

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Lembaga Pemasyarakatan merupakan bagian penting dalam sistem peradilan pidana di Indonesia yang memiliki peran strategis dalam proses pembinaan narapidana. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, pada Pasal 1 angka 3 disebutkan bahwa Lembaga Pemasyarakatan adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan. Sementara itu, dalam Pasal 1 angka 2 dijelaskan bahwa sistem pemasyarakatan merupakan suatu tatanan yang bertujuan untuk membentuk warga binaan agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri, serta tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat kembali diterima di masyarakat dan berperan sebagai warga negara yang baik. Hal ini sejalan dengan ketentuan dalam Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 yang menegaskan bahwa Lembaga Pemasyarakatan memiliki fungsi utama dalam melaksanakan pembinaan terhadap narapidana. Ketentuan tersebut menunjukkan bahwa Pemasyarakatan bukan sekadar tempat menjalani hukuman, melainkan merupakan bagian dari sistem hukum nasional yang berorientasi pada tujuan rehabilitatif dan integratif, sehingga pelaksanaannya memerlukan perhatian yang serius, baik dari segi kebijakan maupun kualitas sumber daya manusia yang terlibat di dalamnya.

Dalam praktiknya, keberhasilan fungsi pembinaan sangat bergantung pada peran petugas pemasyarakatan sebagai aparatur negara di bawah Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan Republik Indonesia (di bawah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan), setelah sebelumnya berada di bawah naungan Kementerian Hukum dan HAM. Petugas tidak hanya bertanggung jawab menjaga keamanan dan

ketertiban, tetapi juga berperan dalam mendukung proses pembinaan agar narapidana dapat kembali ke masyarakat secara utuh. Namun, tuntutan kerja yang dihadapi tidaklah sederhana. Lingkungan Pemasyarakatan memiliki berbagai potensi risiko, seperti konflik antarwarga binaan, *overcapacity* serta tekanan sosial dan psikologis yang tinggi (Griffin dkk, 2012). Kondisi tersebut sejalan dengan Schultz dan Ricciardeli (2025) yang menjelaskan bahwa petugas pemasyarakatan merupakan pekerja garis depan yang menghadapi berbagai tuntutan dalam lingkungan kerja pemasyarakatan dan memiliki kerentanan terhadap berbagai permasalahan kesehatan fisik maupun mental.

Kondisi tersebut semakin diperberat dengan fenomena *overcrowding* yang masih menjadi permasalahan utama di lembaga pemasyarakatan di Indonesia. Data dari *Center of Detention Studies* (CDS) menunjukkan bahwa tingkat *overcrowding* pada tahun 2022 telah mencapai lebih dari 100% dan diprediksi terus meningkat pada tahun-tahun berikutnya (CDS, 2022). Situasi ini menyebabkan ketidakseimbangan antara jumlah petugas dan warga binaan, sehingga beban kerja petugas menjadi semakin berat. *Institute for Criminal Justice Reform* (ICJR) juga mengungkapkan bahwa rasio antara petugas dan warga binaan dapat mencapai 1:400 pada kondisi tertentu, jauh dari rasio ideal yang seharusnya berada pada kisaran 1:5 hingga 1:40 (ICJR, 2018). Ketimpangan ini tidak hanya berdampak pada efektivitas pengawasan, tetapi juga meningkatkan tekanan psikologis yang dialami oleh petugas dalam menjalankan tugasnya.

Dalam konteks Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung, karakteristik lembaga pemasyarakatan yang didominasi oleh warga binaan kasus tindak pidana korupsi menjadikan dinamika kerja petugas berbeda dibandingkan dengan lapas pada umumnya. Warga binaan dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan pendidikan yang relatif tinggi, serta adanya perhatian publik dan media, berpotensi

meningkatkan tekanan psikologis terhadap petugas.

Hal ini diperkuat berdasarkan hasil observasi awal peneliti serta keterangan dari salah satu mantan petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung, Ibu Elfi Wulandari, pada tanggal 15 April 2026, yang mengungkapkan bahwa warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung ini didominasi oleh narapidana tindak pidana korupsi, kondisi kesehatan dan usia warga binaan yang tidak homogen termasuk warga binaan lanjut usia menciptakan kompleksitas kerja yang tinggi bagi petugas. Dalam situasi tersebut, petugas tidak hanya menjalankan fungsi pengamanan dan pembinaan, tetapi juga dituntut mampu beradaptasi dengan kondisi individual warga binaan yang beragam secara fisik dan psikologis, sehingga tekanan kerja yang dihadapi bersifat teknis sekaligus emosional, dan berpotensi memicu *burnout* yang berkepanjangan. (Elfi Wulandari, 15 April 2026).

Salah satu bentuk stres kerja yang banyak dikaji dalam konteks organisasi adalah *burnout*. Menurut Maslach dan Leiter (1981), *burnout* merupakan sindrom psikologis yang muncul akibat stres kronis di tempat kerja yang tidak dikelola dengan baik, yang ditandai oleh tiga komponen utama, yaitu kelelahan emosional yang ditunjukkan dengan perasaan lelah dan terkuras secara emosional, depersonalisasi yang tercermin dalam sikap apatis, sinis, atau tidak peduli terhadap orang lain, serta penurunan pencapaian diri yang ditandai dengan perasaan tidak kompeten dan menurunnya produktivitas kerja (Edú-valsania dkk., 2022).

Menurut Pines dan Maslach (1993) *burnout* merupakan suatu sindrom kelelahan yang mencakup aspek fisik dan mental, yang ditandai dengan munculnya pandangan negatif terhadap diri sendiri, menurunnya konsentrasi dalam bekerja, serta kecenderungan berperilaku negatif di lingkungan kerja (Kayanti, 2023). Kondisi ini umumnya muncul akibat ketidaksesuaian antara harapan individu

dengan realitas yang diperoleh dalam pekerjaan. *Burnout* juga banyak ditemukan pada profesi yang bergerak di bidang pelayanan kemanusiaan (*human service*), yang menuntut keterlibatan emosional tinggi dalam interaksi kerja (Alverina & Ambarwati, 2020).

Lebih lanjut, menurut Lee dan Ashfort (1996) faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya *Burnout* dapat diklasifikasikan ke dalam faktor situasional dan faktor individu. Faktor situasional meliputi karakteristik pekerjaan serta kondisi lingkungan kerja, sedangkan faktor individu mencakup aspek demografis, psikologis, dan sosial (Indiawati dkk., 2022). Salah satu faktor individu yang berperan adalah efikasi diri, yaitu tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan pekerjaan. Dalam konteks petugas pemasyarakatan, kondisi ini menjadi relevan mengingat tuntutan kerja yang tidak hanya berat secara fisik, tetapi juga melibatkan tekanan emosional dan mental yang tinggi. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan petugas yang pada awalnya memiliki komitmen terhadap pekerjaannya mengalami penurunan energi, motivasi, serta keterlibatan dalam pekerjaan (Gladys Ruth, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Burnout* merupakan permasalahan yang serius di kalangan petugas lembaga pemasyarakatan, bahkan tingkatnya dilaporkan lebih tinggi dibandingkan populasi umum maupun profesi berisiko tinggi lainnya. Clements dan Kinman (2021) menunjukkan bahwa petugas penjara menghadapi berbagai stresor pekerjaan dan organisasi yang berkaitan dengan risiko *burnout*, termasuk tuntutan pekerjaan yang berhubungan dengan kelelahan emosional. Kerentanan ini dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan kerja pemasyarakatan yang kompleks, seperti beban kerja yang tinggi, konflik dan ambiguitas peran, serta tuntutan emosional dalam berinteraksi dengan warga binaan. Selain itu, keterbatasan dukungan organisasi dan sosial, serta minimnya otonomi

dan umpan balik kerja, turut memperburuk kondisi tersebut. Dengan demikian, tekanan yang bersifat multidimensional dalam lingkungan kerja lembaga pemasyarakatan menjadikan petugas sebagai kelompok yang rentan mengalami *burnout* (Lambert dkk., 2015).

Dalam kehidupan manusia, tekanan dan kesulitan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses kehidupan. Dalam ajaran Islam, setiap kesulitan dipahami sebagai ujian yang menuntut individu untuk tetap teguh, tidak mudah menyerah, serta mampu menghadapi keadaan dengan sikap yang baik. Keyakinan bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan juga menunjukkan bahwa individu perlu memiliki ketahanan diri dalam menghadapi tekanan yang terjadi dalam kehidupannya. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah Swt. pada QS. Asy-Syarah ayat 5–6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

Ayat tersebut menunjukkan bahwa kesulitan merupakan bagian dari kehidupan yang berjalan berdampingan dengan adanya kemudahan. Pengulangan ayat tersebut juga mengandung penegasan bahwa individu perlu memiliki keteguhan dan kemampuan untuk bertahan ketika menghadapi tekanan serta kesulitan yang berlangsung secara terus-menerus. Dalam konteks pekerjaan dengan tuntutan yang tinggi, kemampuan untuk tetap bertahan dan menjalankan tanggung jawab di tengah tekanan menjadi penting agar individu tidak mudah mengalami kelelahan secara emosional maupun mental. Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa secara psikologis, kemampuan individu dalam mengelola emosi dan menerapkan strategi *coping* terhadap stres merupakan faktor penting dalam menjaga kestabilan kondisi mental (Indria dkk., 2019 hlm 25).

Sebagai bentuk ketahanan diri dalam menghadapi tekanan, Islam

mengenalkan konsep sabar sebagai kemampuan untuk tetap mengendalikan diri dan bertahan dalam kesulitan. Sabar tidak hanya dimaknai sebagai sikap menahan diri secara pasif, tetapi juga sebagai kemampuan aktif dalam mengelola emosi, bertahan dalam kesulitan, serta tetap konsisten dalam menjalankan tanggung jawab (Safitri, 2025 hlm.22). Pemahaman tersebut sejalan dengan Ramdani dkk. (2018) yang memandang kesabaran sebagai bentuk *coping strategy* dalam menghadapi masalah dan tekanan, yang mencakup aspek berpikir rasional, penerimaan diri, pengendalian diri, dan usaha.

Dalam perspektif tasawuf, sabar dipandang sebagai kualitas batin yang memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan pengendalian diri individu. Menurut Al-Ghazali, sabar terbentuk melalui tiga unsur yang saling berkesinambungan, yaitu *ma'rifat* (pemahaman), *hal* (kondisi batin), dan *amal* (perilaku). *Ma'rifat* berperan sebagai dasar yang membentuk kondisi batin tertentu, yang kemudian memengaruhi stabilitas psikologis individu, dan selanjutnya termanifestasi dalam perilaku sebagai bentuk nyata dari kesabaran (Al-Ghazali, 2019, hal. 9). Dengan demikian, sabar tidak hanya dipahami sebagai pengendalian diri secara lahiriah, tetapi sebagai proses aktif yang melibatkan kesadaran kognitif, penguatan kondisi emosional, serta konsistensi tindakan dalam menghadapi tekanan.

Pemaknaan tersebut memiliki landasan normatif dalam Al-Qur'an yang menempatkan sabar sebagai mekanisme penguatan diri yang bersifat aktif dalam menghadapi dinamika kehidupan. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Baqarah (2): 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Ayat ini menunjukkan bahwa sabar tidak hanya dipahami sebagai kemampuan menahan diri, tetapi juga sebagai bentuk strategi spiritual dan psikologis dalam mengakses ketenangan batin serta memperkuat daya tahan diri. Penempatan sabar sebagai sarana pertolongan mengindikasikan bahwa kesabaran memiliki fungsi aktif sebagai mekanisme regulasi diri yang membantu individu tetap stabil dalam menghadapi tekanan, sekaligus menjaga arah perilaku agar tetap berada dalam koridor yang terkontrol.

Hal tersebut diperkuat dalam QS. Al-Baqarah (2): 155–156, sebagaimana firman Allah Swt.:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: ‘Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un’”.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kehidupan manusia tidak terlepas dari berbagai bentuk ujian yang mencakup kondisi ketakutan, kekurangan, dan kehilangan. Ujian tersebut tidak hanya dipahami sebagai peristiwa eksternal, tetapi juga sebagai kondisi yang menuntut respons internal berupa pengelolaan emosi, penguatan makna, serta kemampuan menerima realitas secara sadar.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa sabar mencakup proses kognitif dan spiritual dalam memaknai peristiwa yang tidak diinginkan, di mana individu tidak berhenti pada reaksi emosional, tetapi melanjutkannya dengan penerimaan yang terstruktur dan kesadaran akan keterbatasan manusia. Dengan demikian, sabar tidak dapat direduksi sebagai sikap pasif atau menyerah, melainkan sebagai bentuk keteguhan yang aktif, terarah, dan berkelanjutan dalam menjaga keseimbangan batin.

Pemahaman mengenai sabar sebagai kemampuan dalam menghadapi berbagai tekanan juga ditegaskan dalam hadis Rasulullah Saw.:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ
سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

“Sungguh menakjubkan perkara seorang mukmin. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah baik baginya, dan hal itu tidak dimiliki kecuali oleh seorang mukmin. Jika ia memperoleh kesenangan, ia bersyukur maka itu baik baginya. Jika ia ditimpa kesulitan, ia bersabar maka itu baik baginya.” (HR. Muslim No. 2999).

Hadis tersebut menunjukkan bahwa sabar berperan dalam membentuk cara individu memaknai dan merespons kesulitan secara konstruktif. Kesabaran tidak hanya tercermin dalam kemampuan bertahan menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan, tetapi juga dalam kemampuan menjaga sikap dan kestabilan diri ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Selain itu, Rasulullah Saw. juga bersabda:

وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصْغِرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ

“Barang siapa berusaha untuk bersabar, maka Allah akan menjadikannya sabar. Dan tidaklah seseorang diberi karunia yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran.” (HR. Bukhari No. 1469; Muslim No. 1053).

Hadis tersebut menegaskan bahwa sabar bukan sekadar sifat bawaan, melainkan kemampuan yang dapat diusahakan dan dikembangkan. Pemaknaan ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali (2019) yang menjelaskan bahwa sabar terbentuk melalui penguatan *ma'rifat* (pemahaman), *hal* (kondisi batin), dan *amal* (perilaku), sehingga individu mampu mengendalikan dorongan diri serta mengarahkan responsnya secara lebih adaptif ketika menghadapi tekanan dan kesulitan.

Dengan demikian, sabar dapat dipahami sebagai kekuatan internal

yang berperan dalam mengendalikan dorongan emosional dan respons terhadap tekanan melalui keseimbangan antara kesadaran, kondisi batin, dan tindakan. Dalam konteks pekerjaan dengan tuntutan tinggi, seperti pada petugas pemasyarakatan, kemampuan ini berpotensi memengaruhi cara individu merespons stres kerja, sehingga memiliki keterkaitan dengan tingkat *Burnout* yang dialami.

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan kesabaran dengan tekanan psikologis masih menunjukkan keterbatasan dalam konteks dan fokus kajian. Penelitian Indria dkk. (2020) yang berjudul *Hubungan antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru* hanya berfokus pada stres akademik pada mahasiswa. Penelitian Saputra dkk. (2021) berjudul *Sabar dan Tawakkal sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa* mengkaji stres kerja pada tenaga pendidik dengan melibatkan tawakkal sebagai variabel mediator. Penelitian Khairina dkk. (2024) berjudul *Hubungan antara Kesabaran dengan Stres Kerja pada Guru SLB di Kota Lhokseumawe dan Aceh Utara* masih berfokus pada stres kerja secara umum pada profesi guru. Penelitian Dhita Fadhilatul Azizah (2025) mengenai *Efektivitas Meditasi Dzikir terhadap Penurunan burnout pada Guru Pendamping ABK di Kota Bandung* menunjukkan bahwa pendekatan spiritual efektif dalam menurunkan *Burnout* secara signifikan ($p = 0,004$), sehingga mengindikasikan potensi intervensi berbasis spiritual dalam mengurangi *Burnout* pada profesi dengan tuntutan emosional tinggi. Sejalan dengan itu, penelitian Aini Fayza Fauziah (2025) mengenai *Pengaruh Sabar terhadap Strategi Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Lahir Prematur* menunjukkan bahwa sabar berpengaruh positif dan signifikan terhadap coping stress ($p = 0,000$) dengan kontribusi sebesar 18,3%, yang menegaskan peran sabar sebagai faktor internal dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis secara adaptif.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan

bahwa kajian mengenai kesabaran telah banyak dikaitkan dengan stres akademik, stres kerja, serta strategi *coping*, namun masih terbatas pada pemisahan antara konsep kesabaran dan *Burnout* sebagai bentuk stres kerja kronis. Selain itu, penelitian yang mengintegrasikan konsep sabar dalam perspektif tasawuf, khususnya berdasarkan pemikiran Al-Ghazali sebagai kerangka teoritis, masih jarang digunakan dalam studi empiris mengenai *Burnout*.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji hubungan antara sabar dengan tingkat *Burnout* pada petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas I Bandung, guna memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi kerja yang tidak hanya berfokus pada aspek struktural, tetapi juga pada dimensi psikologis dan spiritual individu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, tingginya tuntutan dan tekanan kerja yang dihadapi oleh petugas Lembaga Pemasarakatan berpotensi menimbulkan kondisi *Burnout*. Dalam menghadapi tekanan tersebut, diperlukan faktor internal yang mampu membantu individu mengelola stres kerja secara adaptif, salah satunya adalah sabar. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat sabar pada petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas I Bandung?
2. Bagaimana tingkat *burnout* pada petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas I Bandung?
3. Apakah terdapat hubungan antara sabar dengan tingkat *burnout* pada petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas I Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antara sabar dengan tingkat *burnout* pada petugas Lembaga

Pemasyarakatan Kelas I Bandung. Mengingat tingginya tuntutan dan tekanan kerja yang dihadapi petugas, serta pentingnya kemampuan dalam mengelola stres kerja secara adaptif, maka tujuan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat sabar pada petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung.
2. Untuk mengetahui tingkat *burnout* pada petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara sabar dengan tingkat *burnout* pada petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya dalam memahami konsep sabar sebagai kekuatan spiritual dan psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan maupun pekerjaan. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian integratif antara nilai-nilai tasawuf dan pendekatan psikologis, terutama terkait hubungan antara sabar dan *burnout* pada individu yang bekerja dalam lingkungan dengan tingkat tekanan tinggi.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi empiris dalam pengembangan kajian Tasawuf dan Psikoterapi yang membahas peran nilai spiritual sebagai faktor protektif terhadap gangguan psikologis akibat stres kerja. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperluas pemahaman bahwa sabar tidak hanya dipahami sebagai nilai moral dan ajaran spiritual dalam tasawuf, tetapi juga memiliki implikasi terhadap pengelolaan emosi, ketahanan diri, dan

kesehatan mental individu.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak, khususnya bagi petugas dan institusi lembaga pemasyarakatan.

Bagi petugas, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi mengenai pentingnya mengembangkan sikap sabar sebagai strategi *coping* dalam menghadapi tekanan kerja, konflik, serta tuntutan tugas yang kompleks, sehingga dapat membantu mengurangi risiko *burnout* dan menjaga kestabilan kondisi psikologis.

Bagi pihak lembaga atau manajemen Lembaga Pemasyarakatan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam merancang program penguatan kapasitas petugas, seperti pelatihan pengelolaan stres, penguatan aspek psikologis dan spiritual, serta upaya pencegahan *burnout* di lingkungan kerja.

Secara lebih luas, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengambil kebijakan dalam memahami pentingnya dukungan terhadap kesehatan mental petugas pemasyarakatan, mengingat peran strategis mereka dalam menjaga keamanan serta menjalankan fungsi pembinaan warga binaan.

E. Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

Penelitian ini berfokus pada petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung sebagai subjek penelitian. Lingkup kajian meliputi pengukuran tingkat sabar dan tingkat *burnout*, serta analisis hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks pelaksanaan tugas pengamanan dan pembinaan warga binaan.

Variabel yang diteliti terdiri dari sabar sebagai variabel bebas, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan diri yang mencakup aspek *ma'rifat* (pemahaman terhadap nilai dan makna situasi), *hal* (kondisi batin atau kestabilan emosi), serta *amal* (perilaku yang mencerminkan keteguhan dalam menghadapi tekanan), sebagaimana dijelaskan

dalam makna dan hakikat sabar menurut Al-Ghazali (2019). Adapun *burnout* sebagai variabel terikat merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri akibat stres kerja yang berkepanjangan menurut Maslach & Jackson (1981).

Penelitian ini dibatasi pada petugas yang aktif menjalankan tugas di lingkungan Lembaga Pemasyarakatan. Variabel lain yang berpotensi memengaruhi *burnout*, seperti dukungan sosial, beban kerja, maupun faktor organisasi, tidak dianalisis dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis *self-report* dengan desain potong lintang (*cross-sectional*), sehingga hasil penelitian menggambarkan kondisi responden pada saat penelitian berlangsung serta terbatas pada lokasi penelitian yang telah ditentukan.

Dengan batasan tersebut, penelitian ini tetap terarah dan berfokus pada pengujian hubungan antara sabar dan tingkat *burnout* pada petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung.

F. Kerangka Berfikir

Petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung memiliki tanggung jawab dalam menjaga keamanan, ketertiban, serta mendukung proses pembinaan warga binaan. Tuntutan kerja yang kompleks, potensi konflik, serta tekanan emosional dalam menjalankan tugas menjadikan pekerjaan ini memiliki tingkat stres yang tinggi. Dalam kondisi tersebut, paparan tekanan kerja yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi memunculkan *burnout* sebagai salah satu bentuk kelelahan psikologis dalam konteks organisasi.

Burnout merupakan sindrom psikologis yang muncul akibat stres kerja kronis yang tidak terkelola dengan baik, yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan pencapaian diri. (Maslach & Jackson, 1981). Kondisi ini banyak ditemukan pada profesi dengan tuntutan interaksi intens dan tekanan kerja tinggi,

termasuk petugas pemasyarakatan. Secara teoretis, munculnya *burnout* berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan kerja yang berkelanjutan, khususnya dalam aspek regulasi emosi dan respons terhadap stres (Edú-valsania dkk., 2022).

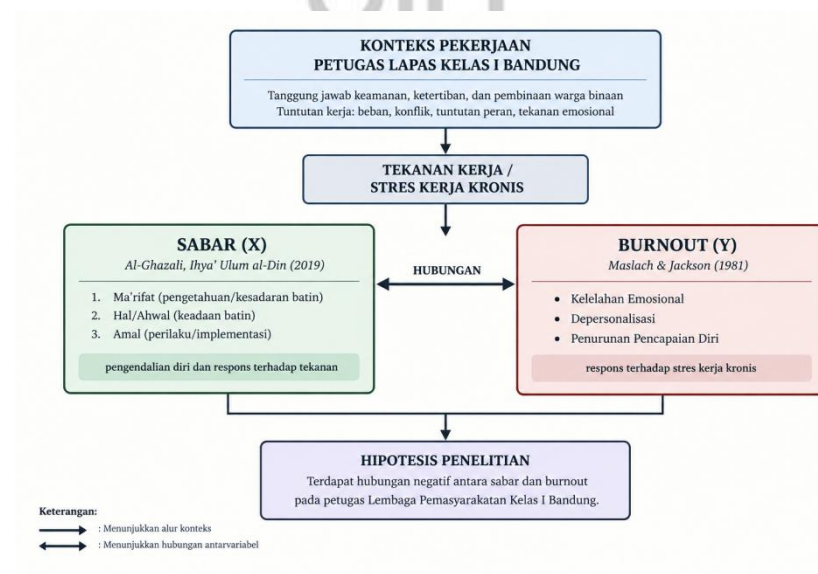
Dalam hal ini, faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional mencakup karakteristik pekerjaan dan lingkungan kerja, seperti beban kerja yang tinggi, konflik peran, serta tuntutan emosional, sedangkan faktor individual meliputi aspek psikologis seperti kemampuan regulasi emosi, persepsi terhadap tekanan, dan mekanisme coping yang dimiliki individu. Interaksi antara kedua faktor tersebut menentukan bagaimana individu merespons tekanan kerja dan tingkat kerentanan terhadap *burnout*.

Di sisi lain, dalam perspektif tasawuf, sabar dipahami sebagai kemampuan internal dalam mengendalikan diri dari dorongan hawa nafsu serta tetap teguh dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulum al- Din* menjelaskan bahwa sabar merupakan upaya menahan diri dari kecenderungan mengikuti dorongan hawa nafsu melalui penguatan aspek spiritual yang mencakup tiga unsur utama, yaitu *ma'rifat* (pengetahuan), *hal ahwal* (keadaan batin), dan *amal* (perilaku). (Al-Ghazali, 2019 hlm.9). Ma'rifat menjadi dasar yang membentuk kesadaran individu, yang kemudian memengaruhi kondisi batin, dan selanjutnya terwujud dalam perilaku nyata. Dalam kerangka ini, sabar berkaitan dengan kemampuan individu dalam memperkuat “penggerak agama” untuk mengendalikan “penggerak hawa nafsu”, sehingga individu mampu mengarahkan responsnya secara lebih terkendali dalam menghadapi tekanan. (Al-Ghazali, 2019 hlm.11)

Secara konseptual, keterkaitan antara sabar dan *burnout* dapat dijelaskan melalui perspektif regulasi emosi dan teori *coping* terhadap stres. Teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross (2003)

menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola respons emosional berperan penting dalam menentukan bagaimana individu menghadapi tekanan (Lutfianawati dkk., 2023). Dalam hal ini, sabar sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali (2019) dapat dipahami sebagai bentuk mekanisme pengendalian diri yang berakar pada kesadaran (*ma'rifat*), kestabilan batin (*hal*), dan perilaku adaptif (*amal*). Struktur ini menunjukkan adanya kesesuaian dengan konsep *coping*, di mana individu secara aktif mengelola respons terhadap stres.

Berdasarkan alur berpikir di atas, peneliti meyakini bahwa terdapat hubungan antara sabar dan tingkat *burnout* pada petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung. Semakin tinggi tingkat sabar yang dimiliki petugas, maka diduga semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami, karena sabar berperan sebagai kemampuan internal dalam mengendalikan emosi, mengelola respons terhadap tekanan, serta menjaga kestabilan diri dalam menghadapi tuntutan kerja. Dugaan tersebut selanjutnya akan diuji secara empiris dalam penelitian ini. Adapun kerangka berfikir penelitian digambarkan dalam bagan berikut:



Gambar 1. 1 Kerangka Berfikir Penelitian Hubungan Sabar dengan Tingkat *Burnout*

Bagan kerangka berpikir tersebut menggambarkan bahwa *burnout* pada Petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung muncul dalam konteks tekanan kerja di lingkungan pemasyarakatan yang meliputi tuntutan emosional, beban kerja, konflik, serta tanggung jawab keamanan dan pembinaan warga binaan. Dalam kondisi tersebut, sabar dipahami sebagai kemampuan internal individu dalam mengendalikan diri, menjaga kestabilan batin, dan mengarahkan perilaku secara adaptif ketika menghadapi tekanan. Penelitian ini memfokuskan pada hubungan antara sabar dan *burnout*, di mana kedua variabel tersebut diasumsikan memiliki keterkaitan dalam menjelaskan respons psikologis petugas terhadap tuntutan kerja di lingkungan pemasyarakatan.

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah diuraikan, sabar dipandang sebagai kemampuan pengendalian diri dan regulasi emosi yang secara teoritis berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola stres kerja. Oleh karena itu, sabar diduga berperan dalam menekan munculnya *burnout* pada petugas pemasyarakatan.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. H₀ : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sabar dan tingkat *burnout* pada petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung.
2. H₁ : Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara sabar dan tingkat *burnout* pada petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung. Artinya, semakin tinggi tingkat sabar yang dimiliki petugas, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

H. Hasil Penelitian Terdahulu

Bagian penelitian terdahulu ini menelaah berbagai studi empiris yang relevan dengan dua variabel utama dalam penelitian, yaitu sabar

sebagai konstruk psikologis-spiritual dalam perspektif Islam dan *burnout* sebagai bentuk kelelahan psikologis akibat stres kerja kronis. Kajian meliputi penelitian mengenai konsep dan pengukuran sabar, hubungan sabar dengan stres kerja serta tekanan psikologis, dan penelitian empiris terkait *burnout* pada profesi dengan tingkat tuntutan kerja tinggi, khususnya petugas pemasyarakatan. Penelaahan penelitian terdahulu ini dilakukan untuk menggambarkan *state of the art* penelitian, menemukan kesenjangan penelitian yang masih terbatas, serta memperkuat kebaruan penelitian mengenai hubungan sabar dengan tingkat *burnout* pada petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandung.

1. Artikel yang ditulis oleh Indah Indria, Juliarni Siregar, dan Yulia Herawaty (2020) berjudul “*Hubungan antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru*” merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa. Subjek penelitian berjumlah 120 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kesabaran yang disusun oleh Rozi dan El Hafizh serta skala stres akademik oleh Wicaksana (2017). Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesabaran dan stres akademik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,559$ dan signifikansi $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesabaran individu, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, sehingga kesabaran dapat dipahami sebagai mekanisme *coping* dalam menghadapi tekanan psikologis.
2. Artikel yang ditulis oleh Anri Saputra, Kadar, dan Vivik Shofiah (2021) berjudul “*Sabar dan Tawakkal sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa*” merupakan penelitian

kuantitatif yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antara sabar, tawakkal, dan stres pada guru Sekolah Luar Biasa di Pekanbaru. Penelitian ini melibatkan 164 responden dengan menggunakan instrumen berupa skala sabar, skala tawakkal, dan skala stres. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi berganda dan *Structural Equation Modeling* (SEM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tawakkal dan stres, serta antara sabar dan tawakkal. Namun, sabar tidak memiliki hubungan langsung terhadap stres, melainkan berpengaruh secara tidak langsung melalui variabel tawakkal sebagai mediator. Temuan ini menunjukkan bahwa peran sabar dalam menurunkan stres dapat bersifat tidak langsung, tergantung pada keterkaitannya dengan variabel psikologis lainnya.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dea Khairina dkk (2024). Mengkaji *“Hubungan antara kesabaran dengan stres kerja pada guru Sekolah Luar Biasa di Kota Lhokseumawe dan Aceh Utara”* menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik total sampling terhadap 125 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesabaran dan stres kerja, di mana semakin tinggi tingkat kesabaran yang dimiliki guru, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami, dan sebaliknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesabaran berperan sebagai faktor internal yang membantu individu dalam mengelola tekanan kerja dan merespons stres secara lebih adaptif.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Dhita Fadhilatul Azizah berjudul *“Efektivitas Meditasi Dzikir terhadap Penurunan burnout (Kejenuhan Kerja) pada Guru Pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) (Studi Kasus di SD Sains Albiruni Kota Bandung)”* bertujuan untuk mengetahui tingkat burnout,

pelaksanaan meditasi dzikir, serta efektivitasnya dalam menurunkan *burnout* pada guru pendamping anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan metode *mix method* dengan strategi *sequential explanatory*, yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Subjek penelitian berjumlah 20 responden yang mengalami *burnout* dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi dzikir efektif dalam menurunkan tingkat *burnout*, yang ditunjukkan oleh penurunan skor rata-rata *burnout* pada kelompok eksperimen dari sesi ke sesi, serta hasil uji *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan spiritual melalui meditasi dzikir dapat menjadi salah satu alternatif intervensi dalam mengurangi *burnout* pada profesi yang memiliki tuntutan emosional tinggi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Aini Fayza Fauziah berjudul "*Pengaruh Sabar terhadap Strategi Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Lahir Prematur di Komunitas Preemie Support*" bertujuan untuk mengetahui pengaruh sabar terhadap strategi *coping stress* pada ibu yang memiliki anak lahir prematur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana terhadap 78 responden yang tergabung dalam Komunitas *Preemie Support*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala sabar dan skala strategi *coping stress* yang telah memenuhi uji reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabar berpengaruh positif dan signifikan terhadap strategi *coping stress* dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien regresi sebesar 0,768 menunjukkan bahwa peningkatan tingkat sabar diikuti oleh peningkatan kemampuan strategi *coping stress*. Selain itu, sabar memberikan kontribusi sebesar 18,3% terhadap strategi *coping stress*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh

faktor lain yang tidak diteliti. Temuan ini menunjukkan bahwa sabar merupakan salah satu faktor internal yang berperan dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis dan menghadapi situasi yang penuh tantangan secara lebih adaptif.

Secara umum, kelima penelitian di atas menunjukkan bahwa kesabaran memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai bentuk tekanan psikologis.

1. Indria dkk. (2020) menemukan bahwa kesabaran berhubungan negatif secara signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa, sehingga semakin tinggi tingkat kesabaran maka semakin rendah stres akademik yang dialami.
2. Saputra dkk. (2021) menunjukkan bahwa sabar dan tawakkal berperan dalam menurunkan stres pada guru Sekolah Luar Biasa, meskipun pengaruh sabar terhadap stres terjadi secara tidak langsung melalui tawakkal sebagai variabel mediator.
3. Khairina dkk. (2024) membuktikan bahwa kesabaran memiliki hubungan negatif dengan stres kerja pada guru SLB, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesabaran yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan pekerjaan secara adaptif.
4. Dhita Fadhilatul Azizah (2025) menunjukkan bahwa pendekatan spiritual melalui meditasi dzikir efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* pada guru pendamping anak berkebutuhan khusus, sehingga mengindikasikan bahwa aspek spiritual memiliki potensi sebagai faktor protektif terhadap *burnout*.
5. Aini Fayza Fauziah (2025) menemukan bahwa sabar berpengaruh positif terhadap strategi *coping stress* pada ibu yang memiliki anak lahir prematur, yang menunjukkan bahwa kesabaran dapat membantu individu mengelola tekanan psikologis melalui penggunaan strategi *coping* yang lebih adaptif.

Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa sabar maupun aspek spiritualitas memiliki fungsi regulatif terhadap tekanan psikologis serta berpotensi menjadi faktor yang membantu individu menghadapi berbagai situasi yang menekan.

Meskipun demikian, masing-masing penelitian tersebut masih memiliki keterbatasan yang menyisakan ruang bagi penelitian lebih lanjut. Penelitian Indria dkk. (2020) berfokus pada hubungan kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa, sehingga belum menjelaskan keterkaitan kesabaran dengan *burnout* dalam konteks pekerjaan. Penelitian Saputra dkk. (2021) mengkaji hubungan sabar, tawakkal, dan stres pada guru SLB, namun menempatkan sabar sebagai variabel yang bekerja secara tidak langsung melalui tawakkal, bukan sebagai variabel yang dikaji secara langsung terhadap *burnout*. Penelitian Khairina dkk. (2024) memang meneliti kesabaran dalam konteks pekerjaan, tetapi masih terbatas pada stres kerja dan belum mengkaji *burnout* sebagai bentuk stres kerja kronis. Penelitian Dhita Fadhilatul Azizah (2025) berfokus pada efektivitas intervensi meditasi dzikir dalam menurunkan *burnout*, sehingga lebih menekankan aspek perlakuan (*treatment*) daripada hubungan antara kesabaran sebagai karakteristik individu dengan *burnout*. Sementara itu, penelitian Aini Fayza Fauziah (2025) mengkaji pengaruh sabar terhadap strategi *coping stress* pada ibu yang memiliki anak lahir prematur, sehingga variabel yang diteliti maupun karakteristik subjek penelitian berbeda dengan konteks *burnout* dalam lingkungan kerja. Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya menggunakan perspektif psikologi umum dan belum secara spesifik mengintegrasikan konsep sabar dalam perspektif tasawuf, khususnya berdasarkan pemikiran Al-Ghazali, sebagai landasan teoritis dalam menjelaskan respons individu terhadap tekanan kerja.

Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji hubungan antara sabar dan tingkat *burnout* pada petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas I

Bandung. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang secara spesifik menempatkan sabar sebagai faktor internal yang berhubungan dengan *burnout* pada lingkungan kerja masyarakatan yang memiliki tingkat tekanan psikologis dan emosional yang tinggi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak meneliti kesabaran dalam kaitannya dengan stres akademik, stres kerja, strategi *coping stress*, maupun intervensi spiritual terhadap *burnout* pada mahasiswa, guru, dan ibu yang memiliki anak prematur, penelitian ini secara langsung menguji hubungan sabar dengan *burnout* pada petugas masyarakatan. Selain itu, penelitian ini menggunakan konsep sabar menurut Al-Ghazali yang mencakup aspek *ma'rifat*, *hal*, dan *amal* sebagai landasan teoritis utama, sehingga menghadirkan perspektif tasawuf yang lebih spesifik dalam menjelaskan hubungan antara sabar dan *burnout*.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menawarkan konteks subjek yang berbeda, tetapi juga memperluas kajian Tasawuf dan Psikoterapi melalui integrasi konsep sabar Al-Ghazali dalam memahami *burnout* pada petugas masyarakatan.

