exhaustion* pada ibu-ibu di majelis taklim Nurul Ikhsan kota Cipadung kota Bandung.
2. Untuk mengetahui profil makna *Ukhuwah Islamiyah* dipahami oleh ibu-ibu di majelis taklim Nurul Ikhsan Cipadung kota Bandung.

3. Untuk mendeskripsikan bagaimana peran *Ukhuwah Islamiyah* dalam membantu mengurangi *Emotional Exhaustion* yang dialami ibu-ibu di majelis taklim Nurul Ikhsan Cipadung kota Bandung.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan dalam kajian tasawuf dan psikoterapi Islam, khususnya dalam memahami peran *Ukhuwah Islamiyah* sebagai bentuk dukungan sosial-spiritual terhadap kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang kesehatan mental perempuan muslimah di komunitas keagamaan.

2. Manfaat praktis

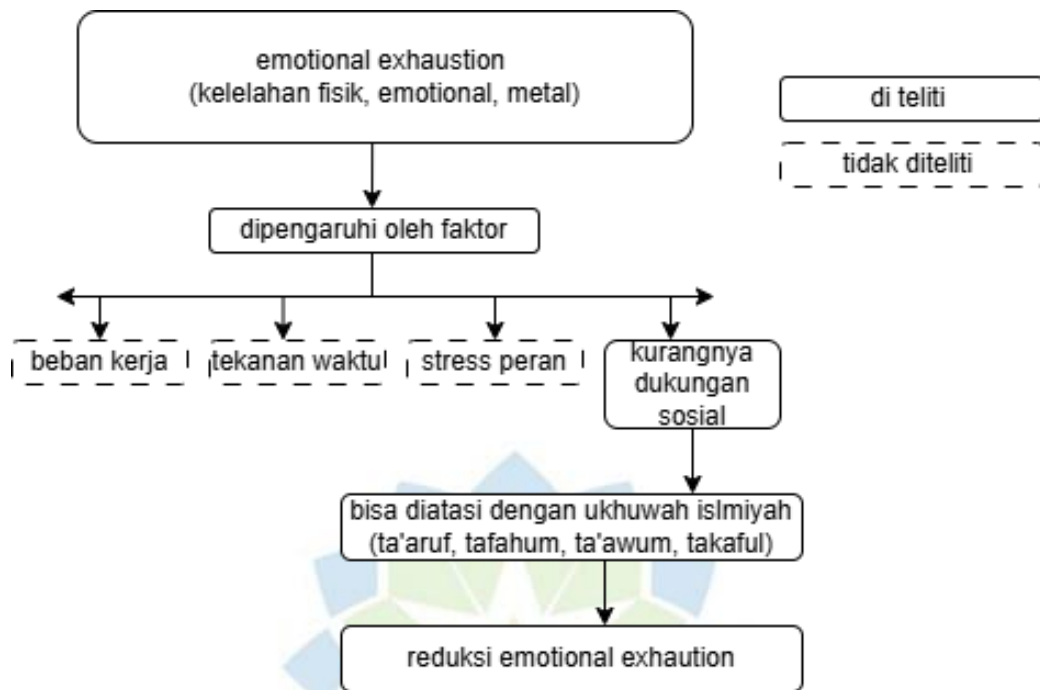
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih jauh mengenai peran majelis taklim sebagai wadah penguatan *Ukhuwah Islamiyah* dalam mendukung kesehatan mental masyarakat, khususnya ibu-ibu. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan kontribusi empiris terkait bagaimana hubungan sosial berbasis keagamaan mampu berperan dalam mengurangi *Emotional Exhaustion*, sehingga dapat dijadikan dasar dalam pengembangan program atau kegiatan majelis taklim yang lebih suportif secara psikologis dan spiritual.

E. Kerangka Berfikir

Penelitian ini berangkat dari fenomena bahwa ibu-ibu Majelis Taklim Nurul Ikhsan Cipadung Bandung menjalani berbagai peran dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai ibu rumah tangga, istri, pekerja, maupun anggota masyarakat. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan *Emotional Exhaustion*, yaitu kondisi kelelahan emosional akibat tekanan yang berlangsung secara terus-menerus.

Berdasarkan teori Maslach serta Schaufeli dan Enzmann, *Emotional Exhaustion* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti beban peran, tekanan waktu, serta kurangnya dukungan sosial. Kondisi tersebut dapat terlihat melalui aspek kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami individu.

Dalam penelitian ini, peneliti memandang bahwa salah satu bentuk dukungan yang dapat membantu mengurangi *Emotional Exhaustion* adalah *Ukhuwah Islamiyah* yang terbangun dalam kegiatan Majelis Taklim Nurul Ikhsan. Konsep *Ukhuwah Islamiyah* menurut M. Quraish Shihab diwujudkan melalui empat prinsip utama, yaitu *Ta'aruf* (saling mengenal), *Tafahum* (saling memahami), *Ta'awun* (saling membantu), dan *Takaful* (saling menguatkan). Keempat prinsip tersebut membentuk dukungan sosial dan spiritual yang memungkinkan para ibu saling berbagi pengalaman, memperoleh perhatian, serta mendapatkan penguatan emosional dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Berdasarkan pemikiran tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mendeskripsikan kondisi *Emotional Exhaustion*, memahami makna *Ukhuwah Islamiyah*, serta menganalisis bagaimana *Ukhuwah Islamiyah* berperan sebagai upaya reduksi *Emotional Exhaustion* pada ibu-ibu Majelis Taklim Nurul Ikhsan Cipadung Bandung



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

Berdasarkan Gambar 1.1, penelitian ini diawali dari fenomena *Emotional Exhaustion* yang dialami oleh ibu-ibu akibat berbagai tuntutan kehidupan, seperti beban peran, tekanan waktu, dan kurangnya dukungan sosial. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui kelelahan fisik, emosional, dan mental. Dalam konteks Majelis Taklim Nurul Ikhsan, *Ukhuwah Islamiyah* dipandang sebagai bentuk dukungan sosial-spiritual yang diwujudkan melalui nilai *Ta'aruf*, *Tafahum*, *Ta'awun*, dan *Takaful*. Melalui hubungan persaudaraan yang terjalin di dalam majelis, para anggota saling mengenal, memahami, membantu, dan menguatkan satu sama lain sehingga tercipta rasa diterima, didukung, dan dihargai. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk menganalisis bagaimana *Ukhuwah Islamiyah* berperan sebagai upaya reduksi *Emotional Exhaustion* pada ibu-ibu Majelis Taklim Nurul Ikhsan Cipadung Bandung.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian (Maimunnah *et al.*, 2025) dalam jurnal Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran yang berjudul “*Emotional Exhaustion* pada Wanita Bekerja yang Memiliki Anak Usia Dini” mengungkapkan bahwa faktor utama penyebab *burnout* pada ibu bekerja meliputi konflik peran ganda, beban kerja yang berlebihan, serta kurangnya dukungan sosial. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya *Emotional Exhaustion* dan menurunnya tingkat pencapaian pribadi. Adapun strategi *coping* yang digunakan oleh para ibu dalam menghadapi kondisi tersebut antara lain melalui dukungan keluarga, komunikasi yang efektif, serta pendekatan spiritual dalam pengasuhan.

Penelitian (Kusnadi *et al.*, 2023) dalam Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan yang berjudul “*Strategi Coping untuk Menurunkan Emotional Exhaustion pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus*” mengeksplorasi tentang *Emotional Exhaustion* yang dialami oleh orangtua anak berkebutuhan khusus akibat tekanan psikologis dan stres berkepanjangan terkait pengasuhan. Penelitian ini menilai efektivitas strategi *coping* dalam mengurangi kelelahan emosional, sehingga orangtua dapat lebih baik mengelola tantangan dari dalam maupun luar, dengan hasil menunjukkan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kelelahan.

Penelitian (Khalid & Ritonga, 2022) dalam Jurnal Penelitian Inovatif (Jupin) yang berjudul “*Penerapan Prinsip Ukhuwah Islamiyah: Serikat Tolong Menolong Al-Amin Dusun X Desa Bandar Setia*” membahas tentang penerapan prinsip *Ukhuwah Islamiyah* dalam pengorganisasian Serikat Tolong Menolong Al-Amin di Dusun X, Desa Bandar Setia, yang berfokus pada pengurusan jenazah melalui empat prinsip: *Ta’aruf*, *Tafahum*, *taawun*, dan *Takaful*. Melalui metode kualitatif dengan observasi langsung, penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas tersebut memperkuat solidaritas dan kolaborasi dalam komunitas.

Penelitian (Juliana *et al.*, 2025) dalam *The current issue and full text archive of this journal is available on Excellent (Journal of Islamic Studies)* yang berjudul “*Ukhuwah Islamiyah: Upaya Melawan Silent Struggle dan Upaya Bunuh Diri Mahasiswa di Era Hyper Individualism*” membahas bagaimana fenomena Silent Struggle di kalangan mahasiswa akibat hyper individualism, dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui studi literatur dan wawancara untuk mengeksplorasi *Ukhuwah Islamiyah* sebagai solusi kesehatan mental. Hasilnya menunjukkan bahwa penguatan jaringan dukungan dan integrasi nilai Islam mengurangi perasaan terasing serta meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Penelitian (Lestaria, 2019) yang berjudul “*Fungsi Kegiatan Majelis Taklim Dalam Meningkatkan Ukhuwah Islamiyah di Desa Sidaresmi Kecamatan Bukit Kemuning Kabupaten Lampung Utara*” mengkaji tentang fungsi kegiatan majelis taklim dalam meningkatkan *Ukhuwah Islamiyah* di Desa Sidoresmi, Kecamatan Bukit Kemuning, Kabupaten Lampung Utara pada 2018-2019. Dengan pendekatan kualitatif melalui wawancara dan observasi, penelitian menemukan bahwa kegiatan seperti pengajian mingguan dan qasidah memperkuat hubungan sosial serta mengidentifikasi faktor pendukung dan tantangan partisipasi.

Lima penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa *Emotional Exhaustion* pada ibu dan kelompok rentan sering disebabkan oleh beban peran ganda, kurangnya dukungan sosial, dan tekanan psikologis, dengan strategi *coping* seperti dukungan keluarga atau komunitas yang efektif dalam menguranginya. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya belum menyoroti peran spesifik *Ukhuwah Islamiyah* berbasis komunitas keagamaan seperti majelis taklim untuk mengatasi *Emotional Exhaustion* pada ibu-ibu.

Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan pendekatan kualitatif deskriptif, fokus pada makna pengalaman subjektif ibu-ibu Majelis Taklim Nurul Ikhsan Cipadung Bandung, di mana *Ukhuwah Islamiyah* berfungsi sebagai dukungan sosial-

spiritual yang terapeutik. Dengan demikian, kajian ini memperkaya literatur tasawuf psikoterapi dengan bukti empiris lokal tentang efektivitas *Ukhuwah Islamiyah* dalam mereduksi *Emotional Exhaustion*, sekaligus membedakannya dari studi sebelumnya yang lebih umum atau kuantitatif.

