

Anggota IKAPI Nomor: 458/JT1/2025
Tanggal: 1 November 2025



BRANDED
TECH
PUBLISHER

Religiusitas

DALAM MENGATASI

BURNOUT

Elmi Mufidah
& Hasan Baharun

Elmi Mufidah,
& Hasan Baharun

RELIGIUSITAS DALAM MENGATASI *BURNOUT*



Diterbitkan oleh:



Religiusitas dalam Mengatasi *Burnout*

Ditulis Oleh: **Elmi Mufidah,
& Hasan Baharun**

ISBN : Proses Pengajuan
Halaman : x, **96**, Uk: 15.5 x23 cm
Cetakan Pertama : Mei 2026

Editor : Akmal Mundiri
Layouter : Cindy Charisma Satriyo
Desain Cover : Moch Mahsun

Diterbitkan Pertama Kali Oleh :
Branded Tech Publisher
(Grup Penerbitan CV Branded Tech Indonesia)

Alamat: Dusun Krajan RT 02 RW 01 Tempuran Bantaran
Probolinggo Jawa Timur 67261 | Hp : 0811101665
Website: www.brandedtechpublisher.biz.id
E-mail: brandedtechindoensia@gmail.com

Anggota IKAPI Nomor: 458/JTI/2025
Tanggal: 1 November 2025

Hak Cipta pada penulis, Isi diluar tanggung jawab percetakan
Copyright © 2026 by Branded Tech Publisher | All Right Reserved
Hak cipta dilindungi undang-undang, dilarang keras
menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga buku yang berjudul “Religiusitas dalam Mengatasi *Burnout*” ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta seluruh umatnya yang istiqamah mengikuti ajarannya hingga akhir zaman.

Di tengah perkembangan zaman yang semakin kompleks, manusia dihadapkan pada berbagai tantangan yang tidak hanya bersifat fisik dan sosial, tetapi juga psikologis. Tekanan pekerjaan, tuntutan akademik, perubahan sosial, serta berbagai persoalan kehidupan sering kali memengaruhi kesehatan mental individu. Dalam kondisi demikian, spiritualitas menjadi salah satu sumber kekuatan yang mampu memberikan makna, harapan, dan ketenangan dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan.

Buku ini hadir sebagai upaya untuk mengkaji hubungan antara spiritualitas dan ketahanan mental dalam perspektif yang lebih luas. Pembahasan di dalamnya menyoroti bagaimana nilai-nilai spiritual dapat menjadi fondasi dalam membangun resiliensi, mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya dipahami sebagai praktik keagamaan semata, tetapi juga sebagai sumber energi positif yang membentuk karakter, pola pikir, dan kesehatan mental yang lebih baik.

Penulis berharap buku ini dapat memberikan manfaat bagi akademisi, mahasiswa, pendidik, praktisi kesehatan mental, serta masyarakat umum yang memiliki perhatian terhadap pengembangan kualitas diri dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, buku ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam pengembangan kajian interdisipliner antara pendidikan, psikologi, dan studi keagamaan.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini pada masa yang akan datang. Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi inspirasi bagi pembaca dalam membangun kehidupan yang lebih bermakna, seimbang, dan penuh ketenangan.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi dalam proses penyusunan buku ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan dan kemudahan kepada kita semua.

Paiton, Mei 2026

Penulis



BRANDED
TECH
PUBLISHER

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I	1
PENDIDIKAN MODERN DAN BAYANG-BAYANG	1
<i>BURNOUT</i>	1
1. KONTEKS PENDIDIKAN DI ERA DINAMIS	1
2. MANIFESTASI <i>BURNOUT</i> PADA PESERTA DIDIK	2
3. REALITAS DAN KESENJANGAN DI LAPANGAN	3
BAB II	5
MEMBEDAH ANATOMI <i>BURNOUT</i>	5
1) KONSEP <i>BURNOUT</i> PERSPEKTIF CHRISTINA MASLACH	5
2) AKAR PENYEBAB TERJADINYA KEJENUHAN BELAJAR	10
3) DAMPAK MULTIDIMENSIONAL DARI <i>BURNOUT</i>	12
4) STRATEGI MITIGASI DAN TEORI <i>RELIGIOUS COPING</i>	17
5) PENGUATAN NILAI KEAGAMAAN	22
BAB III	37
DINAMIKA <i>BURNOUT</i> DAN PENGUATAN KEAGAMAAN	37
1. BENTUK-BENTUK <i>BURNOUT</i> PADA SISWA	37
2. STRATEGI INSTITUSIONAL DALAM MENGATASI <i>BURNOUT</i>	47
3. PENGUATAN NILAI-NILAI KEAGAMAAN	55
BAB IV	75
PENGUATAN NILAI KEAGAMAAN SEBAGAI SISTEM ANTI-<i>BURNOUT</i> ...	75
1. ARSITEKTUR DAN PROPOSISI DASAR MODEL	75
2. TRIAD NILAI SPIRITUAL DAN TRIAD NILAI STRUKTURAL: DUA SAYAP MODEL	

3.	DINAMIKA TIGA JALUR DAN PRINSIP SINERGI.....	80
4.	POSISI KONSEPTUAL MODEL	81
5.	PRINSIP-PRINSIP IMPLEMENTASI YANG EFEKTIF	82
DAFTAR PUSTAKA.....		85
	PROFIL PENULIS.....	89



BAB I

PENDIDIKAN MODERN DAN BAYANG-BAYANG *BURNOUT*

1. Konteks Pendidikan di Era Dinamis

Dalam ekosistem pendidikan yang semakin dinamis dewasa ini, peserta didik dan tenaga pendidik dihadapkan pada tekanan multidimensional. Tekanan sosial, transformasi teknologi yang eksponensial, dan tuntutan akademis yang terus tereskalasi menciptakan sebuah lingkungan yang menuntut adaptasi konstan. Situasi ini memicu kelelahan psikologis yang masif. Dalam situasi yang penuh tekanan ini, kebutuhan akan strategi yang komprehensif untuk menangani *burnout* atau kejenuhan belajar menjadi sangat krusial. Pendekatan konvensional yang hanya berfokus pada manajemen waktu atau konseling akademik sering kali tidak cukup menyentuh akar permasalahan yang bersifat eksistensial dan spiritual. Oleh karena itu, nilai-nilai keagamaan yang menawarkan pendekatan spiritual dan emosional dapat menjadi solusi holistik yang tepat untuk mengatasi tantangan ini (Sugitanata, 2024). Penelitian terbaru menyoroti signifikansi nilai-nilai agama dalam ekosistem pendidikan sebagai tameng pelindung dari kelelahan mental. Model pengelolaan kurikulum yang berbasis pada nilai-nilai agama terbukti mampu meningkatkan pengembangan spiritual. Strategi ini dapat diimplementasikan melalui sistem sekolah sehari penuh *full-day school*, bimbingan dari guru yang memiliki kompetensi keagamaan yang kuat,

serta pengalokasian waktu pengajaran agama yang lebih proporsional (Suyitno, 2022). Dunia pendidikan tidak lagi bisa menutup mata terhadap tantangan yang semakin kompleks ini. Seiring dengan meningkatnya tuntutan akademis, perkembangan teknologi digital, serta perubahan dinamika interaksi sosial, beban mental yang dipikul oleh individu di sekolah semakin berat.

2. Manifestasi *Burnout* pada Peserta Didik

Dalam sistem pendidikan yang semakin terintegrasi dengan teknologi digital, para siswa, guru, dan tenaga kependidikan secara simultan dihadapkan pada beban yang lebih besar untuk terus beradaptasi, mempertahankan produktivitas, dan mencapai standar kinerja yang sangat tinggi. Tekanan-tekanan ini tidak hanya menguras energi fisik, tetapi secara perlahan merusak ketahanan psikologis, yang pada gilirannya memicu *burnout* (Darmawan, 2024). *Burnout* merupakan suatu kondisi kelelahan mental dan emosional yang secara sistematis mengganggu kualitas proses belajar, efektivitas mengajar, serta kesejahteraan individu secara menyeluruh di lingkungan pendidikan. Untuk mencegah kerusakan yang lebih jauh, revitalisasi nilai-nilai keagamaan di kalangan pelajar melalui program pendidikan yang terstruktur dapat memperkuat pemahaman dan penerapan ajaran agama sebagai mekanisme pertahanan mental (Khadavi et al., 2024).

Pada diri siswa, *burnout* bermanifestasi dalam berbagai bentuk yang merusak. Gejala awalnya sering kali terselubung, dimulai dari kelelahan mental dan fisik yang berkepanjangan meskipun waktu istirahat secara kuantitas telah terpenuhi. Siswa mengalami defisit motivasi belajar

yang parah, didera perasaan tidak mampu memenuhi ekspektasi lingkungan (baik dari orang tua maupun sekolah), hingga pada tingkat ekstrem mengalami gangguan kecemasan *anxiety* dan depresi. Jika manifestasi klinis dan psikologis ini tidak ditangani dengan intervensi yang tepat, masalah ini akan menggerogoti kesejahteraan emosional mereka, memengaruhi kualitas hidup saat ini, dan merusak fondasi masa depan mereka. Oleh karena itu, pencarian solusi preventif dan kuratif untuk mengatasi *burnout* di kalangan siswa menjadi sangat *urgent*. Salah satu pendekatan alternatif yang paling menjanjikan adalah melalui penguatan nilai-nilai keagamaan (Alfianoor et al., 2023).

3. Realitas dan Kesenjangan di Lapangan

Meskipun manfaat nilai keagamaan dalam membangun ketahanan psikologis sudah banyak diakui oleh para pakar dan praktisi, implementasinya di lapangan terutama di sekolah-sekolah umum, masih menghadapi berbagai jalan buntu. Banyak institusi pendidikan yang belum secara sistematis dan integratif memasukkan nilai-nilai keagamaan ke dalam budaya dan iklim sekolah. Akibatnya, baik siswa maupun guru kurang mendapatkan dukungan spiritual yang esensial. Selain itu, pergeseran nilai-nilai sosial di masyarakat modern yang semakin sekuler sering kali membuat nilai keagamaan dipinggirkan, dianggap kurang relevan, atau bahkan diabaikan sepenuhnya dalam wacana penanganan kesehatan mental (Desmeta, 2018). Kesenjangan antara kebutuhan spiritual hakiki individu dengan realitas mekanistik di lingkungan sekolah inilah yang memperbesar risiko ledakan *burnout*. Untuk mengisi kesenjangan ini,

pendekatan psikologi keislaman menawarkan solusi yang terstruktur. Psikologi Islam merumuskan serangkaian langkah pendekatan penyembuhan diri (*self-healing*) yang mencakup elemen-elemen fundamental seperti pengetahuan diri (*self-knowledge*), pertobatan (kembali kepada fitrah), dan penanaman rasa syukur yang mendalam (Arroisi, 2022). Dengan tekanan kompetisi akademik yang semakin tidak rasional, fenomena *burnout* tidak lagi bisa ditangani secara parsial. Ia memerlukan intervensi yang komprehensif, di mana nilai-nilai keagamaan seperti kesabaran, keikhlasan, dan tawakal dijadikan sebagai landasan spiritual dan moral (Ramadhani, 2023).



BAB II

MEMBEDAH ANATOMI *BURNOUT*

1) Konsep *Burnout* Perspektif Christina Maslach

Konsep *burnout* pertama kali diperkenalkan secara sistematis oleh psikolog Christina Maslach pada tahun 1976. Maslach mendefinisikan fenomena ini sebagai sebuah sindrom psikologis multidimensi yang muncul akibat paparan stres kronis di lingkungan tempat individu beraktivitas. Pada awalnya, teori ini dikembangkan berdasarkan observasi mendalam terhadap para pekerja di sektor pelayanan publik. Sektor-sektor tersebut umumnya mencakup bidang yang menuntut interaksi emosional dan sosial yang sangat intens, seperti dunia kesehatan dan pendidikan. Dalam profesi semacam ini, individu terus-menerus dihadapkan pada tuntutan untuk memberikan empati serta dukungan psikologis kepada orang lain. Seiring berjalannya waktu, beban emosional yang menumpuk ini dapat melampaui kapasitas adaptasi psikologis individu tersebut. Maslach secara tegas membedakan antara *burnout* dengan kelelahan fisik biasa yang bisa pulih hanya dengan beristirahat.

Kelelahan fisik umumnya berfokus pada terkurasnya energi jasmani setelah melakukan aktivitas berat. Sebaliknya, *burnout* menyentuh aspek afektif dan kognitif yang jauh lebih kompleks serta sulit untuk dipulihkan dalam waktu singkat. Kondisi ini mencerminkan kegagalan sistem internal seseorang dalam mengelola tekanan yang datang secara terus-menerus tanpa adanya jeda pemulihan yang memadai. Ketika dibiarkan tanpa penanganan, sindrom ini

akan secara bertahap menggerogoti kesejahteraan mental individu. Gejala awal sering kali tidak disadari karena tersamarkan oleh rutinitas harian yang padat. Banyak orang menganggap penurunan energi mereka sebagai hal yang wajar dalam tuntutan profesionalisme. Namun, ketika kelelahan tersebut mulai memengaruhi cara pandang terhadap diri sendiri dan orang lain, batas kewajaran tersebut telah terlampaui.

Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai akar masalah ini menjadi sangat krusial. Teori Maslach memberikan kerangka kerja yang jelas untuk mengidentifikasi tahapan krisis tersebut sebelum berkembang menjadi masalah klinis yang lebih parah. Kerangka kerja ini kemudian menjadi pijakan utama bagi berbagai penelitian lanjutan di bidang psikologi industri maupun psikologi pendidikan. Pendekatan teoretis yang diusulkan olehnya membantu memetakan bagaimana tekanan eksternal bertransformasi menjadi kehancuran internal. Kesadaran akan hal ini membawa perubahan paradigma dalam melihat kesejahteraan individu, yang tidak lagi diukur sebatas urusan personal, melainkan juga isu struktural. Melalui pijakan inilah, Maslach memformulasikan tiga komponen utama yang menjadi pilar dari sindrom kelelahan mental ini.

Dimensi pertama dari sindrom ini adalah kelelahan emosional atau *emotional exhaustion*, yang menjadi inti utama dari pengalaman *burnout*. Kelelahan ini bermanifestasi sebagai perasaan terkurasnya energi secara mendalam, baik secara fisik maupun psikologis, akibat tekanan yang berkepanjangan. Dalam konteks profesional, pekerja yang mengalami hal ini merasa kehilangan kemampuan untuk memberikan dukungan emosional kepada klien atau pasien mereka. Mereka

seolah kehabisan cadangan afeksi yang biasanya digunakan untuk merespons kebutuhan orang lain dengan baik. Sementara itu, dalam ranah akademik, kelelahan emosional mereduksi kapasitas mental peserta didik saat menghadapi beban tugas-tugas belajar. Kondisi ini sering kali memicu munculnya perasaan putus asa yang mendalam serta hilangnya motivasi intrinsik untuk terus berupaya.

Selanjutnya, dimensi kedua dikenal dengan istilah depersonalisasi atau sinisme, yang merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri yang keliru. Depersonalisasi ditandai dengan pergeseran sikap individu yang menjadi sangat apatis, dingin, dan mengalami defisit empati terhadap lingkungan sekitarnya. Di dunia kerja, sikap ini membuat individu cenderung mengobjektifikasi orang yang mereka layani, serta menganggap mereka sekadar sebagai angka atau beban pekerjaan belaka. Pekerja tidak lagi melihat klien sebagai manusia utuh yang memiliki perasaan dan kebutuhan spesifik. Jika ditarik ke dalam lingkup pendidikan, depersonalisasi ini termanifestasi dalam bentuk ketidakpedulian pelajar terhadap materi ajar. Siswa juga cenderung mengabaikan esensi dari proses pembelajaran serta tidak lagi memedulikan hasil evaluasi akademis mereka.

Dimensi ketiga yang melengkapi sindrom ini adalah penurunan prestasi pribadi atau *reduced personal accomplishment*. Komponen ini merepresentasikan sebuah krisis efikasi diri, di mana individu merasa sama sekali tidak kompeten dan kehilangan daya untuk mengubah keadaan. Timbul sebuah persepsi subjektif yang sangat kuat bahwa segala usaha keras yang telah dilakukan tidak pernah membuahkan pencapaian yang memadai. Dalam pekerjaan, hal ini memicu perasaan

bahwa mereka selalu gagal memenuhi standar tuntutan profesi yang ada. Sedangkan bagi pelajar, situasi ini memunculkan keyakinan bahwa mereka tidak memiliki kecerdasan atau kemampuan untuk menyerap ilmu yang diberikan. Akibatnya, kepercayaan diri mereka hancur secara perlahan namun pasti seiring berjalannya waktu. Kombinasi dari ketiga dimensi ini menciptakan sebuah siklus negatif yang saling memperburuk satu sama lain secara terus-menerus. Tanpa adanya intervensi yang tepat, siklus destruktif ini akan menghancurkan komitmen individu terhadap institusi tempat mereka bernaung.

Pemahaman mendalam terhadap ketiga dimensi *burnout* tersebut membawa implikasi teoretis dan praktis yang sangat krusial bagi manajemen sumber daya manusia. Secara esensial, konstruksi teori Maslach menyadarkan kita bahwa sindrom ini pada dasarnya adalah kegagalan sistemik dalam merespons lingkungan secara psikologis. Fenomena ini tidak boleh lagi dipandang semata-mata sebagai kelemahan mental atau kurangnya ketangguhan dari individu itu sendiri. Sebaliknya, hal ini merupakan indikator kuat adanya ketidakselarasan antara beban tuntutan eksternal dengan ketersediaan sumber daya pemulihan internal.

Oleh karena itu, tanggung jawab untuk mencegah dan mengatasi masalah ini tidak bisa dibebankan secara eksklusif kepada penderita. Organisasi, perusahaan, maupun institusi pendidikan memiliki kewajiban moral dan struktural untuk menciptakan ekosistem aktivitas yang suportif. Lingkungan yang sehat harus mampu menyeimbangkan antara target produktivitas tinggi dengan alokasi waktu istirahat yang manusiawi bagi anggotanya. Manajemen beban kerja yang proporsional menjadi salah satu langkah mitigasi pertama yang harus

diterapkan secara ketat dan berkesinambungan. Selain itu, pemberian apresiasi yang layak atas pencapaian sekecil apa pun sangat penting untuk meredam dimensi penurunan prestasi pribadi. Institusi juga perlu menyediakan ruang yang aman secara psikologis bagi individu untuk menyuarakan kendala emosional mereka tanpa takut dihakimi. Dalam konteks institusi pendidikan, para pendidik perlu lebih peka terhadap gejala depersonalisasi yang mungkin ditunjukkan oleh siswa yang tertekan. Intervensi psikologis seperti program pendampingan atau konseling rutin dapat menjadi jaring pengaman utama untuk mendeteksi kelelahan sejak dini. Pelatihan mengenai manajemen stres yang integratif juga sebaiknya dimasukkan ke dalam kurikulum pengembangan secara berkala dan terstruktur.

Dengan strategi-strategi preventif tersebut, setiap organisasi dapat secara proaktif melindungi aset terpenting mereka, yaitu kesehatan mental anggota. Kesejahteraan psikologis yang terjaga dengan baik secara langsung akan berkorelasi positif terhadap peningkatan kualitas interaksi maupun hasil pencapaian. Pekerja yang sehat secara mental akan kembali mampu memberikan dedikasi dan kinerja terbaik bagi lingkungan sosial mereka. Demikian pula, pelajar yang terbebas dari jerat kelelahan kronis akan mampu mengoptimalkan kapasitas intelektualnya secara utuh.

Pada akhirnya, pencegahan sindrom *burnout* adalah sebuah bentuk investasi jangka panjang demi memastikan keberlanjutan sebuah institusi yang bermartabat. Teori yang digagas oleh Maslach ini terbukti tetap sangat relevan dan menjadi panduan akademis yang tak lekang oleh waktu. Paradigma ini menegaskan kembali bahwa

kemanusiaan dan kesejahteraan psikologis harus selalu menjadi fondasi utama dalam setiap tatanan sistem sosial.

2) Akar Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar

Berbagai faktor berkontribusi memicu kejenuhan belajar di lingkungan akademik. Faktor-faktor determinan tersebut meliputi:

1. Kurangnya Dukungan Sosial

Dukungan dari teman, keluarga, dan pendidik sangat esensial (Maslach, 2016). Siswa yang merasa terisolasi secara emosional lebih rentan terhadap *burnout*. Sebaliknya, dukungan emosional dari guru dapat memberikan ketahanan yang lebih baik terhadap tekanan (Skaalvik, 2010). Pendidikan adalah proses kolaboratif. Ketika jaring pengaman sosial dari keluarga, teman sebaya, dan pendidik rapuh, pelajar akan merasa terisolasi dalam menghadapi tekanan akademik. Isolasi ini mempercepat datangnya kelelahan emosional.

2. Kurangnya Kontrol atas Pembelajaran

Kurikulum yang terlalu kaku dan mematikan otonomi siswa menciptakan perasaan terperangkap. Ketika siswa merasa hanya sebagai objek pasif penerima beban tugas tanpa kebebasan memilih materi atau metode yang relevan bagi mereka, kejenuhan akan cepat memuncak. Siswa yang merasa tidak memiliki otonomi, terjebak dalam tugas yang terlalu banyak, atau tidak diberi kebebasan memilih, lebih rentan mengalami kejenuhan.

3. Tuntutan Akademik yang Tidak Realistis

Ekspektasi berlebihan dan iklim kompetitif yang tinggi memicu stres yang berkepanjangan (Salmela-Aro et al., 2008). Ekspektasi sistemik atau orang tua yang melampaui kapasitas kognitif dan emosional pelajar pada usianya bertindak sebagai mesin penekan (pressurizer). Budaya komparasi di mana pencapaian siswa selalu diadu dengan teman sebayanya menciptakan iklim persaingan yang toksik, yang memicu stres akut.

4. Motivasi yang Menurun

Ketika tujuan belajar tidak jelas atau metode pembelajaran monoton, siswa mulai kehilangan arah dan semangat. Motivasi yang menurun sering kali diakibatkan oleh hilangnya *sense of purpose* atau tujuan dalam belajar. Ketika ilmu pengetahuan direduksi sekadar menjadi deretan nilai ujian, aktivitas belajar kehilangan pesonanya dan berubah menjadi rutinitas mekanis yang menyiksa.

”اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ”

“Allahlah yang menjadikan binatang ternak untuk kamu, sebagiannya untuk kamu kendarai dan sebagiannya untuk kamu makan.” (Al-Mu'min Ayat :79).

Surah Al-Mu'min ayat : 79 mengingatkan kita akan pentingnya memohon kepada Allah untuk diberikan kekuatan dan kesabaran dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan, termasuk dalam proses belajar. Dalam perjalanan menuntut ilmu, kita sering kali dihadapkan pada berbagai rintangan, baik itu berupa materi yang sulit dipahami, tekanan waktu, maupun rasa jenuh yang kadang melanda. Dengan memohon kepada

Allah, kita tidak hanya mengandalkan usaha dan kemampuan diri sendiri, tetapi juga mengakui bahwa pertolongan-Nya sangat diperlukan untuk melewati masa-masa sulit. Ayat ini mengajarkan kita bahwa kesabaran adalah kunci untuk tetap bertahan dan terus berjuang meskipun dalam keadaan yang tidak mudah. Selain itu, dengan mengandalkan kekuatan dari Allah, kita dapat menemukan ketenangan dan keyakinan dalam setiap langkah yang diambil, sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna dan penuh harapan. Dengan demikian, ayat ini menjadi pengingat bagi kita untuk selalu berdoa dan berserah diri kepada-Nya, agar diberikan kemampuan untuk menghadapi setiap tantangan yang ada di depan kita.

3) Dampak Multidimensional dari *Burnout*

Burnout dalam pendidikan memiliki dampak luas yang mencakup aspek akademik, psikologis, fisik, dan sosial (Barsah, 2024). Dampak-dampak tersebut meliputi:

1. Penurunan Kinerja Akademik

Salah satu dampak paling langsung dari *burnout* adalah penurunan kinerja akademik. Pelajar yang mengalami kejenuhan belajar cenderung kehilangan motivasi dan energi untuk belajar, meskipun mereka sudah menghabiskan banyak waktu dan usaha. Kondisi ini menyebabkan penurunan kualitas tugas, ujian, dan prestasi akademik secara keseluruhan. Mereka mungkin merasa bahwa usaha mereka sia-sia dan mulai menarik diri dari tugas-tugas akademik, yang berujung pada penurunan prestasi yang signifikan. Dalam jangka panjang, hal ini bisa menyebabkan kegagalan dalam ujian,

penurunan nilai rata-rata, atau bahkan gagal lulus. Dampak Psikologis dan Emosional: Kejenuhan memicu kecemasan berlebihan, stres kronis, hingga depresi klinis (Barsah, 2024). Hal ini menuntut adanya pembiasaan dan kesadaran sejak dini tentang bahaya *burnout* (Taufiqurokhman, 2024).

2. Dampak Psikologis dan Emosional

Burnout tidak hanya memengaruhi performa akademik, tetapi juga kesejahteraan psikologis dan emosional pelajar. Gejala yang sering muncul termasuk kecemasan berlebihan, perasaan depresi, stres kronis, dan ketidakmampuan untuk mengatasi tekanan akademik. Pelajar yang mengalami *burnout* sering merasa cemas tentang kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas atau memenuhi harapan orang tua dan guru. Perasaan tertekan ini dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan kesehatan mental, dan bahkan perasaan putus asa. Dalam kasus yang lebih parah, *burnout* dapat memicu depresi klinis atau gangguan kecemasan yang memerlukan penanganan profesional (Barsah, 2024).

3. Kehilangan Motivasi dan Ketertarikan pada Pembelajaran.

Salah satu ciri khas dari *burnout* adalah hilangnya motivasi intrinsik untuk belajar. Pelajar yang sebelumnya antusias terhadap pembelajaran atau mata pelajaran tertentu sering kali kehilangan minat dan mulai melihat tugas belajar sebagai beban yang tidak lagi memberikan kepuasan. Kejenuhan belajar ini dapat menyebabkan apatisme terhadap materi pelajaran dan mengurangi rasa

ingin tahu atau semangat untuk mengeksplorasi topik lebih lanjut. Hal ini bisa berujung pada sikap negatif terhadap pendidikan secara umum dan bahkan pada penurunan keinginan untuk melanjutkan studi lebih lanjut, yang dapat mengarah pada putus sekolah atau tidak mencapai potensi penuh mereka.

4. Keterasingan sosial dan pengasingan.

Pelajar yang mengalami *burnout* sering kali merasa diasingkan dan menarik diri dari interaksi sosial dengan teman-teman, keluarga, atau guru. Perasaan lelah emosional dan fisik membuat mereka merasa tidak memiliki energi untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau belajar kelompok. Ketika isolasi ini terjadi dalam konteks sekolah atau universitas, hal ini dapat memperburuk perasaan kesepian dan memperburuk stres, karena dukungan sosial yang seharusnya membantu mengurangi beban mental menjadi terbatas. Kurangnya interaksi sosial juga dapat mengurangi keterlibatan pelajar dalam kehidupan kampus atau sekolah yang mengarah pada penurunan kualitas pengalaman pendidikan mereka.

5. Dampak Fisik

Burnout juga memengaruhi kesehatan fisik seorang pelajar. Kelelahan fisik yang disebabkan oleh tekanan akademik yang berkelanjutan bisa mengarah pada masalah kesehatan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, insomnia, dan ketegangan otot. Stres yang berkepanjangan dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat pelajar lebih rentan terhadap penyakit fisik seperti flu atau infeksi. Kondisi fisik yang buruk ini,

pada gilirannya, memperburuk gejala *burnout*, menciptakan siklus berkelanjutan yang sulit diputus.

6. Penurunan Hubungan Guru dan Keluarga.

Burnout juga dapat memengaruhi hubungan pelajar dengan pengajar, teman, dan keluarga. Pelajar yang merasa tertekan dan kelelahan cenderung menunjukkan sikap negatif terhadap pengajaran dan mungkin tidak lagi terbuka terhadap umpan balik atau bantuan dari guru. Mereka juga dapat merasa tidak nyaman atau enggan untuk meminta dukungan, baik dari teman-teman maupun keluarga, yang memperburuk perasaan terisolasi dan terabaikan. Keluarga mungkin merasakan kesulitan dalam memberikan dukungan yang efektif jika mereka tidak memahami kondisi *burnout* yang dialami pelajar, yang dapat menambah beban emosional pada pelajar.

7. Putus Sekolah atau Menurunnya Tingkat Kelulusan.

Jika *burnout* tidak ditangani dengan baik, dampaknya dapat berujung pada keputusan drastis seperti putus sekolah atau penurunan tingkat kelulusan. Pelajar yang merasa tidak mampu lagi mengatasi tekanan akademik mungkin memilih untuk meninggalkan sekolah. Ini dapat menghambat pencapaian akademik mereka dan memengaruhi jalur karier mereka di masa depan (Limbong, 2024). Di sisi lain, *burnout* yang berlangsung lama tanpa dukungan atau intervensi bisa mengarah pada ketidakmampuan untuk menyelesaikan pendidikan mereka, yang berkontribusi pada tingginya angka *drop out* di institusi pendidikan.

8. Dampak terhadap Sistem Pendidikan.

Pada level yang lebih luas, jika banyak pelajar yang mengalami *burnout*, ini bisa berdampak pada kualitas pendidikan secara keseluruhan. Penurunan motivasi dan prestasi pelajar akan memengaruhi hasil ujian nasional atau penilaian standar lainnya, yang pada gilirannya dapat merusak reputasi sekolah atau universitas. Selain itu, banyaknya pelajar yang mengalami *burnout* juga dapat menyebabkan peningkatan kebutuhan akan dukungan psikologis atau konseling di institusi pendidikan, yang menambah beban pada sistem pendidikan itu sendiri.

Dalam konteks pendidikan, *burnout* siswa dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan untuk mencapai nilai tinggi, kompetisi dengan teman sekelas, dan tuntutan dari orang tua atau guru. Studi oleh Salmela-Aro et al. (2008) menunjukkan bahwa tekanan akademik yang terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan emosional dan perasaan putus asa di kalangan siswa. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman, atau guru juga menjadi faktor signifikan dalam memperburuk kondisi *burnout*. Situasi ini sering kali diperparah oleh kurangnya keterampilan manajemen stres dan waktu, yang membuat siswa merasa kewalahan dengan tanggung jawab mereka.

Literatur yang ada menunjukkan bahwa *burnout* tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada lingkungan sosial dan akademik mereka. Misalnya, penelitian oleh Schaufeli dan Taris (2014) menyoroti bahwa siswa yang mengalami *burnout* cenderung menunjukkan penurunan motivasi belajar dan keterlibatan dalam kegiatan sekolah. Dampak ini juga terlihat dalam hubungan sosial mereka, di mana siswa

dengan *burnout* sering kali menjadi lebih menarik diri atau memiliki konflik dengan teman sebaya dan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa *burnout* adalah masalah sistemik yang memengaruhi lebih dari sekadar individu yang mengalaminya.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* di kalangan siswa adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik akibat tekanan dan tuntutan yang tinggi di lingkungan sekolah. Faktor-faktor seperti beban kerja yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakcocokan nilai dapat memicu kondisi ini. Dampak *burnout* tidak hanya memengaruhi kesehatan mental siswa, tetapi juga kinerja akademik dan kehidupan sosial mereka. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan strategi pencegahan dan penanganan yang efektif, seperti meningkatkan dukungan sosial, mengelola beban kerja, dan menyediakan sumber daya kesehatan mental, untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung bagi siswa.

4) Strategi Mitigasi dan Teori *Religious Coping*

Strategi mengatasi *burnout* di lingkungan sekolah dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan yang saling melengkapi. Pertama, penguatan nilai-nilai keagamaan dapat memberikan makna dan tujuan hidup yang membantu siswa dan guru dalam mengelola stres serta kelelahan. Nilai-nilai seperti kesabaran, keikhlasan, dan tawakal mendorong ketahanan mental yang penting dalam menghadapi tekanan akademik. Kedua, manajemen waktu yang efektif memungkinkan individu mengatur aktivitas

belajar, istirahat, dan rekreasi sehingga mencegah kelelahan berlebihan. Selain itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan guru berperan besar dalam memberikan rasa aman dan motivasi, sehingga mengurangi perasaan terisolasi yang kerap menyertai *burnout*. Pendekatan relaksasi seperti meditasi dan teknik pernapasan juga efektif menenangkan pikiran dan menurunkan tingkat stres. Selanjutnya, konseling dan terapi, khususnya yang berbasis nilai keagamaan, memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi dan mendapatkan solusi yang konstruktif. Keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang menyenangkan juga penting untuk mengalihkan perhatian dari tekanan belajar dan memperkuat ikatan sosial. Pengembangan keterampilan coping yang sehat, seperti problem-solving dan pengelolaan emosi, memperkuat kemampuan menghadapi situasi sulit. Pendidikan tentang *burnout* sendiri penting agar individu dapat mengenali tanda-tanda awal dan mengambil tindakan pencegahan. Lingkungan sekolah yang mendukung, dengan menyediakan sumber daya dan program kesehatan mental, turut berkontribusi dalam pencegahan *burnout*. Terakhir, istirahat yang cukup dan tidur berkualitas tidak kalah pentingnya untuk memulihkan energi dan menjaga keseimbangan fisik dan psikologis (Rahman, 2020).

Salah satu strategi utama dalam mengatasi *burnout* adalah meningkatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan ini dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, guru, maupun komunitas yang relevan dengan individu. (Maslach, 2016) Menegaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai buffer yang dapat mengurangi rasa stres dan kelelahan emosional. Dalam konteks

pendidikan, hubungan interpersonal yang sehat antara siswa dan guru, serta antara siswa dengan teman-temannya, mampu menciptakan iklim belajar yang positif dan mengurangi potensi *burnout*. Penelitian oleh Skaalvik (2010) menunjukkan bahwa siswa yang merasakan dukungan emosional dan pemahaman dari guru cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap tekanan akademik.

Upaya yang efektif untuk mencegah dan mengatasi *burnout* tidak hanya berfokus pada pengelolaan stres, tetapi juga mencakup penciptaan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis dan emosional pelajar. Berikut adalah paparan strategi mengatasi *burnout* dalam Belajar:

1) Membangun Kesadaran dan Pendidikan tentang *Burnout*

Pencegahan *burnout* dimulai dengan kesadaran tentang keberadaan dan dampaknya. Pihak-pihak terkait, baik pelajar, pengajar, maupun orang tua, perlu memahami gejala-gejala *burnout* dan penyebab-penyebab yang dapat memicunya. Pelatihan dan penyuluhan tentang bagaimana mengenali *burnout* dan cara mencegahnya harus menjadi bagian dari kurikulum pendidikan dan pelatihan staf pengajar (Taufiqurokhman, 2024). Selain itu, institusi pendidikan bisa menyediakan sesi informasi atau workshop bagi pelajar tentang manajemen stres dan pentingnya menjaga keseimbangan antara belajar dan relaksasi.

2) Penyusunan Kurikulum yang Seimbang dan Realistis

Salah satu penyebab utama *burnout* adalah tekanan akademik yang berlebihan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk merancang kurikulum yang seimbang dan realistis. Kurikulum yang padat dengan tugas-tugas dan ujian yang sangat menuntut dapat memicu kelelahan fisik dan mental. Sebaliknya, pendekatan yang lebih fleksibel dan memperhatikan keseimbangan antara beban akademik dan waktu istirahat dapat membantu mengurangi stres. Integrasi kegiatan non-akademik, seperti olahraga, seni, atau kegiatan sosial, juga dapat memberi pelajar kesempatan untuk mengisi ulang energi mereka dan mengurangi tekanan.

3) Pemberian Dukungan Psikologis yang Memadai

Salah satu langkah paling penting dalam mengatasi *burnout* adalah menyediakan dukungan psikologis yang memadai bagi pelajar. Banyak sekolah dan universitas mulai memberikan akses kepada konselor atau psikolog untuk membantu pelajar yang mengalami stres atau *burnout*. Program konseling individu atau kelompok, serta layanan dukungan mental yang lebih luas, sangat penting untuk memberi pelajar ruang untuk berbicara tentang masalah mereka dan menemukan solusi. Selain itu, mendukung kesejahteraan emosional pelajar dengan menyediakan layanan meditasi atau *mindfulness* dapat membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan.

4) Pengelolaan Waktu yang Efektif

Salah satu cara efektif untuk mencegah *burnout* adalah dengan mengajarkan kepada pelajar keterampilan manajemen waktu. Banyak pelajar yang merasa kewalahan karena tidak tahu bagaimana cara mengatur waktu mereka dengan baik. Pendidikan tentang bagaimana membuat jadwal belajar yang teratur, memprioritaskan tugas-tugas penting, dan membagi waktu dengan cerdas antara belajar dan waktu luang bisa sangat membantu. Pelajar juga perlu diajarkan untuk mengenali kapan mereka perlu beristirahat dan bagaimana cara mengelola waktu dengan bijak agar tidak terjebak dalam pola kerja yang berlebihan (Basirah et al., 2024).

5) Fleksibilitas dalam Sistem Penilaian

Sistem penilaian yang terlalu ketat dan bergantung pada ujian akhir sering kali menjadi penyebab utama stres dan *burnout* dalam kalangan pelajar. Sebagai alternatif, beberapa sekolah dan universitas mulai mengadopsi penilaian yang lebih fleksibel, seperti penilaian berbasis proyek, evaluasi berkelanjutan, atau penilaian yang lebih berfokus pada proses pembelajaran daripada hasil akhir. Ini memberikan pelajar kesempatan untuk berkembang secara bertahap, mengurangi tekanan ujian yang berlebihan, dan memberikan ruang bagi pelajar untuk memperbaiki kekurangan mereka sepanjang semester.

6) Meningkatkan Keterampilan Koping (*Coping Skills*)

Pelajar perlu diajarkan keterampilan koping yang efektif untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan yang muncul selama proses belajar.

Keterampilan koping ini bisa berupa teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga. Teknik ini membantu pelajar untuk menenangkan pikiran mereka dan mengatasi kecemasan atau stres dengan cara yang sehat. Selain itu, penting juga untuk mengajarkan pelajar untuk mengenali tanda-tanda stres atau *burnout* pada diri mereka sendiri, sehingga mereka bisa segera mengambil langkah-langkah pencegahan sebelum gejala menjadi parah.

7) Penciptaan Lingkungan Pembelajaran yang Mendukung

Lingkungan belajar yang positif dan mendukung sangat penting dalam mencegah *burnout* (Irwin Hidayat, 2019). Institusi pendidikan harus menciptakan atmosfer yang inklusif, bebas dari diskriminasi atau tekanan yang berlebihan. Pengajaran yang berbasis pada pendekatan holistik, yang tidak hanya menekankan hasil akademik, tetapi juga perkembangan karakter dan gaya hidup, dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat untuk belajar. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada hasil akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan pelajar secara menyeluruh.

5) Penguatan Nilai Keagamaan

1. Pengertian Penguatan Nilai Keagamaan

Nilai keagamaan adalah seperangkat nilai yang menjadi pedoman atau acuan dalam kehidupan seseorang untuk berperilaku sesuai dengan ajaran agama yang dianut. Nilai ini mencakup aspek moralitas, etika dan sikap hidup yang berorientasi pada kebajikan dan kebenaran.

Nilai keagamaan merupakan aspek penting dalam membentuk karakter individu yang berlandaskan pada ajaran agama, baik melalui norma-norma, prinsip, maupun nilai-nilai yang diajarkan. Penguatan nilai keagamaan menjadi penting dalam membentuk generasi yang memiliki integritas, moralitas dan etika yang baik. Penguatan nilai keagamaan mampu mengurangi tindakan seperti kenakalan remaja, kriminalitas, dan perilaku yang menyimpang. Nilai-nilai ini juga mendorong individu untuk memiliki sikap yang lebih toleran, menghargai perbedaan dan bertanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat (Rahmawati, 2023).

Sesuai dengan ayat yang menekankan pentingnya beriman kepada Allah ada dalam salah satu potongan ayat Surah Luqman ayat: 12-19

BRANDED

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

Sungguh, Kami benar-benar telah memberikan hikmah kepada Luqman yaitu “Bersyukurlah kepada Allah! Siapa yang bersyukur, sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.”

Ayat-ayat ini juga menekankan pentingnya pendidikan dan pengetahuan sebagai landasan untuk memahami ajaran agama dan menerapkannya dalam kehidupan. Dengan memiliki pengetahuan yang baik, seseorang dapat lebih bijaksana dalam bertindak dan berinteraksi dengan orang lain, serta mampu menghadapi berbagai tantangan dengan sikap yang positif. Oleh karena itu, penguatan nilai keagamaan melalui pendidikan dan akhlak yang baik menjadi sangat penting dalam

membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki integritas dan ketaqwaan kepada Allah.

Teori *Religious Coping* yang dikembangkan oleh Kenneth Pargament pada tahun 1997 menjelaskan bagaimana individu menggunakan keyakinan dan praktik religius untuk mengatasi stres dan tantangan hidup. Pargament mengidentifikasi lima fungsi utama dari *coping* religius, termasuk memberikan makna pada peristiwa, merasa memiliki kontrol, dan membangun dukungan sosial melalui komunitas religius. Teori ini menekankan pentingnya spiritualitas dalam proses coping dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Pargament juga membedakan antara dua jenis *coping religius*: *coping* positif yang mencakup penggunaan keyakinan dan praktik religius untuk mendapatkan dukungan, menemukan makna, dan memperkuat hubungan dengan Tuhan atau komunitas, serta *coping* negatif, yang melibatkan penggunaan keyakinan religius yang dapat memperburuk stres, seperti merasa terasing dari Tuhan atau menganggap penderitaan sebagai hukuman.

Sementara itu, pendekatan spiritual dan religius turut diperhitungkan sebagai salah satu strategi coping yang efektif, terutama menurut pandangan Kenneth Pargament (1997). Pargament menekankan pentingnya integrasi aspek spiritual sebagai sumber makna dan kekuatan dalam menghadapi situasi sulit, termasuk stres berkepanjangan yang memicu *burnout*. Pada siswa, praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi diri dapat meningkatkan ketenangan batin serta mengembangkan relevansi makna dalam proses belajar, sehingga membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan daya

tahan psikologis. Berikut adalah paparan strategi mengatasi *burnout* menurut Kenneth Pargament (1997):

- a) *Coping religious* dan spiritual. Pargament menekankan bahwa menggunakan strategi berbasis religius dan spiritual adalah cara yang efektif untuk mengatasi stres dan *burnout*. Ini melibatkan keyakinan spiritual yang memberikan makna dan kekuatan saat menghadapi tekanan.
- b) Mencari makna dalam kesulitan. Salah satu cara utama adalah mencari tujuan dalam situasi sulit. Dengan refleksi spiritual, seseorang bisa melihat stres sebagai bagian dari pertumbuhan dan pembelajaran, bukan hanya sebagai beban.
- c) Doa dan meditasi. Praktik doa dan meditasi membantu mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran. Kegiatan ini dapat meningkatkan ketenangan batin dan mengurangi dampak negatif dari stres yang berkepanjangan.
- d) Keterhubungan dengan komunitas. Bergabung dengan komunitas spiritual atau keagamaan memberikan dukungan sosial dan emosional yang penting. Komunitas ini bisa menjadi sumber kekuatan dan bantuan dalam menghadapi tantangan.
- e) Ritual dan praktik religius. Melakukan ritual atau tradisi keagamaan membantu menciptakan struktur dan konsistensi, memberikan rasa aman dan stabilitas psikologis di tengah ketidakpastian dan stres.

Efektivitas *coping religious* sangat bergantung pada konteks individu dan bagaimana mereka mengintegrasikan keyakinan religius ke dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menggunakan coping religius secara positif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi, lebih

sedikit gejala depresi, dan lebih mampu menghadapi kesulitan hidup. Teori ini telah diadopsi dalam berbagai bidang, termasuk psikologi, konseling, dan pekerjaan sosial, untuk membantu profesional memahami bagaimana klien dapat menggunakan spiritualitas mereka dalam proses penyembuhan dan penanganan masalah. Dengan demikian, Teori *Religious Coping* Pargament memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami peran agama dan spiritualitas dalam coping, serta implikasinya bagi kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Tujuan utama dari nilai keagamaan adalah untuk membimbing setiap manusia agar menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan berorientasi pada kebaikan. Nilai-nilai ini membantu menciptakan perilaku positif, mengurangi konflik sosial, dan mendorong harmoni dalam masyarakat. Nilai keagamaan juga berperan dalam memperkuat komitmen individu terhadap prinsip-prinsip moral yang berkelanjutan, sehingga membentuk masyarakat yang lebih adil dan berintegritas. Nilai keagamaan dapat menjadi penuntun hidup manusia agar selalu berbuat baik dan menghindari perbuatan yang merugikan orang lain.

Implementasi nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari terlihat melalui sikap dan tindakan individu yang mencerminkan keyakinan mereka (Judrah et al., 2024). Misalnya, dalam agama-agama besar, seperti Islam, Kristen, Hindu, dan Buddha, terdapat ajaran tentang pentingnya toleransi, kasih sayang, dan saling membantu. Nilai ini membantu individu menjalankan kehidupan yang seimbang, menghormati orang lain, dan hidup dalam kerangka yang berorientasi pada kebaikan bersama. Menurut Suryani (2019) secara spesifik yang

mengamalkan nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari cenderung menunjukkan perilaku yang baik, seperti kejujuran, empati, dan disiplin. Meskipun setiap agama memiliki ajaran khusus yang berbeda, sebagian besar agama memiliki kesamaan dalam nilai dasar seperti cinta kasih, keadilan, pengampunan, dan perdamaian. Ini dikenal sebagai nilai-nilai universal yang dapat diadaptasi oleh siapa saja, terlepas dari latar belakang agama mereka. Perbedaan dalam nilai keagamaan antaragama lebih berkaitan dengan metode atau praktiknya, bukan esensi dari nilai itu sendiri. Misalnya, baik Islam maupun Kristen mengajarkan kasih sayang dan penghargaan terhadap kehidupan, meskipun cara penyampaiannya berbeda.

Salah satu metode yang efektif dalam penguatan nilai keagamaan adalah melalui pendidikan, baik formal maupun nonformal. pengintegrasian nilai-nilai agama dalam kurikulum sekolah dapat membantu siswa memahami nilai-nilai agama dengan lebih mendalam dan menjadikannya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari (Sagala et al., 2024). Pendidikan agama di sekolah bukan hanya fokus pada pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan sikap dan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai agama. Berbagai strategi dapat diterapkan dalam penguatan nilai keagamaan, seperti pendekatan berbasis pengalaman, pemberian contoh yang baik, serta diskusi kelompok yang membahas nilai-nilai keagamaan secara relevan. Metode pembelajaran yang interaktif dan partisipatif cenderung lebih efektif dalam menarik minat generasi muda untuk mendalami nilai-nilai agama (Boiliu et al., 2024).

2. Fungsi Penguatan Nilai Keagamaan

Penguatan nilai keagamaan berfungsi dalam pembentukan karakter individu yang berakhlak mulia. Nilai-nilai agama, seperti kejujuran, kesabaran, tanggung jawab, dan kasih sayang, dapat menjadi dasar pembentukan karakter sejak dini. Nilai keagamaan membantu individu untuk memiliki prinsip yang kokoh, membuat keputusan berdasarkan moralitas, dan menjaga integritas dalam berbagai situasi. Penguatan nilai ini di lingkungan keluarga dan pendidikan formal membantu individu mengembangkan karakter positif yang berguna dalam kehidupan sosial maupun profesional (Arfa, 2022). Beberapa fungsi penguatan nilai keagamaan berdasarkan literatur:

- 1) Fungsi utama dari nilai keagamaan adalah sebagai panduan moral dan etika dalam masyarakat. Nilai-nilai keagamaan berperan dalam membentuk pola perilaku yang sesuai dengan norma-norma sosial, seperti saling menghormati, empati, dan bekerja sama. Penguatan nilai keagamaan dalam masyarakat dapat mengurangi tingkat perilaku menyimpang karena individu lebih cenderung mematuhi aturan sosial yang didasari oleh nilai-nilai agama. Hal ini menunjukkan bahwa nilai agama memiliki pengaruh yang besar dalam menjaga keharmonisan sosial dan mencegah konflik (Ritonga, 2024).
- 2) Berfungsi dalam pembentukan karakter individu yang berakhlak mulia. Nilai-nilai agama, seperti kejujuran, kesabaran, tanggung jawab, dan kasih sayang, dapat menjadi dasar pembentukan karakter sejak dini.

- 3) Berfungsi sebagai media sosialisasi dan pendidikan nilai bagi generasi muda. Keluarga, sekolah, dan lembaga keagamaan memiliki peran penting dalam menanamkan nilai agama kepada anak-anak sejak dini. Pendidikan agama di rumah dan sekolah membantu anak-anak memahami nilai-nilai dasar yang mendasari tindakan baik. Ini membentuk generasi yang memiliki pemahaman dan penghormatan terhadap nilai-nilai agama, yang kemudian dapat diterapkan dalam lingkungan sosial yang lebih luas (Arifin, 2019).

3. Metode Penguatan Nilai Keagamaan

Metode penguatan nilai keagamaan adalah berbagai pendekatan atau cara yang digunakan untuk menanamkan, menguatkan, dan mengembangkan nilai-nilai agama dalam kehidupan individu dan masyarakat (Hilmin, 2023). Tujuan utamanya adalah agar individu atau kelompok dapat lebih memahami, menginternalisasi, dan mengamalkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai metode ini dapat diterapkan di berbagai lingkungan, seperti keluarga, sekolah, masyarakat, bahkan dalam pemerintahan. beberapa metode yang sering digunakan dalam penguatan nilai keagamaan:

1. Metode pendidikan agama : formal di sekolah, pesantren, atau lembaga pendidikan lainnya adalah salah satu metode utama dalam penguatan nilai keagamaan. Melalui kurikulum agama, peserta didik diperkenalkan pada ajaran-ajaran agama, seperti aqidah, ibadah, akhlak, serta sejarah agama. Pendidikan agama tidak hanya mengajarkan teori,

tetapi juga praktik ibadah yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Metode keteladanan : Metode yang sangat efektif dalam penguatan nilai keagamaan. Orang tua, guru, dan tokoh masyarakat yang menjadi teladan dalam mengamalkan nilai-nilai agama akan memberikan pengaruh besar terhadap perilaku orang-orang di sekitarnya. Keteladanan tidak hanya dalam bentuk ajaran atau perkataan, tetapi lebih kepada penerapan nilai-nilai agama dalam tindakan sehari-hari.
3. Metode pembiasaan : Merupakan cara untuk menanamkan nilai-nilai keagamaan melalui kebiasaan sehari-hari. Dalam hal ini, pengulangan dan ketekunan dalam melakukan suatu perbuatan yang sesuai dengan nilai agama akan memperkuat internalisasi nilai-nilai tersebut dalam kehidupan.
4. **Ciri-ciri Penguatan Nilai Keagamaan**
 - 1) Peningkatan pemahaman terhadap ajaran agama. Salah satu ciri utama penguatan nilai keagamaan adalah peningkatan pemahaman terhadap ajaran agama (Hanan, 2023). Setiap individu yang menguatkan nilai keagamaan akan memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang prinsip-prinsip dan ajaran-ajaran yang terkandung dalam kitab suci dan hadis (untuk Islam), Injil (untuk Kristen), atau kitab suci agama lain. Proses ini melibatkan studi dan refleksi.
 - 2) Keterlibatan dalam aktivitas ibadah. Aktivitas ibadah adalah salah satu indikator penguatan nilai keagamaan yang paling nyata. Setiap individu yang menguatkan nilai keagamaan akan lebih rajin dalam menjalankan ibadah wajib dan sunah, baik

yang bersifat pribadi (seperti shalat, doa, meditasi, atau zikir) maupun sosial (seperti berzakat, berbagi, atau beramal). Ibadah tidak hanya dilihat sebagai kewajiban.

- 3) Penerapan agama dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu ciri dari penguatan nilai keagamaan adalah perubahan perilaku seseorang yang akan menjadi lebih mencerminkan ajaran agama dalam setiap aspek kehidupan. Ini mencakup hubungan dengan sesama, etika sosial, etika profesional, serta cara menghadapi tantangan hidup. Nilai agama mengarah pada tindakan yang lebih jujur, adil, ramah, toleran, dan peduli terhadap sesama.
- 4) Peningkatan karakter positif. Penguatan nilai keagamaan berhubungan erat dengan pembentukan karakter. Seseorang yang semakin menguatkan nilai keagamaannya akan menunjukkan karakter-karakter positif yang sesuai dengan ajaran agama, seperti kesabaran, rendah hati, kasih sayang, dan rasa tanggung jawab. Karakter positif ini berperan penting dalam menciptakan hubungan yang sehat antara individu dengan orang lain.
- 5) Kemampuan membedakan yang baik dan yang buruk (akal sehat dan etika). Penguatan nilai keagamaan juga meningkatkan kemampuan seseorang untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk, yang benar dan yang salah, berdasarkan pandangan agama. Hal ini akan memperkuat akal sehat dan etika dalam bertindak, sehingga individu lebih mudah membuat keputusan yang moral dan sesuai dengan nilai agama.

- 6) Kesadaran tentang makna hidup dan tujuan spiritual. Penguatan nilai keagamaan juga melibatkan peningkatan kesadaran individu tentang makna hidup dan tujuan spiritual. Individu yang menguatkan nilai agama akan lebih fokus pada pencapaian kebahagiaan yang bersifat abadi dan lebih mengutamakan kebajikan serta ibadah daripada tujuan duniawi yang sementara.

5. Tahapan Penguatan Nilai Keagamaan

Penguatan nilai-nilai keagamaan dalam dunia pendidikan adalah langkah strategis untuk membangun generasi yang berkarakter, bermoral, dan religius (Zain, 2024). Tahapan ini dilakukan secara sistematis agar nilai-nilai agama dapat diinternalisasi oleh peserta didik dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah tahapan penguatan nilai-nilai keagamaan dalam dunia pendidikan:

1) Pengenalan nilai keagamaan

Tujuan dari memperkenalkan nilai-nilai dasar keagamaan kepada peserta didik. Kegiatan di sini meliputi: pengajaran teori agama melalui kurikulum formal (mata pelajaran agama), pengenalan dasar tentang ritual ibadah dan praktik keagamaan. Metode mengajar menggunakan ceramah, diskusi, dan penggunaan media visual atau audio seperti video edukatif dan cerita animasi.

2) Pemahaman nilai keagamaan

Tujuan dari pemahaman nilai keagamaan adalah membantu peserta didik memahami makna dan relevansi nilai-nilai keagamaan (Dalimunthe, 2023). Kegiatan di sini meliputi diskusi mendalam mengenai konsep-konsep keagamaan (misalnya, keadilan, kasih sayang, kejujuran), analisis kasus atau cerita untuk menggali pelajaran moral. Metode mengajarkan dengan menggunakan tanya jawab, kerja kelompok, atau simulasi interaktif.

3) Penghayatan nilai keagamaan

Tujuan dari penghayatan nilai keagamaan yakni agar membentuk rasa empati dan kesadaran spiritual dalam diri peserta didik. Kegiatan di sini meliputi refleksi spiritual melalui kegiatan seperti renungan pagi atau doa bersama, pembelajaran berbasis pengalaman, seperti kunjungan ke tempat ibadah atau menghadiri ceramah keagamaan. Metode mengajar dengan menggunakan, pemanfaatan momen hening, jurnal refleksi, atau cerita pengalaman pribadi.

4) Pengalaman nilai keagamaan

Tujuan dari pengalaman nilai keagamaan yaitu mengarahkan peserta didik untuk menerapkan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan di sini meliputi: membiasakan perilaku positif, seperti saling membantu, disiplin, dan menghormati orang lain; melibatkan peserta didik dalam kegiatan sosial, seperti bakti sosial atau program kemanusiaan. Metode mengajar dengan menggunakan, *Role-play*,

observasi langsung, dan umpan balik dari guru/pendidik

5) Penguatan dan Internalisasi Nilai Keagamaan

Tujuan dari penguatan dan internalisasi nilai keagamaan yaitu untuk mengukuhkan nilai-nilai keagamaan sebagai bagian dari kepribadian peserta didik. Kegiatan di sini meliputi pelaksanaan program pembinaan karakter secara berkelanjutan, penciptaan budaya sekolah yang religius, seperti kewajiban doa bersama sebelum kelas dimulai, sistem penghargaan untuk perilaku baik (*reward system*) terkait nilai keagamaan. Metode mengajar menggunakan monitoring dan evaluasi rutin oleh guru atau pengasuh (Al Firah, 2024).

6) Integrasi Nilai Keagamaan dalam Mata Pelajaran

Tujuan integrasi nilai keagamaan dalam mata pelajaran adalah menjadikan nilai-nilai keagamaan sebagai bagian integral dari semua aspek pembelajaran. Kegiatan di sini meliputi mengaitkan materi mata pelajaran umum dengan prinsip-prinsip agama (misalnya, kejujuran dalam matematika atau lingkungan dalam studi IPA). Dengan menggunakan metode, kurikulum berbasis nilai (*value-based education*) dan pendekatan tematik.

7) Penciptaan lingkungan yang mendukung

Tujuan penciptaan lingkungan yang mendukung memastikan lingkungan pendidikan mendukung penguatan nilai keagamaan. Kegiatan di sini seperti

menghias sekolah dengan simbol atau kaligrafi keagamaan dan menyediakan fasilitas ibadah seperti masjid dan mushola. Dengan menggunakan metode kolaborasi antara guru, staf, dan orang tua dalam mendesain lingkungan belajar (Andry, 2023).

8) Pembentukan Teladan (*Role Model*)

Tujuan pembentukan teladan adalah menjadikan pendidik, orang tua, atau tokoh agama sebagai panutan dalam penguatan nilai. Kegiatan ini berupa: guru menunjukkan sikap religius dalam kehidupan sehari-hari di sekolah dan mengundang tokoh agama untuk berbicara tentang pengalaman hidup religius. Dengan menggunakan metode observasi langsung, cerita inspiratif, dan mentoring.

9) Evaluasi dan Pengembangan Nilai Keagamaan

Tujuan dari evaluasi dan pengembangan nilai keagamaan yaitu mengukur keberhasilan proses penguatan nilai keagamaan. Contoh kegiatan seperti penilaian melalui observasi sikap dan perilaku dan umpan balik dari peserta didik dan orang tua (Akhyar, 2024). Metode yang digunakan Survei, wawancara, dan portofolio kegiatan.



Gambar Hierarki Penguatan Nilai Keagamaan



BRANDED
TECH
PUBLISHER

BAB III

DINAMIKA *BURNOUT* DAN PENGUATAN KEAGAMAAN

1. Bentuk-Bentuk *Burnout* pada Siswa

a. *Burnout* Kognitif: Melamun, Sulit Konsentrasi, dan Mudah Lupa

Salah satu manifestasi *burnout* yang paling konsisten teramati dalam konteks pembelajaran di sekolah menengah kejuruan adalah kecenderungan siswa untuk melamun atau kehilangan fokus selama proses belajar berlangsung. Kondisi ini tidak dapat direduksi sekadar sebagai perilaku indisipliner yang bersifat sementara, melainkan harus dipahami sebagai indikator psikologis dari kelelahan emosional yang terakumulasi secara perlahan. Pikiran siswa yang melayang keluar dari konteks pembelajaran mengisyaratkan bahwa otak sedang berada dalam mode protektif, yakni mencari jeda dari stimulus yang dipersepsi terlalu menekan sekaligus terlalu monoton. Dari perspektif neuropsikologi, kondisi semacam ini terjadi ketika korteks prefrontal, bagian otak yang menjadi pusat konsentrasi dan pengambilan keputusan, mengalami kelelahan akibat kelebihan beban informasi (*information overload*) tanpa pemulihan yang memadai. Fenomena melamun yang berlangsung kronis pada gilirannya berakibat pada ketidakmampuan siswa menjawab pertanyaan, hilangnya benang merah pemahaman atas materi,

serta terbentuknya kesenjangan pengetahuan yang kian melebar dari waktu ke waktu. Kondisi ini kerap diperberat oleh metode pembelajaran yang masih didominasi oleh ceramah satu arah tanpa variasi media dan teknik, sehingga stimulasi sensorik yang diterima siswa menjadi sangat terbatas. Minimnya keterlibatan aktif (*active engagement*) membuat siswa kehilangan alasan yang cukup untuk mengaktifkan kembali perhatiannya secara sukarela. Akibatnya, sikap pasif terbentuk secara bertahap dan menguat menjadi kebiasaan yang sulit diubah. Pada tataran sosial, siswa yang sering melamun lambat laun mengalami kesulitan menjalin interaksi bermakna dengan teman maupun guru, sebab mereka tidak lagi memiliki konteks bersama yang memadai untuk membangun percakapan akademik. Keterputusan ini memperkuat rasa terasing sekaligus memperdalam komponen depersonalisasi dari *burnout* sebagaimana diidentifikasi oleh Maslach (1976).

Manifestasi *burnout* kognitif dapat pula mengemuka dalam dua bentuk lain yang saling berkaitan, yaitu kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa terhadap materi yang telah dipelajari. Kesulitan berkonsentrasi terutama dipicu oleh kepadatan kurikulum kejuruan yang menuntut penguasaan aspek teori dan praktik secara bersamaan dalam jadwal yang sangat padat. Siswa yang harus berpindah dari sesi pembelajaran teoretis menuju sesi praktikum yang menuntut jenis fokus berbeda dalam rentang waktu yang singkat mengalami apa yang dalam psikologi kognitif dikenal sebagai *cognitive switching fatigue*, yakni kelelahan akibat terlalu sering mengalihkan jenis perhatian. Kelelahan ini tidak bersifat fisik semata,

melainkan menyentuh kapasitas mental yang lebih dalam, sehingga meskipun siswa hadir secara fisik di kelas, kemampuan mereka untuk menyerap, mengolah, dan menyimpan informasi baru menurun secara signifikan. Fenomena mudah lupa merupakan konsekuensi langsung dari mekanisme tersebut, karena proses konsolidasi memori jangka panjang menuntut kondisi emosional yang relatif stabil dan tidak terganggu oleh stres kronis. Tingginya kadar kortisol (hormon stres) yang dihasilkan akibat tekanan yang berkelanjutan secara klinis terbukti menghambat fungsi hipokampus, yaitu bagian otak yang paling berperan dalam encoding dan retrieval memori. Dengan demikian, persoalannya bukan terletak pada kurangnya kesungguhan belajar, melainkan pada kapasitas biologis otak untuk merekam dan mengingat informasi yang memang sedang terganggu. Kondisi ini diperberat oleh pola tidur yang tidak teratur dan kualitas istirahat yang rendah, yang lazim muncul akibat padatnya jadwal kegiatan. Tanpa pemulihan yang adekuat, sistem memori tidak memperoleh waktu yang cukup untuk melakukan konsolidasi informasi selama tidur (suatu proses biologis esensial bagi pembelajaran jangka panjang). Rangkaian keadaan ini membentuk lingkaran setan (*vicious circle*) yang memperdalam *burnout* dari hari ke hari, tanpa jalan keluar yang jelas selama tidak ada intervensi sistemik.

Secara teoretis, kedua pola manifestasi *burnout* kognitif tersebut dapat berakar pada etiologi yang berbeda meskipun gejalanya tampak serupa di permukaan. Pada satu sisi, *burnout* kognitif dapat dipicu oleh metode pembelajaran yang kurang variatif dan minim partisipasi aktif, sehingga stimulasi

intelektual yang diterima tidak cukup untuk mempertahankan keterlibatan mental secara berkelanjutan, suatu kondisi yang dapat disebut *understimulation*. Pada sisi lain, *burnout* kognitif dapat pula bersumber dari kelebihan beban akademik (*overstimulation*) yang melampaui kapasitas pemulihan kognitif siswa dalam rentang waktu yang tersedia. Perbedaan etiologi ini memiliki implikasi penting bagi pendekatan penanganan yang tepat sasaran, sebab solusi untuk *burnout* akibat *understimulation* berbeda secara mendasar dari solusi untuk *burnout* akibat *overstimulation*. Kendati demikian, keduanya sama-sama menyingkapkan adanya kekurangan dalam desain lingkungan belajar yang responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa. Buruknya kesesuaian antara tuntutan lingkungan belajar dan kapasitas adaptif siswa merupakan inti dari model *burnout* yang dikemukakan Maslach dan Leiter, yang menegaskan bahwa *burnout* muncul ketika terdapat ketidaksesuaian (*mismatch*) yang persisten antara individu dan enam area pengalaman kerjanya. Dalam konteks pendidikan, ketidaksesuaian pada dimensi beban kerja (*workload*) dan kontrol atas pembelajaran merupakan yang paling menonjol. Temuan teoretis ini menegaskan pentingnya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada perbaikan individual siswa, tetapi juga pada penataan ulang sistemik lingkungan pembelajaran agar lebih manusiawi, responsif, dan mendukung kesehatan mental. Lembaga pendidikan yang mampu membangun ekosistem belajar yang merespons kebutuhan kognitif dan emosional siswa secara seimbang akan jauh lebih berhasil mencegah *burnout*

dibandingkan lembaga yang hanya mengandalkan pendekatan reaktif setelah gejala *burnout* telanjur muncul.

b. *Burnout* Perilaku: Penurunan Disiplin dan Strategi Pelarian

Manifestasi *burnout* yang paling mudah diamati secara langsung dalam konteks pembelajaran adalah penurunan disiplin perilaku yang tampak dalam berbagai bentuk konkret di ruang kelas dan lingkungan sekolah. Salah satu bentuk pelariannya yang paling umum adalah kebiasaan sering meminta izin keluar kelas dengan alasan-alasan yang kurang substantif, seperti ke toilet atau mengambil buku, padahal tujuan sebenarnya adalah menghindari suasana kelas yang dipersepsi menekan. Perilaku ini secara psikologis dapat dipahami sebagai *escape behavior* yaitu respons *avoidant* yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterampilan atau sumber daya yang cukup untuk menghadapi stresor secara langsung. Dalam teori *burnout*, *escape behavior* merupakan salah satu indikator depersonalisasi yang paling jelas, sebab menunjukkan bahwa siswa tidak lagi memandang kelas sebagai tempat yang bermakna dan layak dipertahankan kehadirannya. Lebih jauh, perilaku ini menciptakan fragmentasi dalam proses pembelajaran yang pada akhirnya memperlebar kesenjangan pemahaman, memperbesar rasa tidak mampu, dan memperburuk komponen ketiga *burnout*, yakni penurunan prestasi pribadi (*reduced personal accomplishment*). Guru yang kurang terlatih dalam membaca konteks psikologis di balik perilaku ini

cenderung merespons dengan pendekatan disiplin konvensional yang justru memperberat kondisi, karena siswa merasa kian tertekan dan tidak dipahami. Sebaliknya, guru yang peka dan proaktif, yang mendekati siswa secara personal untuk memahami konteks di balik permintaan izin yang berulang, mampu mengidentifikasi masalah lebih awal dan memberikan respons yang lebih konstruktif. Respons yang tepat pada tahap ini bersifat krusial, sebab perilaku pelarian yang dibiarkan tanpa penanganan akan menguat menjadi pola yang jauh lebih sulit diubah seiring waktu. Dengan demikian, kapasitas deteksi dini dan respons empatik dari guru merupakan salah satu variabel paling kritis dalam sistem pencegahan *burnout* pada tingkat mikro.

Pada tingkat yang lebih lanjut, penurunan disiplin belajar dapat mengambil bentuk yang lebih sistematis dan bersifat kolektif, tidak lagi terbatas pada individu-individu tertentu. Pola yang lazim teramati mencakup meningkatnya ketidakhadiran pada sesi-sesi tertentu, khususnya mata pelajaran yang dianggap sulit atau yang diajarkan dengan metode konvensional serta kecenderungan siswa untuk tidur, bermain gawai secara diam-diam, atau mengobrol di bagian belakang kelas pada jam-jam siang. Fenomena ini mencerminkan bahwa kapasitas regulasi diri siswa telah melemah akibat kelelahan emosional yang berkepanjangan, sehingga mereka tidak lagi memiliki energi mental yang cukup untuk melawan impuls pelarian. Penelitian Muraven dan Baumeister tentang *ego depletion* kelelahan sumber daya kognitif yang digunakan untuk pengendalian diri, ketika seseorang telah menghabiskan terlalu banyak energi regulatif

untuk menghadapi berbagai tekanan, kemampuannya untuk berperilaku disiplin secara sukarela menurun drastis. Kondisi ini tidak mencerminkan ketidakseriusan siswa dalam belajar, melainkan menjadi sinyal bahwa sistem regulasi diri mereka tengah berada dalam keadaan terdepleksi dan membutuhkan pemulihan. Pada lingkungan belajar yang padat dengan aktivitas dari pagi hingga malam, depleksi ini berlangsung lebih cepat karena siswa tidak memperoleh cukup waktu dan ruang untuk pemulihan yang berkualitas. Dalam kondisi demikian, kesadaran institusional untuk memetakan persoalan secara sistematis dan menyiapkan solusi yang komprehensif menjadi fondasi penting bagi efektivitas program penguatan nilai keagamaan yang akan dibahas pada bagian selanjutnya.

Secara keseluruhan, *burnout* perilaku mengindikasikan bahwa siswa belum memiliki keterampilan *koping* yang memadai untuk menghadapi tekanan akademik secara konstruktif. Keterampilan *koping* merupakan kemampuan yang dipelajari, bukan bawaan, sehingga lembaga pendidikan memikul tanggung jawab aktif untuk mengajarkan dan melatihkannya secara eksplisit dalam desain programnya. Di titik inilah nilai-nilai keagamaan menemukan relevansinya yang paling kuat, sebab tradisi Islam pada hakikatnya menyediakan *repertoar koping* yang sangat kaya, mulai dari sabar sebagai bentuk regulasi emosi, tawakal sebagai manajemen kecemasan atas hasil, istighfar sebagai teknik kesadaran diri berbasis dzikir, hingga shalat berjamaah sebagai praktik keterhubungan sosial yang bermakna. Persoalan

selama ini bukan terletak pada ketiadaan sumber daya kopling tersebut, melainkan pada belum optimalnya pengintegrasian sumber daya spiritual itu ke dalam desain program pendidikan yang sistematis dan berkesinambungan. Berbagai temuan menunjukkan bahwa ketika integrasi tersebut berhasil dilakukan, sekalipun dengan cara dan penekanan yang berbeda-beda, dampaknya terhadap pengurangan perilaku *burnout* cukup nyata dan dapat dirasakan oleh seluruh warga sekolah. Implikasinya, pendekatan pencegahan *burnout* yang paling efektif bukanlah yang bersifat medis atau klinis semata, melainkan yang bersifat ekologis dan berbasis budaya, yakni yang mengintegrasikan nilai-nilai yang telah hidup di dalam komunitas belajar itu sendiri ke dalam desain lingkungan dan program pembelajaran secara menyeluruh.

c. *Burnout* Emosional: Kehilangan Motivasi dan Apatis terhadap Pembelajaran

Dimensi *burnout* yang paling dalam sekaligus paling sulit ditangani adalah kelelahan emosional yang berujung pada hilangnya motivasi intrinsik untuk belajar. Motivasi intrinsik dorongan untuk belajar karena proses belajar itu sendiri dirasa bermakna, menyenangkan, atau selaras dengan nilai-nilai yang dipegang, merupakan kunci ketahanan jangka panjang dalam proses pendidikan. Ketika motivasi intrinsik terkikis habis oleh tekanan yang terus-menerus, yang tersisa hanyalah motivasi ekstrinsik yang rapuh, yakni belajar karena takut akan hukuman atau ingin memperoleh pujian. Motivasi ekstrinsik jenis

ini sangat rentan terhadap *burnout* karena bergantung pada *reward* dan *punishment* dari luar yang tidak selalu tersedia atau konsisten. Hilangnya motivasi intrinsik kerap termanifestasi dalam sikap apatis yang kian meluas, di mana siswa tidak lagi menunjukkan antusiasme saat menghadapi topik baru, tidak mengajukan pertanyaan, dan tidak berinisiatif memperdalam pemahaman di luar yang diwajibkan. Kondisi ini mencerminkan apa yang oleh Maslach disebut sebagai *reduced personal accomplishment*, yaitu keyakinan yang semakin menguat bahwa usaha yang dilakukan tidak akan menghasilkan perbedaan yang berarti. Keyakinan tersebut *bersifat self-fulfilling prophecy*, semakin siswa percaya bahwa usahanya sia-sia, semakin sedikit usaha yang mereka keluarkan, dan semakin kecil pula pencapaian aktual yang diraih, yang pada akhirnya justru mengonfirmasi keyakinan negatif itu. Intervensi yang tepat pada titik ini adalah yang mampu memutus lingkaran setan tersebut melalui *reframing* kognitif yang kuat dan bermakna serta nilai-nilai keagamaan seperti keikhlasan serta keyakinan akan balasan Allah atas setiap usaha merupakan salah satu bentuk *reframing* paling efektif dalam konteks ini.

Pada tataran kolektif, apatis terhadap pembelajaran dapat tampak dalam fenomena kejenuhan yang meluas dan dirasakan bersama oleh siswa. Kejenuhan kolektif ini memiliki dimensi sosial yang penting, sebab ia memperkuat dirinya sendiri melalui mekanisme konformitas sosial: ketika mayoritas teman sebaya menunjukkan sikap apatis, individu yang sebenarnya masih memiliki motivasi pun terdorong menyesuaikan diri agar tidak dianggap

berbeda atau mencuri perhatian. Dinamika kelompok ini menjadikan apatis bukan sekadar kondisi individual, melainkan norma sosial yang tertanam dalam budaya kelas dan perlu dilawan secara aktif oleh seluruh ekosistem sekolah. Kejenuhan tersebut juga diperberat oleh persepsi siswa bahwa sebagian besar materi yang diajarkan tidak relevan dengan kehidupan nyata atau tidak terhubung dengan nilai-nilai yang mereka anggap penting, termasuk nilai-nilai keagamaan yang mereka pegang. Relevansi merupakan salah satu faktor paling kuat dalam mempertahankan motivasi belajar; ketika siswa tidak melihat koneksi antara apa yang dipelajari dengan apa yang mereka yakini dan alami, keterlibatan mereka menurun secara dramatis. Oleh karena itu, strategi yang menghubungkan materi akademik dengan nilai-nilai spiritual dan konteks kehidupan nyata siswa merupakan intervensi yang sangat strategis untuk memulihkan motivasi yang terkikis. Berbagai temuan menunjukkan bahwa lembaga pendidikan yang berhasil membangun koneksi tersebut, baik melalui pengajaran yang kontekstual maupun melalui budaya sekolah yang religius, mengalami penurunan gejala apatis yang cukup signifikan dibandingkan lembaga yang belum melakukannya. Hal ini menegaskan bahwa isi dan konteks pendidikan sama-sama penting dalam mempertahankan motivasi jangka panjang.

Analisis holistik atas ketiga dimensi *burnout* kognitif, perilaku, dan emosional, menyingkap sebuah pola yang konsisten: *burnout* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang secara bertahap melalui tahapan-tahapan yang saling mengumpan. Kelelahan emosional yang dibiarkan tanpa penanganan akan

melemahkan regulasi perilaku, yang pada gilirannya memperburuk kapasitas kognitif, yang pada akhirnya memperparah kelelahan emosional dalam siklus yang kian mengecil dan menekan. Pemahaman atas dinamika siklus ini sangat penting karena memperlihatkan bahwa intervensi yang paling efektif adalah yang bersifat preventif dan dilakukan pada tahap awal, sebelum siklus tersebut menguat menjadi pola yang sulit diubah. Penguatan nilai-nilai keagamaan yang konsisten dan terstruktur merupakan salah satu bentuk intervensi preventif yang paling organik dan berkelanjutan yang dapat dilakukan dalam konteks pendidikan Islam. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan keikhlasan tidak hanya berfungsi sebagai landasan moral, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis aktif yang secara langsung mengganggu siklus *burnout* pada setiap titik lemahnya. Sabar memperkuat regulasi emosi dan perilaku; syukur memulihkan motivasi dan apresiasi terhadap proses; tawakal meredakan kecemasan kognitif atas hasil; dan keikhlasan memindahkan sumber motivasi dari ekstrinsik menuju intrinsik transendental yang jauh lebih tahan terhadap tekanan. Dengan demikian, penguatan nilai-nilai keagamaan bukan sekadar agenda spiritual, melainkan juga sebuah intervensi psikologis yang berakar pada tradisi keilmuan Islam yang telah teruji selama berabad-abad.

2. Strategi Institusional dalam Mengatasi *Burnout*

a. Strategi Pembiasaan, Keteladanan, dan Lingkungan Positif

Salah satu pendekatan komprehensif dalam merespons fenomena *burnout* adalah penerapan tiga strategi utama yang saling melengkapi dan membentuk satu sistem yang utuh, yaitu strategi pembiasaan (habitulasi), strategi keteladanan (*role model*), dan strategi penciptaan lingkungan yang positif dan kondusif. Strategi pembiasaan dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan keagamaan yang diintegrasikan secara terstruktur ke dalam rutinitas harian sekolah, mulai dari doa bersama sebelum memulai pelajaran, shalat Dzuhur berjamaah di tengah hari sebagai jeda pemulihan, tilawah Al-Qur'an pada pagi hari, hingga salam dan musafahah antara siswa dan guru setiap kali bertemu. Pembiasaan ini bukan sekadar rutinitas formal yang bersifat mekanis, melainkan dirancang sebagai ritual bermakna yang secara aktif mengintervensi kondisi psikologis siswa pada titik-titik transisi kritis dalam hari belajar mereka. Secara psikologis, ritual yang dilakukan secara konsisten menciptakan prediktabilitas yang memberikan rasa aman, struktur yang meredakan kecemasan, serta jangkar emosional yang membantu siswa kembali pada kondisi fokus setelah mengalami gangguan. Doa bersama di awal pelajaran, misalnya, berfungsi sebagai *resetting ritual* yang menandai peralihan dari kondisi pikiran yang mungkin masih terbawa urusan sebelumnya menuju kondisi yang lebih siap dan terpusat untuk belajar. Shalat Dzuhur berjamaah di tengah hari berperan sebagai pemulihan tengah hari yang terstruktur, memberikan siswa dan guru jeda yang bermakna secara spiritual sekaligus restoratif secara psikologis. Jeda yang bermakna berbeda dari jeda biasa karena ia tidak hanya menyediakan istirahat

fisik, tetapi juga memperbarui koneksi spiritual dan memperkuat *sense of purpose* yang menjadi fondasi motivasi intrinsik. Efektivitas pembiasaan ini bergantung pada konsistensinya; semakin konsisten sebuah ritual dilaksanakan, semakin kuat pula efek psikologisnya sebagai mekanisme koping yang dapat diandalkan.

Strategi keteladanan (*role model*) dilandasi oleh pemahaman mendalam bahwa kaum muda belajar lebih banyak dari apa yang mereka amati dibandingkan dengan apa yang mereka dengar. Guru dan pemimpin lembaga pendidikan yang secara konsisten menampilkan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai yang mereka ajarkan, mulai dari ketepatan waktu dan konsistensi dalam menepati janji, hingga kesabaran dalam menghadapi situasi yang menekan dan keikhlasan dalam melayani tanpa mengharapkan pujian berlebihan, menjadi sumber pembelajaran yang paling kuat. Keteladanan ini bekerja melalui mekanisme *social learning* yang diidentifikasi oleh Albert Bandura, di mana observasi terhadap model yang dihormati dan dipercaya menghasilkan *vicarious reinforcement* yang mendorong peniruan perilaku. Dalam konteks keagamaan, guru yang menjalani apa yang ia ajarkan merupakan wujud nyata dari konsep *uswah hasanah* yang ditekankan dalam Islam sebagai metode pendidikan yang paling efektif. Ketika seorang siswa yang tengah berjuang melawan *burnout* menyaksikan gurunya tetap bersemangat, sabar, dan ikhlas dalam mengajar meskipun beban tugasnya juga berat, terbentuk inspirasi yang jauh lebih kuat daripada ceramah tentang pentingnya semangat dan kesabaran. Sebaliknya, guru yang menampakkan

kelelahan, sinisme, atau ketidakpedulian tanpa sengaja mentransmisikan *burnout* kepada siswa melalui mekanisme *emotional contagion* yaitu penularan emosi yang berlangsung secara tidak disadari dalam interaksi interpersonal. Oleh karena itu, kesehatan emosional dan spiritual guru merupakan variabel yang tidak dapat diabaikan dalam sistem pencegahan *burnout* secara keseluruhan. Investasi pada kesejahteraan guru bukanlah kemewahan, melainkan kebutuhan strategis yang berdampak langsung pada kesejahteraan siswa.

Strategi ketiga adalah penciptaan lingkungan sekolah yang positif dan kondusif, yang dalam konteks ini memiliki dimensi fisik, sosial, dan spiritual sekaligus. Secara fisik, suasana lingkungan belajar yang tenang, asri, dan jauh dari kebisingan menyediakan kondisi ekologis yang mendukung konsentrasi dan ketenangan batin. Secara sosial, budaya saling mengingatkan, saling mendukung, dan saling menghargai yang dibangun secara aktif melalui berbagai program dan pembiasaan membentuk jaringan dukungan sosial yang menjadi salah satu penyangga paling efektif terhadap *burnout*. Secara spiritual, seluruh dimensi kehidupan di lingkungan tersebut dari cara berpakaian, cara berbicara, cara beribadah, hingga cara menuntut ilmu dibingkai dalam nilai-nilai keislaman yang memberikan koherensi dan makna pada setiap aspek kehidupan. Koherensi eksistensial ini sangat penting dalam melawan *burnout*, sebab salah satu penyebab terdalam *burnout* adalah fragmentasi makna, yakni kondisi ketika seseorang tidak lagi menemukan hubungan yang jelas antara apa yang ia lakukan dengan apa yang ia yakini. Lingkungan belajar yang merangkai ilmu, ibadah, dan kehidupan sosial dalam

satu ekosistem terintegrasi secara efektif mencegah fragmentasi tersebut. Selain itu, kedekatan emosional antara guru dan siswa yang difasilitasi oleh intensitas interaksi dalam lingkungan berbasis pesantren yang jauh melampaui hubungan guru-siswa konvensional, menumbuhkan rasa diperhatikan dan dihargai yang merupakan kebutuhan psikologis fundamental bagi remaja. Terpenuhinya kebutuhan ini secara konsisten menjadi penyangga yang kuat terhadap kelelahan emosional dan depersonalisasi. Ketiga strategi tersebut, pembiasaan, keteladanan, dan lingkungan positif, bukanlah kebijakan yang berdiri sendiri-sendiri, melainkan ekspresi dari satu visi pendidikan yang utuh, yaitu membentuk manusia yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara spiritual dan emosional.

b. Strategi Kedisiplinan, Manajemen Waktu, dan Sanksi Mendidik

Selain pendekatan yang menekankan pembiasaan, keteladanan, dan penciptaan lingkungan kondusif, terdapat pula pendekatan yang lebih struktural dan menitikberatkan kedisiplinan dalam penanganan *burnout*, meskipun keduanya berakar pada nilai-nilai yang sama. Strategi pertama dalam pendekatan ini adalah penegakan kedisiplinan yang dibingkai dalam konteks spiritual, bukan semata-mata dalam konteks administratif. Kedisiplinan yang dimaksud bukanlah ketaatan buta terhadap aturan yang ditegakkan melalui paksaan, melainkan internalisasi tanggung jawab personal yang lahir dari kesadaran bahwa setiap tindakan merupakan bentuk

pertanggungjawaban kepada Allah. Peningkatan spiritual atas kedisiplinan ini mengubah motivasi di balik perilaku disiplin dari motivasi ekstrinsik (takut hukuman) menjadi motivasi intrinsik-transendental (ketaatan kepada Allah), yang jauh lebih kokoh dan berkelanjutan. Disiplin yang dilandasi iman tidak menjadi rapuh ketika tidak ada yang mengawasi, sebab pengawas utamanya adalah Allah Yang Maha Mengetahui. Dalam konteks *burnout*, kedisiplinan berbasis iman ini memberikan manfaat ganda: pertama, ia menciptakan struktur dan rutinitas yang stabil sehingga mengurangi ketidakpastian dan kecemasan; kedua, ia menanamkan rasa tanggung jawab yang mencegah perilaku *avoidant* yang pada akhirnya memperparah *burnout*. Penerapan disiplin ini mencakup berbagai aspek kehidupan sekolah, mulai dari disiplin shalat tepat waktu dan berjamaah, disiplin mengikuti seluruh kegiatan akademik dan keagamaan, disiplin menjaga adab terhadap guru dan teman, hingga disiplin dalam pengelolaan waktu istirahat dan belajar. Konsistensi penerapan disiplin pada seluruh aspek kehidupan ini membentuk karakter yang tidak mudah goyah ketika menghadapi tekanan, karena siswa telah terlatih mempertahankan komitmen sekalipun dalam kondisi yang tidak nyaman.

Strategi kedua, yaitu manajemen waktu, didasarkan pada filosofi bahwa ibadah dan akademik bukanlah dua hal yang saling bersaing memperebutkan waktu yang terbatas, melainkan dua aktivitas yang dapat saling mengisi dan memperkuat apabila dikelola dengan bijaksana. Jadwal harian dirancang sedemikian rupa sehingga secara eksplisit menyediakan slot waktu khusus untuk shalat berjamaah, pengajian, dan refleksi

spiritual di tengah aktivitas akademik, bukan sebagai tambahan di luar jam belajar, melainkan sebagai bagian integral dari jadwal harian yang sama pentingnya dengan mata pelajaran formal. Pengintegrasian ini menyampaikan pesan yang sangat kuat kepada siswa bahwa ibadah merupakan prioritas, bukan sekadar kewajiban yang diselesaikan setelah seluruh tugas duniawi terpenuhi. Pesan ini memiliki efek psikologis yang mendalam: ketika seseorang memprioritaskan ibadah di tengah kesibukan, ia secara praktis berlatih untuk tidak dikuasai oleh tekanan, karena ia menetapkan batas yang tegas antara apa yang benar-benar penting dan apa yang sekadar tampak mendesak. Kemampuan membedakan antara yang penting (ibadah dan pertanggungjawaban kepada Allah) dan yang sekadar mendesak (tugas-tugas yang datang berganti) merupakan keterampilan manajemen prioritas yang sangat berharga dalam menghadapi tekanan akademik. Siswa yang telah terlatih memprioritaskan shalat meskipun tengah berhadapan dengan tenggat tugas memiliki kapasitas regulasi diri yang lebih tinggi, yang secara langsung memperkuat ketahanan mereka terhadap *burnout*. Selain itu, shalat berjamaah di tengah hari berfungsi sebagai *recovery window* yang terstruktur, yakni waktu yang secara biologis dan spiritual optimal untuk memulihkan kapasitas kognitif dan emosional sebelum melanjutkan aktivitas akademik pada sore hari.

Strategi ketiga adalah pemberian sanksi yang bersifat mendidik dan restoratif, bukan punitif. Ketika siswa melanggar ketentuan, misalnya tidak mengikuti shalat berjamaah tanpa alasan yang sah, respons

pertama yang diberikan adalah pendekatan personal yang empatik, bukan hukuman langsung. Guru atau konselor mengajak siswa berdialog untuk memahami konteks dan alasan di balik pelanggaran tersebut, sehingga sanksi yang diberikan benar-benar menyentuh akar permasalahan, bukan sekadar menghilangkan gejala perilaku yang tampak di permukaan. Sanksi yang kemudian diberikan dirancang agar bersifat konstruktif dan berbasis ibadah, seperti menjadi petugas adzan, memimpin doa dalam apel pagi, atau membantu membersihkan masjid yaitu aktivitas yang justru memperkuat koneksi siswa dengan nilai-nilai yang dilanggarnya. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *restorative justice* yang dalam Islam sangat relevan dengan konsep *taubah nashuha*, yakni pertobatan yang sungguh-sungguh yang diiringi tekad untuk memperbaiki diri serta memperkuat kebaikan yang sebelumnya dilemahkan. Sanksi yang mendidik berbeda secara fundamental dari sanksi yang menghukum, sebab ia tidak menempatkan siswa sebagai objek yang dihukum, melainkan sebagai subjek yang dibimbing untuk tumbuh. Perbedaan paradigma ini berdampak signifikan pada respons psikologis siswa: sanksi yang mendidik membangkitkan rasa malu yang konstruktif (yang mendorong perbaikan) dan rasa tanggung jawab, alih-alih rasa takut dan dendam yang justru memperburuk kondisi emosional. Dalam konteks *burnout*, pendekatan sanksi yang konstruktif ini mencegah tambahan beban emosional yang tidak perlu, sekaligus secara aktif membangun kapasitas coping berbasis nilai yang menjadi bekal jangka panjang bagi siswa.

3. Penguatan Nilai-Nilai Keagamaan

a. Keikhlasan: Membebaskan Motivasi dari Tekanan Hasil

Nilai keikhlasan merupakan fondasi spiritual yang paling fundamental dalam sistem pendidikan karakter berbasis nilai keislaman, dan relevansinya terhadap persoalan *burnout* bersifat langsung serta mendalam. Secara definitif, ikhlas dalam tradisi Islam berarti memurnikan niat sehingga setiap tindakan dilakukan semata-mata karena Allah, tanpa dicampuri keinginan akan pujian, pengakuan, atau balasan dari sesama manusia. Dalam konteks pendidikan, ikhlas berarti belajar bukan karena ingin memperoleh nilai tinggi, bukan karena takut dimarahi orang tua, dan bukan pula karena ingin terlihat pandai di hadapan teman, melainkan karena belajar merupakan kewajiban ilahiah yang nilainya melampaui angka di atas kertas. Pemandahan orientasi motivasi dari ekstrinsik menuju intrinsik-transendental ini berdampak psikologis yang sangat signifikan: ketika motivasi tidak lagi bergantung pada *reward* dan *punishment* eksternal yang tidak selalu dapat diandalkan, ketahanan motivasi terhadap kegagalan dan tekanan menjadi jauh lebih kuat. Dalam bahasa psikologi kontemporer, ikhlas merupakan bentuk *autonomous motivation* dalam *Self-Determination Theory* yaitu jenis motivasi yang paling tahan terhadap *burnout* karena lahir dari dalam diri, bukan dari tekanan luar. Penanaman nilai keikhlasan ini idealnya dilakukan tidak hanya melalui ceramah dan nasihat, tetapi melalui desain kegiatan yang secara konsisten menekankan proses ketimbang hasil,

seperti kegiatan keagamaan yang tidak dinilai secara akademis tetapi diharapkan dilaksanakan dengan sepenuh hati. Pembiasaan doa bersama sebelum belajar, misalnya, merupakan praksis keikhlasan yang diajarkan secara *experiential*: siswa belajar meluruskan niat sebelum memulai aktivitas, sehingga tekanan untuk meraih hasil tertentu sedikit demi sedikit tergantikan oleh ketenangan yang lahir dari kepasrahan kepada Allah.

Dampak penguatan nilai keikhlasan terhadap kondisi *burnout* dapat diidentifikasi pada beberapa level yang berbeda namun saling terkait. Pada level kognitif, siswa yang telah menginternalisasi keikhlasan cenderung lebih mampu menerima kegagalan dan kemunduran tanpa terperosok ke dalam spiral pikiran negatif yang memperburuk *burnout*. Mereka memiliki narasi alternatif yang kuat: kegagalan tidak berarti tidak berharga atau tidak mampu, melainkan bagian dari proses pembelajaran yang penuh hikmah yang Allah kehendaki untuk membentuk karakter menjadi lebih kuat dan bijaksana. Narasi ini secara langsung melawan komponen *reduced personal accomplishment* dari *burnout*, karena ia menolak logika bahwa nilai diri seseorang ditentukan oleh pencapaian akademiknya. Pada level emosional, keikhlasan berfungsi sebagai regulator yang mencegah terjadinya kelelahan emosional yang berlebihan, sebab siswa tidak lagi menanggung beban emosional dari ekspektasi hasil yang tidak realistis. Ketika proses belajar telah dipersembahkan kepada Allah, beban psikologis yang ditanggung menjadi jauh lebih ringan karena siswa tidak lagi merasa harus memikul segalanya sendiri. Pada level perilaku, siswa

yang ikhlas cenderung lebih konsisten dalam berusaha, lebih jarang menunda-nunda tugas, dan lebih sedikit menampakkan perilaku avoidant, karena mereka tidak terbebani oleh kecemasan akan penilaian orang lain. Konsistensi perilaku ini menciptakan ritme belajar yang lebih teratur dan berkelanjutan, yang merupakan salah satu faktor paling protektif terhadap *burnout*. Dengan demikian, keikhlasan bukan sekadar nilai moral yang mulia, melainkan juga mekanisme psikologis yang bekerja secara aktif untuk mencegah dan memulihkan *burnout* dari tiga sisi sekaligus: kognitif, emosional, dan perilaku.

Proses penanaman nilai keikhlasan dapat dilakukan melalui pendekatan berlapis yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan konatif secara bersamaan. Pada dimensi kognitif, pemahaman tentang keikhlasan dibangun melalui pengajaran agama yang dikontekstualisasikan dengan pengalaman nyata siswa di sekolah, sehingga siswa memperoleh pemahaman yang tidak hanya teoretis tetapi juga praktis dan aplikatif. Pada dimensi afektif, penanaman keikhlasan difasilitasi melalui momen-momen refleksi spiritual yang disediakan secara terstruktur seperti tausiah singkat se usai shalat berjamaah yang memungkinkan siswa merasakan sendiri ketenangan batin yang lahir dari niat yang lurus. Pengalaman langsung atas ketenangan dan kelapangan hati yang lahir dari keikhlasan jauh lebih efektif membentuk disposisi afektif dibandingkan dengan penjelasan teoretis seberapa panjang pun. Pada dimensi konatif, keikhlasan dipraktikkan melalui berbagai kegiatan kolektif yang menghapus

diferensiasi berbasis prestasi seperti gotong royong, piket kelas, dan pengabdian kepada komunitas di mana seluruh siswa tanpa kecuali berpartisipasi tanpa penilaian berdasarkan hasil akhir. Praktik-praktik ini secara gradual membentuk *habitus* keikhlasan, yakni disposisi tubuh dan jiwa untuk bertindak dengan niat yang lurus sebagai respons pertama, bukan respons yang harus dikonstruksi secara sadar pada setiap situasi. Ketika keikhlasan telah menjadi *habitus*, ia tidak lagi membutuhkan energi kognitif tambahan untuk diaktifkan, sehingga tidak menambah beban psikologis yang sudah berat akibat tuntutan akademik. Inilah sebabnya pembiasaan sejak dini dan secara konsisten jauh lebih efektif dibandingkan intervensi remedial yang dilakukan setelah *burnout* telanjur terjadi.

b. Tawakal: Melepaskan Beban Kecemasan akan Hasil

Nilai tawakal merupakan pasangan yang tidak terpisahkan dari keikhlasan dalam membentuk sistem koping spiritual yang komprehensif. Apabila keikhlasan memurnikan niat pada awal suatu tindakan, maka tawakal menyempurnakan sikap pada akhirnya setelah seluruh ikhtiar ditunaikan dengan sebaik-baiknya. Tawakal dalam pemahaman Islam yang benar bukanlah pasivitas atau fatalisme, melainkan sikap berserah diri kepada Allah setelah berusaha secara maksimal, dengan keyakinan penuh bahwa Allah akan memberikan yang terbaik sesuai dengan ilmu dan hikmah-Nya yang Mahaluas. Perbedaan antara tawakal yang benar dan pasivisme fatalistik ini sangat krusial untuk dipahami, sebab salah satu

kesalahpahaman umum yang kerap menghambat efektivitas nilai-nilai keagamaan dalam konteks pendidikan adalah interpretasi yang keliru atas tawakal sebagai pembenaran untuk tidak berusaha. Pemahaman yang benar tentang tawakal justru mendorong usaha yang lebih berkualitas, karena ketika hasil diserahkan kepada Allah, siswa menjadi bebas untuk berfokus pada proses tanpa terbebani kecemasan berlebihan atas hasil. Kecemasan berlebihan terhadap hasil khususnya menyangkut nilai, peringkat, dan penilaian orang lain merupakan salah satu sumber utama kelelahan emosional yang mengawali *burnout*. Otak yang terus-menerus berada dalam kondisi cemas (*anxious*) tentang masa depan mengalami *hyperactivation* pada sistem *amigdala* yang menguras energi emosional secara signifikan. Tawakal, dengan cara yang sangat elegan, mengeluarkan otak dari kondisi *chronic anxiety* tersebut melalui penawaran alternatif kognitif yang lebih sehat: percayakan kepada Allah apa yang tidak dapat dikendalikan manusia, dan fokuslah pada apa yang dapat dikendalikan, yakni kualitas usaha dan niat dalam berikhtiar.

Implementasi nilai tawakal dapat dilakukan melalui berbagai sarana pedagogis yang saling mendukung, dengan fokus utama pada penumbuhan keyakinan bahwa setiap hasil baik yang sesuai harapan maupun yang tidak mengandung hikmah yang dirancang Allah untuk kebaikan siswa. Guru agama dan konselor secara konsisten mengajarkan bahwa kegagalan akademik bukanlah tanda bahwa Allah tidak peduli atau tidak mendukung, melainkan bagian dari proses tarbiyah ilahiah yang bertujuan membentuk karakter dan jiwa yang lebih tangguh. *Reframing*

kognitif ini sangat kuat pengaruhnya karena mengubah makna kegagalan dari sesuatu yang merendahkan dan memalukan menjadi sesuatu yang bermakna dan mendidik. Perubahan makna merupakan salah satu strategi koping paling efektif yang diidentifikasi dalam literatur psikologi positif, dan tawakal merupakan bentuk meaning change yang paling komprehensif karena ia tidak sekedar mengubah penilaian atas peristiwa tertentu, melainkan mengubah seluruh orientasi seseorang terhadap ketidakpastian dan ketidakberhasilan. Dalam praktik harian, nilai tawakal diajarkan melalui momen-momen alamiah yang tersedia di dalam proses belajar seperti ketika menghadapi ujian yang sulit, mengalami kegagalan dalam praktikum, atau menemui konflik dengan teman. Pada setiap momen tersebut, guru hadir bukan untuk memberikan solusi instan, melainkan untuk membantu siswa menemukan makna dan mengembangkan respons berbasis tawakal yang konstruktif. Pendampingan semacam ini menuntut kapasitas emosional dan spiritual guru yang cukup tinggi, dan inilah salah satu alasan mengapa pengembangan kapasitas guru merupakan investasi kritis dalam sistem pencegahan *burnout*.

Dampak penguatan nilai tawakal terhadap *burnout* terbukti terutama pada berkurangnya gejala kecemasan dan *overthinking* yang kerap mendahului sekaligus memperparah *burnout*. Siswa yang telah menginternalisasi tawakal secara genuine menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi ujian tanpa terbebani secara berlebihan oleh kekhawatiran atas hasil, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas

performa aktual mereka. Secara paradoks, melepaskan ketakutan akan kegagalan justru meningkatkan kemungkinan keberhasilan, karena kecemasan yang berlebihan secara fisiologis menghambat fungsi kognitif yang dibutuhkan untuk performa optimal, fenomena yang dalam psikologi dikenal sebagai *test anxiety*. Dengan demikian, tawakal tidak hanya bermanfaat secara spiritual, tetapi juga memiliki dampak empiris yang terukur pada kualitas belajar dan performa akademik siswa. Lebih jauh, nilai tawakal turut memperkuat resiliensi, kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan yang merupakan salah satu faktor protektif paling penting terhadap *burnout* jangka panjang. Siswa yang resilien bukanlah siswa yang kebal terhadap tekanan, melainkan siswa yang memiliki kapasitas untuk memulihkan diri lebih cepat dan dengan cara yang lebih konstruktif. Tawakal menyediakan landasan teologis bagi resiliensi tersebut: keyakinan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melebihi kemampuannya dan bahwa sesudah setiap kesulitan selalu ada kemudahan, memberikan energi psikologis yang terus terbarukan untuk berjuang tanpa rasa putus asa.

c. Kesabaran: Membangun Ketahanan Jiwa Jangka Panjang

Kesabaran merupakan nilai keagamaan yang paling sering dikaitkan dengan kemampuan menghadapi ujian dan tekanan dalam tradisi Islam, dan relevansinya terhadap *burnout* sangat kuat karena ia secara langsung mengatasi komponen kelelahan

emosional yang menjadi inti dari sindrom *burnout*. Sabar dalam pemahaman Al-Qur'an dan Hadis memiliki cakupan yang jauh lebih luas daripada sekadar menahan diri dari ekspresi emosi negatif. Ia mencakup tiga dimensi: sabar dalam menjalankan ketaatan kepada Allah meskipun berat, sabar dalam menjauhi kemaksiatan meskipun menggiurkan, dan sabar dalam menghadapi musibah serta kesulitan dengan ketabahan yang lahir dari keyakinan. Dalam konteks pendidikan, ketiga dimensi tersebut sama-sama relevan: dimensi pertama berkaitan dengan konsistensi dalam belajar dan beribadah meskipun lelah; dimensi kedua berkaitan dengan menjauhi perilaku avoidant yang mungkin terasa lebih mudah dalam jangka pendek; dan dimensi ketiga berkaitan dengan menghadapi kegagalan, kritik, serta tekanan akademik dengan ketabahan yang tidak mengganggu keseimbangan emosional. Dengan demikian, sabar bukan sekadar menahan amarah ketika diperlakukan tidak adil, melainkan mempertahankan keseimbangan psikologis dan komitmen nilai di tengah berbagai bentuk tekanan yang datang silih berganti. Nilai sabar dapat ditanamkan secara eksplisit melalui nasihat, tausiah, dan pengajaran agama, tetapi yang lebih efektif adalah penanamannya secara implisit melalui desain program yang memang menuntut latihan kesabaran, seperti hafalan Al-Qur'an yang memerlukan ketekunan jangka panjang, atau pengerjaan tugas proyek yang membutuhkan proses panjang sebelum hasilnya terlihat.

Secara psikologis, penanaman nilai sabar bekerja melalui dua mekanisme yang berbeda namun saling melengkapi. Mekanisme pertama adalah

pengembangan kapasitas toleransi terhadap distress, yaitu kemampuan untuk tetap berfungsi secara efektif meskipun berada dalam kondisi yang tidak nyaman. Kapasitas ini, yang dalam psikologi dikenal sebagai distress tolerance, merupakan salah satu komponen kecerdasan emosional yang paling penting sekaligus paling jarang dilatih secara eksplisit dalam sistem pendidikan konvensional. Siswa yang memiliki distress tolerance tinggi tidak mudah menyerah, tidak mudah panik ketika menghadapi situasi sulit, dan tidak mudah terjatuh ke dalam spiral emosi negatif yang memperburuk *burnout*. Sabar, dalam praktik harian, merupakan latihan distress tolerance yang dikemas dalam bingkai spiritual—setiap kali siswa memilih untuk tetap hadir di kelas meskipun jenuh, setiap kali mereka memilih menyelesaikan tugas meskipun lelah, pada saat itulah mereka sedang melatih kapasitas toleransi terhadap distress. Mekanisme kedua adalah penguatan kapasitas *cognitive reappraisal*, yakni kemampuan menemukan makna positif dalam pengalaman yang secara objektif terasa negatif. Sabar mengajarkan bahwa setiap ujian mengandung hikmah, setiap kesulitan diiringi kemudahan, dan setiap kesabaran dibalas dengan kebaikan yang berlipat. Narasi ini merupakan *cognitive reappraisal* dalam format yang paling kuat dan paling mudah diterima oleh jiwa yang sedang lelah, sebab ia tidak hanya menawarkan perspektif yang berbeda, tetapi juga menawarkan keyakinan transendental tentang makna di balik penderitaan.

Hasil penguatan nilai kesabaran tampak dalam perubahan sikap siswa ketika menghadapi situasi-situasi kritis yang biasanya menjadi pemicu *burnout*,

seperti menghadapi ujian yang sulit, memperoleh nilai yang mengecewakan, atau mengalami konflik dengan teman maupun guru. Alih-alih bereaksi secara impulsif atau avoidant respons yang khas dari seseorang yang mengalami *burnout*, siswa yang telah terlatih dalam nilai sabar cenderung menampilkan respons yang lebih tenang, lebih reflektif, dan lebih konstruktif. Mereka lebih mampu menahan diri dari reaksi emosional yang berlebihan, mengambil jeda untuk berpikir sebelum merespons, serta mencari solusi yang berorientasi jangka panjang. Perubahan pola respons ini tidak hanya bermanfaat dalam mengatasi *burnout*, tetapi juga membentuk kecerdasan emosional yang akan berguna jauh melampaui masa sekolah. Selain itu, siswa yang bersabar dalam proses belajar cenderung mencapai pemahaman yang lebih mendalam karena mereka tidak terburu-buru menyelesaikan tugas, melainkan bersedia mencurahkan waktu yang diperlukan untuk benar-benar memahami. Kedalaman pemahaman ini memperkuat rasa kompetensi yang merupakan antitesis langsung dari komponen *reduced personal accomplishment* dalam *burnout*. Dengan demikian, sabar tidak hanya mencegah *burnout* dengan memperkuat ketahanan emosional, tetapi juga secara aktif memulihkan *burnout* dengan meningkatkan kapasitas kognitif dan perasaan mampu yang menjadi fondasi bagi motivasi intrinsik jangka panjang.

d. Ketekunan dalam Beribadah: Konsistensi sebagai Fondasi Ketahanan

Nilai ketekunan dalam beribadah (mujahadah) merupakan salah satu pilar utama dalam sistem penguatan karakter religius, dan kontribusinya terhadap pencegahan *burnout* bekerja melalui mekanisme yang unik dan kuat. Ketekunan dalam beribadah berarti melaksanakan kewajiban dan sunnah ibadah secara konsisten, teratur, dan berkesinambungan, tanpa membiarkan godaan kemalasan, rasa lelah, atau gangguan lain merusak komitmen tersebut. Dalam konteks kehidupan sekolah yang penuh tekanan, ketekunan beribadah bukan hanya soal memenuhi kewajiban religius, tetapi juga melatih kemampuan mempertahankan komitmen dalam kondisi yang tidak ideal, suatu keterampilan yang secara langsung berlaku pula dalam ranah akademik. Setiap kali seorang siswa berhasil mempertahankan shalat berjamaah tepat waktu meskipun baru saja menyelesaikan sesi praktikum yang melelahkan, ia sedang melatih "otot komitmen" yang sama dengan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas akademik meskipun tengah dilanda kejenuhan. Transfer keterampilan antara domain spiritual dan akademik ini merupakan salah satu keunggulan tersembunyi dari pendidikan berbasis pesantren yang kerap tidak disadari secara eksplisit. Lebih dari itu, ketekunan beribadah membangun apa yang dapat disebut sebagai spiritual endurance, yaitu daya tahan jiwa yang tidak mudah habis karena terus diperbarui melalui koneksi spiritual yang teratur dengan Allah. Setiap shalat merupakan pembaruan koneksi yang

memberikan energi spiritual baru, dan setiap tilawah Al-Qur'an merupakan pengisian reservoir makna yang mencegah kekosongan batin salah satu gejala *burnout* yang paling berat.

Proses pembentukan ketekunan beribadah idealnya dilakukan melalui pendekatan gradual yang memperhitungkan kesiapan psikologis dan spiritual siswa pada berbagai tahap perkembangan mereka. Kesempurnaan ibadah tidak dituntut secara instan; kebiasaan justru dibangun secara bertahap dengan dukungan lingkungan yang konsisten dan teladan yang inspiratif dari para guru. Guru berperan aktif bukan sekadar sebagai pengawas kepatuhan ibadah, melainkan sebagai mitra spiritual yang menemani siswa dalam perjalanan membangun kebiasaan ibadah yang tulus dan bermakna. Pendampingan yang lembut namun konsisten ini mencegah terbentuknya sikap ibadah yang mekanis dan tanpa jiwa yang justru kontraproduktif terhadap tujuan penguatan nilai keagamaan. Ibadah yang dilakukan secara mekanis tanpa penghayatan tidak memiliki kekuatan transformatif yang diperlukan untuk melawan *burnout*; sebaliknya, ia bahkan dapat menambah beban kewajiban yang terasa sebagai tekanan baru. Oleh karena itu, siswa perlu dibantu secara aktif untuk menemukan makna dan nikmat di dalam ibadah, bukan sekadar mematuhi aturan. Pendekatan ini dapat ditempuh melalui tausiah yang kontekstual, diskusi kelompok kecil tentang makna ibadah dalam kehidupan sehari-hari, serta kesaksian personal dari para guru yang berbagi pengalaman nyata mengenai bagaimana ibadah membantu mereka melewati masa-masa sulit dalam hidup. Berbagi pengalaman personal

dari figur otoritas yang dipercaya memiliki kekuatan persuasif yang jauh melampaui ceramah doktrinal, sebab ia berbicara kepada hati, bukan semata kepada akal.

Dampak penguatan ketekunan beribadah terhadap *burnout* dapat diidentifikasi dari beberapa perubahan yang teramati pada perilaku dan kondisi psikologis siswa yang berpartisipasi aktif. Pertama, siswa yang tekun beribadah menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik dalam situasi penuh tekanan, sebab mereka memiliki praktik harian yang secara rutin melatih kemampuan menghentikan pikiran yang bergerak liar, memusatkan perhatian, dan menemukan ketenangan di tengah ketidakpastian. Kemampuan ini tidak hanya berguna dalam konteks ibadah, tetapi juga dalam menghadapi ujian, menyelesaikan tugas yang kompleks, maupun mengelola konflik interpersonal. Kedua, siswa yang tekun beribadah cenderung memiliki pola tidur yang lebih teratur karena jadwal shalat yang terstruktur secara alami menata *ritme sirkadian* mereka (suatu faktor biologis yang sangat penting dalam pencegahan *burnout*). Tidur yang berkualitas merupakan salah satu mekanisme pemulihan paling fundamental bagi otak yang lelah, dan ketekunan beribadah secara tidak langsung menopang kualitas tidur melalui regulasi ritme harian. Ketiga, komunitas ibadah yang terbentuk melalui shalat berjamaah dan kegiatan keagamaan bersama menciptakan jaringan dukungan sosial yang organik dan kuat, di mana siswa merasa terhubung satu sama lain bukan oleh kepentingan akademik yang kompetitif, melainkan oleh nilai dan pengalaman spiritual yang dibagi bersama. Rasa keterhubungan ini merupakan

antitesis langsung dari isolasi sosial, yang menjadi salah satu konsekuensi sekaligus penyebab *burnout* yang paling merusak.

e. Pembiasaan Karakter Religius: Membangun Habitus Islam

Pembiasaan karakter religius mengacu pada upaya sistematis dan terstruktur untuk menjadikan nilai-nilai Islam sebagai habitus, disposisi yang tertanam secara mendalam dalam pikiran, perasaan, dan perilaku siswa, sehingga respons berdasarkan nilai-nilai tersebut menjadi otomatis dan tidak memerlukan upaya sadar yang besar. Konsep habitus yang diperkenalkan oleh Pierre Bourdieu sangat relevan dalam hal ini, sebab ia menjelaskan bagaimana praktik-praktik sosial yang berulang secara bertahap membentuk cara seseorang memersepsi dunia dan merespons berbagai situasi tanpa harus melakukan pertimbangan eksplisit setiap kali. Dalam konteks pendidikan berbasis nilai keagamaan, tujuannya adalah membentuk habitus Islam, kondisi ketika respons pertama terhadap situasi sulit bukanlah panik atau menyerah, melainkan berdoa, bersabar, dan bertawakal; ketika respons terhadap keberhasilan bukanlah kesombongan, melainkan rasa syukur; dan ketika respons terhadap kegagalan bukanlah keputusasaan, melainkan introspeksi serta tekad untuk memperbaiki diri. Habitus semacam itu tidak terbentuk melalui instruksi verbal semata, melainkan melalui pengulangan praktik yang konsisten dalam konteks yang bermakna secara emosional dan spiritual. Lingkungan pendidikan perlu dirancang sedemikian

rupa sehingga setiap aspek kehidupan sehari-hari, dari cara berpakaian, cara berbicara, cara makan, cara belajar, hingga cara beristirahat mencerminkan dan memperkuat nilai-nilai Islam yang hendak dihidupkan. Konsistensi lingkungan ini merupakan kunci efektivitasnya, karena habitus terbentuk melalui akumulasi pengalaman yang konsisten, bukan melalui kejadian yang sporadis betapapun intensnya.

Program pembiasaan karakter religius mencakup berbagai kegiatan yang dirancang secara sinergis untuk saling memperkuat. Shalat berjamaah lima waktu menjadi tulang punggung struktur harian yang memastikan adanya ritme spiritual yang teratur sepanjang hari. Tadarus Al-Qur'an pada pagi hari sebelum pelajaran dimulai berfungsi sebagai pembuka yang menenangkan dan meningkatkan konsentrasi, sebab membaca Al-Qur'an dengan penghayatan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab atas respons relaksasi. Pengajian rutin yang membahas nilai-nilai keislaman dalam konteks kehidupan sehari-hari membangun pemahaman yang tidak hanya teoretis, tetapi juga aplikatif dan relevan. Kegiatan sosial berbasis ibadah seperti gotong royong membersihkan masjid atau membantu persiapan acara keagamaan menanamkan nilai kebersamaan, pengabdian, dan keikhlasan dalam konteks yang konkret dan langsung dirasakan manfaatnya. Setiap kegiatan dirancang dengan memperhatikan aspek penghayatan (bukan sekadar pelaksanaan formal), keterkaitan dengan kehidupan nyata siswa (relevansi), serta dukungan sosial dari teman sebaya dan guru (komunitas). Ketiga aspek inilah yang menjadi syarat agar pembiasaan

menghasilkan *habitus* yang *genuine*, bukan sekadar kepatuhan permukaan yang akan luntur begitu pengawasan berkurang. Pendekatan berbasis kepatuhan yang hanya menghasilkan ketaatan eksternal perlu dihindari secara sadar, dan sebagai gantinya ditempuh pendekatan berbasis internalisasi yang menghasilkan komitmen internal yang tahan lama.

Efektivitas pembiasaan karakter religius dalam mencegah dan mengatasi *burnout* tampak dari perubahan sikap siswa terhadap tekanan akademik yang berlangsung secara gradual seiring waktu. Siswa yang telah terbentuk *habitusnya* melalui program pembiasaan ini menampilkan respons yang berbeda secara kualitatif ketika menghadapi situasi yang sebelumnya memicu *burnout*. Mereka tidak lagi bereaksi dengan pelarian atau kepasrahan yang pasif, melainkan dengan kombinasi antara usaha yang terarah, doa yang tulus, dan penerimaan yang ikhlas, tiga elemen yang secara bersama-sama membentuk mekanisme koping paling komprehensif yang dapat dimiliki seorang Muslim. Lebih dari itu, pembiasaan karakter religius turut memperkuat identitas diri siswa sebagai Muslim yang aktif dan bertanggung jawab, yang menjadi fondasi psikologis yang kuat untuk menghadapi beragam tantangan. Identitas yang kuat memberikan *sense of purpose* dan *sense of belonging*, yakni dua kebutuhan psikologis fundamental yang ketika terpenuhi secara konsisten menjadi penyangga paling kuat terhadap *burnout*. Siswa yang memahami siapa diri mereka, apa yang mereka yakini, dan ke mana mereka menuju dalam makna spiritual sekaligus akademik jauh lebih tahan terhadap tekanan

dibandingkan dengan siswa yang kehilangan arah dan identitas. Dengan demikian, pembiasaan karakter religius secara efektif mengintegrasikan ketiga kondisi tersebut melalui desain lingkungan pendidikan yang holistik dan konsisten.

f. Kedisiplinan dalam Beribadah: Struktur yang Membebaskan

Kedisiplinan dalam beribadah merupakan nilai keagamaan yang memiliki fungsi ganda yang saling melengkapi: sebagai pembentuk karakter sekaligus sebagai strategi manajemen stres yang efektif. Secara psikologis, disiplin yang terwujud dalam rutinitas ibadah yang teratur memberikan sesuatu yang sangat dibutuhkan oleh jiwa yang berada di bawah tekanan, yaitu prediktabilitas dan kontrol. Dalam literatur psikologi stres, salah satu faktor yang paling konsisten mengurangi dampak negatif dari stresor adalah *perceived control*, yakni perasaan bahwa seseorang memiliki kendali atas setidaknya sebagian aspek dari situasinya. Rutinitas ibadah yang teratur memberikan *perceived control* tersebut melalui cara yang sangat elegan: meskipun siswa tidak dapat mengendalikan ujian mana yang akan datang, tugas mana yang harus diselesaikan, atau nilai mana yang akan diperoleh, mereka tetap dapat mengendalikan hubungan mereka dengan Allah melalui ibadah yang teratur dan penuh penghayatan. Kendali atas dimensi spiritual ini menjadi jangkar psikologis yang stabil di tengah badai ketidakpastian akademik. Lebih jauh, kedisiplinan ibadah mengajarkan satu kebenaran fundamental yang sangat relevan dalam menghadapi *burnout*: bahwa ada

hal-hal yang lebih penting daripada nilai dan prestasi akademik, dan bahwa menjaga hubungan dengan Allah merupakan prioritas yang tidak boleh dikorbankan demi apa pun. Kesadaran ini tidak membuat siswa abai terhadap akademik, melainkan memberikan perspektif yang sehat tentang hierarki nilai, sehingga kegagalan akademik tidak lagi dirasakan sebagai keruntuhan total kehidupan.

Pengembangan kedisiplinan ibadah idealnya dilakukan dengan kesadaran penuh bahwa disiplin sejati hanya lahir dari motivasi internal, bukan dari paksaan eksternal. Oleh karena itu, strategi yang tepat bukanlah penegakan yang keras dan kaku, melainkan pembinaan yang lembut, konsisten, dan berbasis pemahaman. Guru berperan aktif membantu siswa memahami mengapa ibadah itu penting—tidak hanya dalam kerangka kewajiban agama, tetapi juga dalam konteks manfaat praktis yang dapat dirasakan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari, termasuk manfaatnya dalam mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan memperkuat ketahanan mental. Ketika siswa memahami sekaligus merasakan sendiri manfaat tersebut, motivasi untuk disiplin beribadah bergeser dari kepatuhan karena diwajibkan menuju internalisasi karena benar-benar meyakini manfaatnya, suatu pergeseran kualitatif yang sangat penting dalam pembentukan karakter jangka panjang. Pengaruh teman sebaya juga dapat dimanfaatkan secara strategis sebagai katalisator kedisiplinan ibadah, dengan mendayagunakan dinamika kelompok positif di mana siswa yang sudah lebih disiplin menjadi model sekaligus motivator bagi teman-temannya. Peer influence memiliki kekuatan yang unik pada usia

remaja, sebab keinginan untuk diterima dan dihargai oleh kelompok sebaya merupakan salah satu motivator terkuat pada masa tersebut. Ketika norma kelompok mendefinisikan disiplin ibadah sebagai sesuatu yang dihormati dan dibanggakan bukan sesuatu yang memalukan atau kuno maka individu yang belum disiplin terdorong secara sosial untuk menyesuaikan diri.

Dampak kedisiplinan ibadah terhadap *burnout* terutama termanifestasi dalam pengurangan gejala kelelahan emosional yang menjadi inti dari *burnout*. Siswa yang menjalankan ibadah secara teratur dan penuh penghayatan mengalami pemulihan emosional yang lebih cepat sesuai sesi belajar yang intens, sebab ibadah, khususnya shalat yang khushyuk secara fisiologis mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menurunkan kadar kortisol dan menginduksi respons relaksasi yang mendalam. Pemulihan yang cepat ini memungkinkan siswa memasuki sesi belajar berikutnya dengan kapasitas emosional dan kognitif yang telah terisi kembali, alih-alih membawa akumulasi kelelahan dari sesi sebelumnya. Selain itu, kedisiplinan ibadah turut memperkuat apa yang dapat disebut sebagai spiritual self-efficacy, yaitu keyakinan bahwa seseorang mampu menunaikan kewajiban spiritual dengan baik yang menjadi fondasi bagi self-efficacy akademik yang lebih luas. Ketika seseorang berhasil mempertahankan konsistensi ibadah meskipun menghadapi berbagai godaan dan gangguan, kepercayaan dirinya bahwa ia mampu mempertahankan komitmen dalam konteks lain pun ikut menguat. Transfer *self-efficacy* ini bekerja dalam dua arah: keberhasilan dalam disiplin ibadah memperkuat kepercayaan diri akademik, dan

sebaliknya, pencapaian akademik memperkuat keyakinan spiritual. Siklus positif ini merupakan kebalikan dari siklus negatif *burnout*, dan di sinilah terletak inti mekanisme perlindungan yang ditawarkan oleh kedisiplinan ibadah yang konsisten dan bermakna.



BAB IV

Penguatan Nilai Keagamaan sebagai Sistem Anti- *Burnout*

1. Arsitektur dan Proposisi Dasar Model

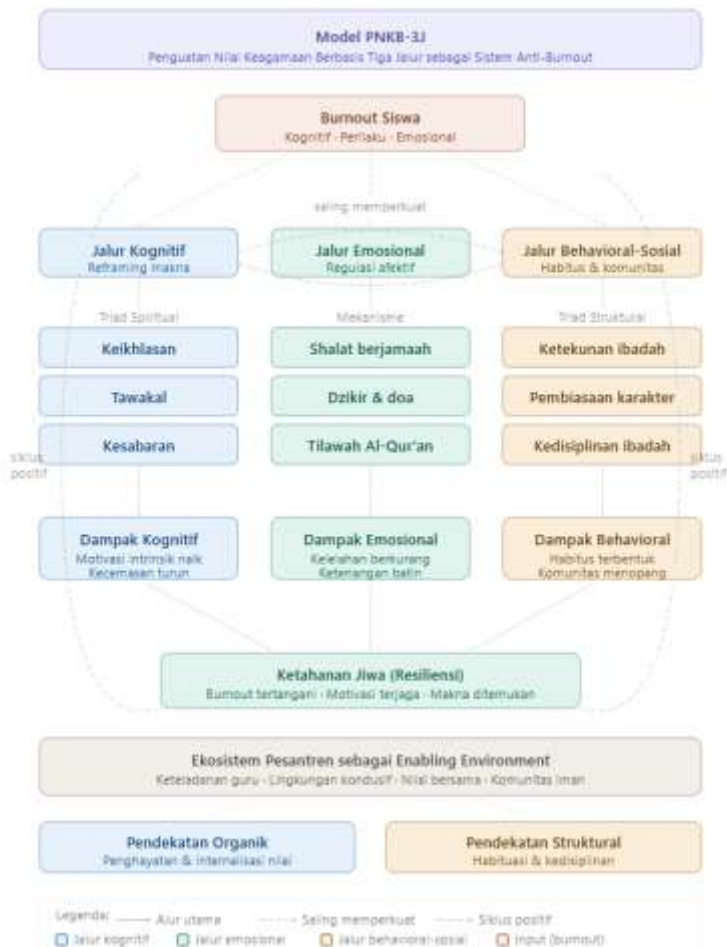
Model Penguatan Nilai Keagamaan Berbasis Tiga Jalur menawarkan cara memahami bagaimana nilai-nilai Islam bekerja sebagai mekanisme koping terhadap *burnout* melalui tiga jalur yang simultan, sinergis, dan sirkular. Diagram berikut memetakan keseluruhan sistem secara terintegrasi: dari *burnout* sebagai titik masuk, melalui ketiga jalur koping yang saling memperkuat, menuju resiliensi sebagai luaran, dalam ekosistem pesantren sebagai *enabling environment* yang menopang seluruh proses.

Penguatan nilai-nilai keagamaan Islam mengatasi *burnout* bukan melalui satu mekanisme tunggal, melainkan melalui tiga jalur yang bekerja secara simultan, jalur kognitif, jalur emosional, dan jalur behavioral-sosial, dan ketiganya berinteraksi dalam siklus penguatan diri yang secara progresif meningkatkan ketahanan jiwa. Jalur pertama, jalur kognitif, bekerja melalui mekanisme *religious meaning-making*: nilai-nilai keikhlasan, tawakal, dan kesabaran mengubah secara fundamental cara siswa menginterpretasikan tekanan, kegagalan, dan ketidakpastian akademik, sehingga kegagalan tidak lagi dimaknai sebagai bukti ketidakmampuan yang permanen, melainkan sebagai bagian dari proses tarbiyah ilahiah yang bermakna. Jalur kedua, jalur emosional, bekerja melalui mekanisme *spiritual affect regulation*: praktik ibadah seperti shalat berjamaah, dzikir, dan tilawah Al-Qur'an

secara neurofisiologis mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang menghambat respons stres, menurunkan kadar kortisol, dan menginduksi kondisi relaksasi yang mendalam serta pemulihan emosional yang bermakna secara spiritual. Jalur ketiga, jalur behavioral-sosial, bekerja melalui mekanisme *habitus formation* dan *congregational support*: pembiasaan, kedisiplinan, dan ketekunan membentuk pola respons otomatis yang tahan terhadap tekanan, sementara komunitas ibadah menciptakan jaringan dukungan sosial organik yang mencegah isolasi.

Arsitektur model terdiri atas empat lapisan yang saling menopang. Lapisan pertama adalah lapisan fondasi, yaitu enam nilai keagamaan Islam inti, keikhlasan, tawakal, dan kesabaran (triad spiritual), serta ketekunan beribadah, pembiasaan karakter religius, dan kedisiplinan ibadah (triad struktural). Lapisan kedua adalah lapisan mekanisme, yaitu tiga jalur PNKB-3J yang menggambarkan bagaimana nilai-nilai tersebut bekerja secara psikologis. Lapisan ketiga adalah lapisan proses, yaitu siklus penguatan diri di antara ketiga jalur: reframing kognitif memfasilitasi regulasi emosional yang lebih efektif; regulasi emosional yang stabil memperkuat konsistensi perilaku; dan konsistensi perilaku mengonfirmasi sekaligus memperkuat keyakinan kognitif, sehingga siklus berputar ke arah yang semakin positif dan berlawanan dengan siklus negatif *burnout*. Lapisan keempat adalah lapisan konteks, yaitu ekosistem pendidikan berbasis pesantren sebagai enabling environment yang menyediakan kondisi optimal bagi bekerjanya ketiga jalur secara sinergis melalui keteladanan guru, lingkungan kondusif, nilai bersama, komunitas iman, dan ritual yang terstruktur. Keempat

lapisan ini tergambar secara visual dalam diagram Model PNKB-3J.



Gambar Penguatan Nilai Keagamaan Berbasis Tiga Jalur sebagai Sistem Anti-Burnout dalam Pendidikan Islam

Perbedaan mendasar antara Model PNKB-3J dan model intervensi *burnout* konvensional terletak pada empat keunggulan khas. Pertama, model ini bersifat

indigenous dan kultural, berakar pada khazanah praktik pendidikan Islam yang kaya, bukan diadaptasi secara mekanis dari teori psikologi Barat. Kedua, model ini bersifat preventif sekaligus kuratif: dapat digunakan untuk mengatasi *burnout* yang telah terjadi maupun membangun ketahanan jiwa yang mencegahnya sejak awal. Ketiga, model ini bersifat kolektif dan institusional, dengan mengakui bahwa ketahanan jiwa yang paling kuat dibangun secara komunal dan ditopang oleh ekosistem institusional yang konsisten. Keempat, model ini bersifat holistik dalam makna yang sesungguhnya: mengintegrasikan dimensi kognitif, emosional, behavioral, sosial, dan spiritual tanpa mengorbankan salah satu demi yang lain.

2. Triad Nilai Spiritual dan Triad Nilai Struktural: Dua Sayap Model

Model PNKB-3J mengidentifikasi dua kelompok nilai yang bekerja secara komplementer sebagai dua sayap dari satu sistem anti-*burnout* yang komprehensif. Triad nilai spiritual, keikhlasan, tawakal, dan kesabaran terutama mengaktifkan jalur kognitif dan emosional. Keikhlasan mereformulasi orientasi motivasi dari ekstrinsik menuju intrinsik-transendental, sehingga ketahanan motivasi menjadi jauh lebih kuat karena tidak bergantung pada reward manusiawi yang tidak dapat diandalkan. Tawakal menyediakan resolusi kognitif atas problem kecemasan antisipatif dengan menetapkan batas yang jelas antara domain ikhtiar dan domain hasil yang diserahkan kepada Allah, sehingga membebaskan energi mental yang sebelumnya terbuang untuk kecemasan. Kesabaran membangun distress tolerance, yakni kemampuan

mempertahankan fungsi efektif dan komitmen nilai meskipun dalam kondisi yang tidak nyaman. Adapun triad nilai struktural, ketekunan beribadah, pembiasaan karakter religius, dan kedisiplinan ibadah, terutama mengaktifkan jalur behavioral-sosial. Ketekunan beribadah membangun spiritual endurance melalui latihan konsistensi yang menghasilkan transfer kemampuan antara domain spiritual dan akademik. Pembiasaan membentuk habitus Islam sehingga respons berbasis nilai menjadi otomatis. Kedisiplinan menyediakan *perceived control* spiritual sebagai jangkar psikologis di tengah ketidakpastian akademik.

Hubungan antara triad spiritual dan triad struktural merupakan hubungan yang saling mengandaikan: triad spiritual menyediakan jiwa dan makna yang memotivasi perjalanan triad struktural secara tulus, sementara triad struktural menyediakan kerangka praktis yang memberi kondisi bagi triad spiritual untuk tumbuh dan mengakar. Seseorang yang memahami keikhlasan akan menjalani pembiasaan bukan sebagai kewajiban formal, melainkan sebagai jalan menuju ketenangan; sebaliknya, seseorang yang disiplin dalam shalat berjamaah akan memiliki lebih banyak pengalaman langsung tentang ketenangan yang lahir dari koneksi dengan Allah, yang pada gilirannya memperdalam penghayatan keikhlasan dan tawakal. Siklus saling mendukung antara kedua triad inilah yang menjadi inti dinamika Model PNKB-3J sebagai sistem yang hidup dan terus memperbarui dirinya melalui praktik konsisten dan refleksi berkelanjutan. Dipetakan ke dalam kerangka *Self-Determination Theory* Ryan dan Deci, keikhlasan memenuhi kebutuhan *autonomy*, tawakal dan kesabaran memenuhi kebutuhan *competence*, sementara komunitas ibadah dari triad struktural memenuhi

kebutuhan *relatedness* sehingga model ini memiliki landasan yang kokoh tidak hanya dari perspektif teologis, tetapi juga dari perspektif psikologi universal.

3. Dinamika Tiga Jalur dan Prinsip Sinergi

Ketiga jalur dalam Model PNKB-3J tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memperkuat dalam suatu dinamika yang sinergis. Pelurusan niat sebelum belajar, misalnya, dapat mengaktifkan ketiga jalur sekaligus: jalur kognitif melalui intervensi terhadap orientasi motivasi, jalur emosional melalui ritual yang memperbarui koneksi spiritual dan menumbuhkan kesiapan belajar, serta jalur behavioral-sosial melalui tindakan kolektif yang memperkuat norma komunal. Keteladanan guru mengaktifkan jalur kognitif dengan mengubah persepsi tentang kemungkinan menghidupkan nilai-nilai Islam dalam kondisi nyata sekaligus jalur sosial, dengan menghadirkan figur model yang menjadi jangkar komunitas nilai. Kedisiplinan ibadah yang terstruktur mengaktifkan jalur behavioral-sosial dengan dampak sekunder pada jalur emosional, sebab rutinitas yang teratur memberikan *perceived control* yang meredakan kecemasan. Adapun pemberian sanksi yang mendidik mengaktifkan jalur kognitif melalui *religious meaning-making*, yang mengubah makna konsekuensi dari pengalaman yang merendahkan menjadi pengalaman yang memperkuat komitmen spiritual.

Dari dinamika tersebut lahir sebuah prinsip penting: program penguatan nilai keagamaan yang hanya mengaktifkan satu jalur tanpa memperhatikan jalur lain cenderung memiliki dampak yang terbatas dan tidak berkelanjutan. Pembiasaan ibadah yang dijalankan secara

mekanis tanpa membangun pemahaman dan motivasi internal hanya mengaktifkan jalur behavioral tanpa jalur kognitif dan emosional, sehingga menghasilkan kepatuhan permukaan yang rapuh dan mudah runtuh begitu pengawasan berkurang. Oleh karena itu, program yang efektif perlu dirancang secara sadar untuk mengaktifkan sekurang-kurangnya dua jalur secara sinergis. Selain itu, ketiga jalur beroperasi pada skala waktu yang berbeda: jalur emosional bekerja dalam hitungan menit hingga jam, jalur kognitif dalam hitungan hari hingga minggu, dan jalur behavioral-sosial dalam hitungan bulan hingga tahun. Perbedaan skala waktu ini menuntut agar setiap program mampu menghadirkan perubahan jangka pendek melalui jalur emosional, guna mempertahankan motivasi seluruh pihak selama proses perubahan jangka panjang pada jalur kognitif dan *behavioral* berlangsung.

4. Posisi Konseptual Model

Secara teoretis, Model PNKB-3J dapat didialogkan dengan teori *burnout* Maslach, teori *religious coping* Pargament, dan *Self-Determination Theory* Ryan–Deci. Terhadap Maslach, model ini menjawab pertanyaan yang belum terjawab oleh teorinya: bagaimana mengatasi *burnout* dalam konteks budaya yang dijiwai nilai spiritual? Solusi Maslach cenderung bersifat struktural dan administratif, dan kurang menyentuh dimensi makna spiritual yang paling dalam. Model PNKB-3J mengisi celah ini melalui jalur kognitifnya yang bekerja pada level makna, level yang paling dalam dan paling tahan lama. Terhadap Pargament, model ini menegaskan premis *religious coping* sekaligus melampaui framing yang bersifat responsif-

individual: ia menawarkan perspektif yang preventif dan institusional, di mana nilai keagamaan dibangun secara sistematis sebagai kapasitas kolektif komunitas, bukan sekadar respons individual pada saat krisis. Konseptualisasi institutional religious coping inilah yang menjadi sumbangan konseptual terpenting dari model ini.

Lebih jauh, Model PNKB-3J menempatkan kondisi spiritual sebagai dimensi yang kritis dalam memahami *burnout*, dimensi yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam literatur yang dominan sekuler dan memperkenalkan gagasan *burnout* berdimensi ganda, yakni dimensi akademik dan dimensi spiritual, sebagai fenomena yang khas pada konteks pendidikan berbasis pesantren. Dengan demikian, praktik-praktik kepesantrenan yang kerap dipandang semata-mata tradisional, pembiasaan ibadah, keteladanan guru, dan komunitas nilai memperoleh landasan teoretis yang kokoh: ia dapat dipertahankan tidak hanya atas dasar kewajiban agama, tetapi juga atas dasar logika psikologis yang dapat dipertanggungjawabkan. Inilah letak signifikansi konseptual model bagi psikologi pendidikan Islam: ia menyediakan kerangka analitis yang secara eksplisit mengintegrasikan persoalan *burnout* dengan tradisi religious coping dalam satu bingkai yang utuh.

5. Prinsip-Prinsip Implementasi yang Efektif

Translasi Model PNKB-3J dari kerangka konseptual menuju praktik institusional yang efektif memerlukan pemahaman atas enam prinsip implementasi yang kritis. Prinsip pertama adalah sinergi tiga jalur: setiap program yang dirancang perlu mengidentifikasi jalur mana yang

diaktifkannya dan memastikan minimal dua jalur teraktivasi secara simultan agar memperoleh efek yang bermakna. Prinsip kedua adalah gradasi dan kesabaran: pembentukan habitus membutuhkan waktu dan konsistensi yang tidak dapat dipercepat, sehingga lembaga perlu memiliki kesabaran institusional sembari merayakan perubahan-perubahan kecil pada jalur emosional jangka pendek. Prinsip ketiga adalah autentisitas: nilai-nilai yang dikuatkan harus dihayati secara genuine oleh figur kunci terutama pemimpin lembaga dan guru, sebab keteladanan yang tidak otentik justru merusak kepercayaan dan menghambat internalisasi. Prinsip keempat adalah kontekstualisasi: model perlu diadaptasi pada kekuatan, keterbatasan, dan tradisi spesifik setiap lembaga. Prinsip kelima adalah kesejahteraan guru sebagai prasyarat: guru yang mengalami *burnout* tidak dapat menjadi fasilitator *positive religious coping* bagi siswa, sehingga setiap implementasi yang serius harus dimulai dengan atau berjalan paralel bersama program penguatan nilai keagamaan bagi guru sebagai kelompok prioritas pertama. Prinsip keenam adalah evaluasi berbasis kualitas: keberhasilan tidak diukur dari jumlah kegiatan atau tingkat kehadiran formal, melainkan dari perubahan kualitatif dalam cara siswa merespons tekanan, memaknai kegagalan, dan mempertahankan motivasi.

Implementasi yang paling menjanjikan adalah yang mengintegrasikan ketiga jalur ke dalam seluruh ekosistem sekolah secara organis, bukan sekadar ke dalam program terpisah di luar kurikulum utama. Integrasi organis berarti setiap aspek kehidupan sekolah mulai dari cara guru membuka pelajaran, mengelola kesalahan, merayakan keberhasilan, hingga menyusun jadwal, mencerminkan

dan memperkuat nilai-nilai yang hendak dihidupkan. Lembaga pendidikan yang mencapai integrasi organisi ini menciptakan apa yang oleh Pargament disebut sebagai *sacred canopy*, yaitu atap makna spiritual yang melindungi seluruh komunitas dari fragmentasi yang menjadi penyebab terdalam *burnout* jangka panjang. *Sacred canopy* semacam itu bukanlah utopia, melainkan kondisi yang dapat dibangun secara sistematis dan berkelanjutan melalui komitmen institusional yang konsisten serta nilai-nilai Islam yang dihidupkan secara autentik dalam setiap aspek kehidupan sekolah. Pada akhirnya, inilah keyakinan yang menjadi inti dari keseluruhan kerangka ini bahwa pendidikan Islam yang menghidupkan nilai-nilainya secara sungguh-sungguh memiliki kekuatan untuk membangun generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara spiritual, sehat secara emosional, dan mulia secara akhlak.



Daftar Pustaka

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, H. & Nugraha, M.S. (2024) 'Strategi efektif dalam mengatasi stres dan burnout pada pendidik dan staf di lingkungan sekolah', pp. 137–149.
- Agusta, A.R., Lestari, N.C., Suriansyah, A., Nofirman & Rukhmana, T. (2022) 'Pendidikan inspiratif era cybernetics: Strategi menjadikan iklim pembelajaran bermakna di era digital', *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), pp. 4303–4311.
- Akhyar, M. (2024) 'Strategi pembinaan guru', *Instructional Development Journal*, 7, pp. 362–372.
- Alfianoor, A., Ariza, R., Aisah, S., Hacpukh, L.Q., Pranika, K., Enjelika, N., Sorongan, R.D., Christiano, R., Suriantie, S. & Pina, P. (2023) 'Penguatan nilai-nilai agama terhadap masyarakat Desa Dahian Tunggal dalam mencegah terjadinya perceraian (studi agama Islam, Kristen dan Hindu Kaharingan)', *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4), pp. 59–69.
- Andry, A.B. (2023) 'Pentingnya pendidikan inklusif: Menciptakan lingkungan belajar yang ramah bagi semua siswa', *Jurnal Kajian Pendidikan dan Psikologi*, 1(1), pp. 12–19. doi:10.61397/jkpp.v1i1.10.
- Arfa, A. (2022) 'Memerangi korupsi melalui pendidikan anti-korupsi: Membentuk integritas, kesadaran, dan kemampuan kritis dalam masyarakat', *Jurnal Ilmiah*, 15(1), pp. 1–14.
- Arroisi, J. & Afifah, H. (2022) 'Sindrom burnout perspektif Herbert J. Freudenberger', *Cakrawala Repositori IMWI*, 5(2), pp. 290–302. doi:10.52851/cakrawala.v5i2.114.
- Barsah, Z. (2024) 'Burnout dalam pendidikan', *Dikdas Men*, 3(3), pp. 92–98. doi:10.31960/dikdas-men-v3i3-2416.
- Basirah, A., Rochmawan, A.E., Nashir, M.J., Abbas, N., Hidayah, N. & Amin, L.H. (2024) 'Panduan parenting

- cerdas keluarga harmonis pada era digital', 4(November), pp. 59–79.
- Boiliu, E.R., Simanjuntak, J., Mary, E., Bathun, V.H. & Jura, D. (2024) 'Penguatan pemahaman teologi dalam pendidikan agama Kristen melalui inovasi kultural untuk pembentukan karakter generasi digital', *Shanan*, 8(2), pp. 105–126. doi:10.33541/shanan.v8i2.6308.
- Dalimunthe, D.S. (2023) 'Transformasi pendidikan agama Islam: Memperkuat nilai-nilai spiritual, etika, dan pemahaman keislaman dalam konteks modern', *Al-Murabbi: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), pp. 75–96. doi:10.62086/al-murabbi.v1i1.426.
- Desmeta, L. (2018) 'Dalam pembelajaran pendidikan agama Islam jurusan pendidikan agama Islam', pp. 1–8.
- Firah, A. & Elyas, A.H. (2024) 'Strategi efektif dalam meningkatkan kemampuan literasi membaca pada anak sekolah dasar', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), pp. 111–117. doi:10.70340/japamas.v3i1.128.
- Hanan, A. & Rahmat, A. (2023) 'Internalisasi moderasi beragama dalam pendidikan agama Islam', *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), p. 55. doi:10.52434/jpai.v1i2.2691.
- Hilmin, D.N. & Yanuarti, E. (2023) 'Internalisasi nilai-nilai moderasi beragama dalam kurikulum Merdeka Belajar pendidikan agama Islam', *Symfonia: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), pp. 57–68. doi:10.53649/symfonia.v3i1.34.
- Hidayat, I. (2019) 'Jurnal Al-Qalam: Jurnal kajian Islam dan pendidikan', *Jurnal Al-Qalam*, 11, pp. 66–67. doi:10.47435/al-qalam.v16i1.3282.
- Judrah, M., Arjum, A., Haeruddin & Mustabsyirah (2024) 'Peran guru pendidikan agama Islam dalam pembentukan karakter peserta didik', *Journal of Instructional and Development Researches*, 4(1), pp. 25–37.
- Khadavi, M.J., Syahri, A., Nuryami, N. & Supandi, S. (2024) 'Revitalisasi nilai religiusitas mahasiswa melalui

- pembelajaran AI-Islam dan Kemuhammadiyah di STAI Muhammadiyah Probolinggo', *Al-Ulum Jurnal Pemikiran dan Penelitian Keislaman*, 11(2), pp. 192–205. doi:10.31102/alulum.11.2.2024.192-205.
- Khairanis, R. & Aldi, M. (n.d.) 'Peran mindfulness berbasis Islam terhadap kesejahteraan psikologis siswa di era digital', x(x), pp. 90–104.
- Lie, N. & Astika, R. (2023) 'Harmoni di era teknologi digital dengan penerapan', 5(2), pp. 68–79.
- Limbong, A.S. & Tutrianto, R. (2024) 'Delinkuensi pada anak putus sekolah (studi kasus pada 3 anak putus sekolah di SMP X Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis)', *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 4(1), pp. 1–10.
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (2016) *Burnout*. New York: Psychology Press.
- Noviyanti, D.V., El Yunusi, M.Y.M. & Darmawan, D. (2024) 'Pengaruh bimbingan belajar, regulasi emosi, dan metode pemberian tugas terhadap kejenuhan belajar siswa di SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya', *Pendidikan dan Pengajaran*, 7(2), pp. 1–13.
- Nurhaliza, S. (2024) 'Pendidikan agama Islam dan peningkatan keterampilan sosial dalam membentuk karakter moral dan sosial siswa', *Integrated Education Journal*, 1(1), pp. 1–21.
- Pargament, K.I. (1997) *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Raharjo, S.T. & Prahara, S.A. (2022) 'Mahasiswa yang bekerja: Problem focused coping dengan academic burnout', *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12).
- Rahmawati, Y. (2023) 'Peran pendidikan sosial dalam membentuk karakter individu', *JUPSI: Jurnal Pendidikan Sosial Indonesia*, 1(2), pp. 41–46. doi:10.62238/jupsijurnalpendidikansosialindonesia.v1i2.56
- Ramadhani, F.E. & Khotimah, K. (2023) 'Memahami kecerdasan emosional dan spiritual melalui lensa Islam', *MERDEKA*:

- Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), pp. 1–17.
doi:10.62017/merdeka.v1i2.196.
- Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S. (2010) 'Teacher self-efficacy and teacher burnout', *Teaching and Teacher Education*, 26(4), pp. 1059–1069.
- Sugitanata, A. (2024) 'Membumikan fikih flexi-parenting sebagai suatu pendekatan dalam pengasuhan anak di era modern', *At-Ta'awun: Jurnal Mu'amalah dan Hukum Islam*, 3(1), pp. 20–49.
- Sultan, U.I.N., Muhammad, A. & Samarinda, I. (2024) 'Strategi guru PAI dalam mengatasi burnout di SDN 011 Sangatta Utara', 4(2), pp. 1–13. doi:10.51700/mutaalayah.v4i2.768.
- Suyitno, M. (2022) 'Model manajemen kurikulum pendidikan berbasis nilai-nilai keagamaan', *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 4, pp. 101–110. doi:10.30595/pssh.v4i.302.
- Taufiqurokhman & Andriasyah, A. (2024) 'Pemberdayaan guru dalam pendidikan kesehatan mental di PAUD Harapan Kita Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten', 9(3), pp. 787–797.
- Zain, A. & Mustain, Z. (2024) 'Penguatan nilai-nilai spiritual dan moralitas di era digital melalui pendidikan agama Islam', *JEMARI: Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah*, 6(2), pp. 94–103.

Profil Penulis



Elmi Mufidah lahir di Buleleng, Bali, pada 29 Juni 2001. Putri sulung dari H. Burhanuddin dan Hj. Nur Ainiyah ini tumbuh dari akar kehidupan sederhana yang menanamkan kecintaan mendalam terhadap ilmu pengetahuan. Semangat belajarnya yang konsisten terlihat dari riwayat pendidikannya. Ia mengawali pendidikan di jenjang Taman Kanak-Kanak (TK) dan berlanjut ke SDN 3

Sumber Kima. Pada 2013, ia memutuskan untuk menempuh pendidikan berbasis pesantren di MTs Badrul Arifin dan berlanjut ke jenjang SMK di bawah naungan Pondok Pesantren Sumber Bunga, Situbondo, hingga lulus pada tahun 2018. Setelah itu, ia meraih gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam (S.Pd.) di Universitas Nurul Jadid (UNUJA) pada 2023. Saat ini, sebagai wujud dedikasinya pada pengembangan diri, ia tengah menempuh pendidikan Magister (S2) di universitas yang sama. Sebagai pribadi yang visioner, Elmi memandang aktivitas menulis sebagai bentuk pengabdian dan cara elegan untuk merekam serta menyampaikan nilai-nilai kehidupan. Ia percaya bahwa seorang perempuan harus terus bergerak menuju kematangan dan kebermanfaatn sosial. Prinsip yang selalu ia pegang teguh dalam setiap proses pertumbuhannya:

"Seorang perempuan bernilai tidak pernah berhenti belajar. Ia memelihara ilmunya dengan rendah hati, dan membagikannya dengan penuh makna."

Hasan Baharun



Hasan Baharun merupakan seorang akademisi, peneliti, dan praktisi pendidikan Islam yang memiliki dedikasi tinggi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang manajemen pendidikan Islam dan pengembangan lembaga pendidikan. Beliau berkiprah sebagai dosen dan pimpinan akademik di Universitas Nurul Jadid, serta dikenal sebagai salah satu tokoh yang aktif mendorong transformasi pendidikan Islam berbasis inovasi, teknologi, dan nilai-nilai keislaman.

Dalam perjalanan akademiknya, Prof. Hasan Baharun telah menghasilkan berbagai karya ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional maupun internasional bereputasi. Fokus kajian yang dikembangkannya meliputi manajemen pendidikan Islam, kepemimpinan pendidikan, pengembangan kurikulum, pendidikan karakter, budaya organisasi, serta inovasi pembelajaran di era digital. Berbagai penelitian yang dilakukannya memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan teori maupun praktik pendidikan Islam di Indonesia.

Sebagai seorang Guru Besar, beliau tidak hanya aktif dalam kegiatan pengajaran dan penelitian, tetapi juga berperan dalam penguatan tata kelola perguruan tinggi, pengembangan sumber daya manusia, serta peningkatan kualitas riset dan publikasi ilmiah. Kepemimpinannya mencerminkan komitmen yang kuat terhadap peningkatan mutu pendidikan, penguatan budaya akademik, dan pengembangan inovasi yang berorientasi pada kebutuhan masyarakat.

Selain dikenal sebagai akademisi produktif, Prof. Hasan Baharun juga aktif menjadi narasumber dalam berbagai seminar, konferensi, pelatihan, dan forum ilmiah baik di tingkat nasional maupun internasional. Melalui berbagai aktivitas

tersebut, beliau terus berupaya membangun sinergi antara dunia akademik, pesantren, dan masyarakat dalam rangka mewujudkan pendidikan Islam yang unggul, adaptif, dan berdaya saing global.

Dedikasi, integritas, dan produktivitas akademik yang dimiliki menjadikan Prof. Dr. H. Hasan Baharun, M.Pd. sebagai salah satu figur penting dalam pengembangan pendidikan tinggi Islam di Indonesia. Kiprahnya terus memberikan inspirasi bagi generasi akademisi, peneliti, dan praktisi pendidikan untuk berkontribusi dalam memajukan ilmu pengetahuan dan peradaban bangsa.



BRANDED
TECH
PUBLISHER

Religiusitas DALAM MENGATASI BURNOUT

Buku "Religiusitas dalam Mengatasi Burnout" membahas fenomena burnout atau kejenuhan mental yang semakin banyak dialami oleh peserta didik, pendidik, maupun masyarakat modern akibat tekanan akademik, sosial, dan tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Burnout dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang dapat menurunkan motivasi, prestasi, serta kesejahteraan psikologis individu.

Melalui pendekatan interdisipliner antara psikologi dan nilai-nilai keagamaan, buku ini menguraikan konsep burnout berdasarkan teori Christina Maslach, faktor penyebab, dampak multidimensional, serta strategi mitigasi yang dapat dilakukan. Penulis menekankan bahwa penyelesaian burnout tidak cukup hanya melalui pendekatan psikologis konvensional, tetapi juga membutuhkan penguatan spiritual sebagai sumber ketenangan, makna hidup, dan ketahanan mental.

Buku ini menawarkan konsep "religious coping" melalui penguatan nilai-nilai keagamaan seperti kesabaran, keikhlasan, syukur, tawakal, doa, refleksi diri, serta pembiasaan perilaku religius dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menghadirkan perspektif pendidikan dan psikologi Islam, buku ini memberikan solusi preventif dan kuratif terhadap burnout melalui penguatan karakter religius di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Disusun dengan bahasa yang sistematis dan mudah dipahami, buku ini layak menjadi referensi bagi akademisi, mahasiswa, guru, konselor, praktisi pendidikan, serta masyarakat umum yang memiliki perhatian terhadap kesehatan mental berbasis spiritualitas di era modern.

