RAUDHAH Proud To Be Professionals *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*
Volume 10 Nomor 3 Edisi Desember 2025
P-ISSN : 2541-3686 E-ISSN : 2746-2447

BURNOUT PADA GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM KONTEKS BEBAN KERJA: KAJIAN KEPUSTAKAAN PERSPEKTIF TEORI CHRISTINA MASLACH

Abdhillah Shafrianto
Email: abdhillah@stairu.ac.id
Sekolah Tinggi Agama Islam Raudhatul Ulum (STAIRU)

Abstrac*t Burnout is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion caused by prolonged work-related stress. Islamic Education (PAI) teachers are particularly vulnerable due to complex job demands, high moral expectations, and intensive emotional interactions. This study employs a literature review with a historical approach to examine burnout using Christina Maslach's framework, which includes emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. The findings reveal that burnout among PAI teachers is influenced by excessive administrative workload, sustained emotional pressure, limited institutional support, and an unconducive work environment. These factors contribute to decreased teaching motivation, weakened pedagogical interactions, and declining professional performance. The study emphasizes the importance of strengthening organizational support, managing workload proportionally, and enhancing emotional competencies as key strategies to prevent burnout among PAI teachers.*

Keywords: *Burnout, Islamic Education Teachers*, Christina Maslach, *Religious Education, Emotional Exhaustion*

Pendahuluan

Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki posisi strategis dalam membentuk identitas moral, karakter, dan spiritualitas peserta didik. Selain melaksanakan proses pembelajaran, guru PAI juga menjalankan fungsi pembinaan keagamaan, keteladanan sosial, serta layanan bimbingan moral dan spiritual. Kompleksitas peran tersebut menjadikan guru PAI menghadapi tuntutan profesional dan emosional yang lebih luas dibandingkan guru mata pelajaran umum. Dalam praktiknya, guru PAI kerap bekerja dalam kondisi yang kurang ideal, seperti keterbatasan fasilitas pendukung, beban administrasi yang tinggi, serta ekspektasi moral dari sekolah dan masyarakat. Situasi ini menciptakan tekanan psikologis yang berlangsung secara berkelanjutan dan berpotensi memengaruhi kualitas interaksi pedagogis serta efektivitas pembelajaran pendidikan agama. Fenomena perubahan sikap kerja, kelelahan emosional, atau penurunan keterlibatan profesional pada guru tidak selalu muncul melalui proses yang disadari sepenuhnya. Ketut Adi menjelaskan bahwa respons emosional dapat dipicu melalui mekanisme non-kognitif yang bekerja secara otomatis, sehingga individu dapat mengalami kondisi emosional tertentu tanpa alasan rasional yang jelas (Mursidin, 2010: 223). Mekanisme ini memengaruhi fungsi kognitif dan perilaku kerja, terutama ketika individu berada dalam situasi tekanan yang berulang. Dalam menghadapi tekanan pekerjaan, individu dipengaruhi oleh kemauan dan motivasi internal yang mengarahkan perilaku kerja. Kemauan merupakan dorongan sadar yang terbentuk melalui integrasi pikiran, perasaan, dan Kiribatian individu (Abu Ahmadi, 2009: 123). Walker menegaskan bushwa Perusahaan perilaku yang bermakna akan lebih mudah terjadi ketika individu memiliki motivasi yang kuat, sementara

pengalaman kerja semata tidak selalu menghasilkan perubahan yang adaptif (Ahmad Rohani, 2002: 12). Dalam konteks guru PAI, motivasi dan kemauan berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu menjaga konsistensi peran profesional di tengah tuntutan kerja yang tinggi.

Apabila tekanan pekerjaan berlangsung secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan dukungan lingkungan kerja, sumber daya psikologis tersebut dapat melemah. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesejahteraan emosional guru, menurunkan motivasi kerja, serta melemahkan kualitas pelaksanaan tugas profesional dalam jangka panjang. Selain itu, Gordon Allport melalui konsep otonomi fungsional menjelaskan bahwa perilaku kerja yang semula dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu dapat berkembang menjadi kebiasaan yang dijalankan secara mekanis (Dimyati Mahmud, 1990: 203). Dalam konteks profesi guru PAI, rutinitas kerja yang berulang dan sarat tuntutan dapat dijalani tanpa refleksi terhadap dampak psikologisnya, sehingga memengaruhi pengalaman subjektif guru dalam menjalankan peran profesionalnya. Fenomena tersebut menjadi penting untuk dikaji karena berkaitan langsung dengan kualitas kinerja dan profesionalitas guru. Guru yang mengalami tekanan kerja berkepanjangan cenderung menunjukkan penurunan motivasi, berkurangnya keterlibatan emosional dalam pembelajaran, serta melemahnya rasa pencapaian diri. Christina Maslach menjelaskan kondisi kelelahan kerja sebagai sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian diri. Kerangka ini digunakan dalam penelitian ini sebagai pisau analisis untuk memahami dinamika tekanan kerja dan dampaknya terhadap pengalaman profesional guru PAI. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep burnout berdasarkan perspektif Christina Maslach, mengidentifikasi manifestasinya pada guru PAI dalam konteks pekerjaan, serta menganalisis implikasinya terhadap kinerja dan profesionalitas guru.

Kajian Pustaka

Burnout Guru dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami individu akibat tekanan kerja yang berkepanjangan, khususnya pada profesi yang menuntut keterlibatan interpersonal yang tinggi seperti guru. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa burnout pada guru dipengaruhi oleh kombinasi faktor individu, karakteristik pekerjaan, serta dukungan organisasi. Penelitian Varina Citra Palupi dan Lena Nessyana Pandjaitan (2022) mengungkapkan bahwa tingkat self-efficacy memiliki keterkaitan yang signifikan dengan rendahnya tingkat burnout pada guru SMK di Bondowoso. Guru dengan self-efficacy yang baik cenderung mampu mengelola tuntutan pekerjaan yang berat dan kompleks, terutama karena profesi guru menuntut interaksi intensif dengan peserta didik, rekan kerja, dan orang tua. Penelitian tersebut juga mengidentifikasi berbagai faktor pemicu burnout, antara lain jenis dan karakteristik pekerjaan, kondisi fisik individu, serta karakteristik organisasi sekolah. Selain itu, faktor kesulitan pembelajaran dan data demografis seperti usia, jenis kelamin, masa mengajar, mata pelajaran, dan asal sekolah turut berkontribusi

terhadap munculnya burnout. Temuan ini menegaskan bahwa burnout bukanlah fenomena tunggal, melainkan hasil dari interaksi berbagai faktor personal dan struktural. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Sultan et al. (2024) yang meneliti burnout pada guru Pendidikan Agama Islam (PAI). Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa burnout dipengaruhi oleh tingginya beban kerja, kuatnya tuntutan dari orang tua peserta didik, serta minimnya dukungan dari manajemen sekolah. Tekanan kurikulum yang relatif kaku turut memperparah kondisi psikologis guru. Meskipun demikian, para guru PAI berupaya menerapkan berbagai strategi pengelolaan stres secara mandiri. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tanpa dukungan sistemik dari lembaga pendidikan, upaya individu guru dalam mengatasi burnout memiliki keterbatasan. Secara keseluruhan, kajian ini menunjukkan bahwa burnout guru merupakan persoalan multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, penanganan burnout tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan membutuhkan pendekatan komprehensif yang melibatkan penguatan kapasitas individu guru serta perbaikan sistem dan iklim kerja di sekolah.

Peran Self-Efficacy dan Dukungan Institusional dalam Pencegahan Burnout Guru

Self-efficacy menjadi salah satu faktor psikologis kunci dalam upaya pencegahan dan penanganan burnout guru. Guru dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi tantangan pekerjaan, mengelola stres, serta menyelesaikan tugas-tugas profesional secara efektif. Penelitian Varina Citra Palupi dan Lena Nessyana Pandjaitan (2022) menegaskan bahwa peningkatan self-efficacy dapat menjadi strategi preventif dalam menurunkan gejala burnout. Selain self-efficacy, lingkungan pertemanan yang suportif dan dukungan dari pihak sekolah juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental guru.

Dukungan institusional secara khusus disoroti dalam penelitian Habibah (2019), yang menekankan pentingnya peran kepala sekolah dalam mengatasi burnout guru BK/konselor. Kepala sekolah dipandang perlu membangun komunikasi yang efektif, mengoordinasikan program bimbingan dan konseling dengan baik, serta memberikan dukungan sosial agar guru BK merasa diperhatikan dan dihargai dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab profesionalnya. Selain itu, komunikasi kepala sekolah dengan seluruh personel sekolah menjadi faktor penting agar program BK dapat berjalan optimal. Penyediaan sarana dan prasarana yang memadai juga menjadi bentuk dukungan konkret yang berdampak pada penurunan tingkat burnout guru BK/konselor.

Sejalan dengan temuan tersebut, Sultan et al. (2024) menegaskan perlunya keterlibatan aktif lembaga pendidikan dalam menyediakan pelatihan yang relevan serta dukungan manajerial yang memadai bagi guru, khususnya guru PAI. Dukungan institusional ini tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan efektivitas strategi

pengelolaan stres, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental dan profesionalisme guru secara berkelanjutan.

Berdasarkan sintesis kajian pustaka tersebut, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy dan dukungan institusional merupakan dua elemen penting dalam mencegah dan mengurangi burnout guru. Self-efficacy berperan sebagai sumber daya psikologis internal, sementara dukungan sekolah dan manajemen berfungsi sebagai faktor eksternal yang memperkuat ketahanan guru dalam menghadapi tekanan kerja. Pemahaman ini menjadi landasan konseptual yang penting bagi penelitian selanjutnya, khususnya dalam merancang pendekatan metodologis untuk mengkaji burnout guru secara lebih komprehensif.

Penelitian ini berjenis kualitatif bersifat studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan historis. Sumber data dipilih berdasarkan kriteria relevansi dengan tema *burnout* dan profesi guru Pendidikan Agama Islam, kredibilitas penulis dan penerbit, serta keterbaruan publikasi. Literatur yang digunakan mencakup artikel jurnal dan buku akademik yang diterbitkan dalam rentang sepuluh tahun terakhir, dengan tetap mempertahankan sumber klasik sebagai landasan teori. Penelusuran literatur dilakukan melalui jurnal nasional dan internasional dengan kata kunci yang relevan, kemudian dianalisis secara deskriptif melalui tahapan reduksi data, kategorisasi konsep dan penarikan simpulan berdasarkan kerangka teori Christina Maslach.

Pembahasan

Konsep Burnout dan Dinamika Psikologis Guru Pendidikan Agama Islam

Burnout dipahami sebagai kondisi kelelahan menyeluruh yang mencakup aspek fisik, emosional, dan psikologis akibat tekanan kerja yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Pines dan Maslach mendefinisikan burnout sebagai kelelahan komprehensif yang ditandai oleh munculnya pandangan negatif terhadap diri sendiri, menurunnya kemampuan fokus, serta perubahan perilaku kerja ke arah yang tidak produktif (Rosalina Alam, 2022: 42). Pandangan ini diperkuat oleh Thorndike yang menekankan bahwa pekerjaan berkepanjangan dapat menimbulkan kelelahan dan kebosanan yang berujung pada penurunan produktivitas dan kepuasan kerja (Abu Ahmadi, 2009: 156). Dalam konteks pendidikan, khususnya Pendidikan Agama Islam (PAI), burnout memiliki implikasi yang lebih kompleks. Pendidikan menurut Ahmad D. Marimba merupakan proses sadar untuk membina perkembangan fisik dan mental peserta didik guna membentuk kepribadian yang utama (Ramayulis, 2015: 16). Sementara itu, al-Syaibani memandang Pendidikan Agama Islam sebagai proses perubahan perilaku individu dalam kehidupan pribadi, sosial, dan lingkungannya melalui aktivitas pendidikan dan pengajaran sebagai profesi asasi dalam masyarakat (Ramayulis, 2015: 120). Dengan demikian, guru PAI tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing moral dan spiritual, yang menuntut keterlibatan emosional dan nilai yang tinggi. Secara teoretis, burnout syndrome sebagaimana dirumuskan oleh Maslach dan Jackson (1981) merupakan respons psikologis terhadap stres kerja yang bersifat interpersonal dan berkepanjangan, yang

terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalisasi (depersonalization), dan penurunan rasa pencapaian diri (reduced personal accomplishment) (Leiter & Maslach, 1988). Kelelahan emosional merupakan dimensi awal yang ditandai dengan terkurasnya energi psikologis akibat tuntutan pekerjaan yang berlebihan. Pada guru PAI, kondisi ini muncul ketika intensitas peran profesional sebagai pendidik, pembina akhlak, dan figur keteladanan tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai, sehingga memicu kelelahan psikis dan penurunan motivasi.

Apabila kelelahan emosional berlangsung tanpa penanganan, maka akan berkembang menjadi depersonalisasi, yaitu sikap menjauh secara emosional, sinis, dan kurang empatik terhadap peserta didik maupun lingkungan kerja. Dalam konteks guru PAI, depersonalisasi dapat tercermin dari berkurangnya kepedulian terhadap dinamika moral dan spiritual peserta didik serta kecenderungan menjalankan tugas secara mekanis. Dimensi ketiga, penurunan rasa pencapaian diri, ditandai dengan menurunnya persepsi terhadap kompetensi dan kebermaknaan kinerja. Guru PAI yang mengalami kondisi ini cenderung merasa tidak efektif, meragukan kontribusinya, dan kehilangan keyakinan terhadap perannya dalam pembentukan karakter peserta didik.

Ketiga dimensi tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk suatu proses psikologis yang saling berkaitan dan berkelanjutan. Pemahaman terhadap dinamika burnout ini menjadi penting untuk menjelaskan bagaimana tekanan kerja memengaruhi pengalaman profesional guru PAI serta implikasinya terhadap kualitas pendidikan agama Islam di sekolah.

Fenomena Burnout Guru PAI: Faktor Penyebab dan Implikasinya terhadap Profesionalitas

Fenomena burnout pada guru Pendidikan Agama Islam (PAI) merupakan hasil akumulasi dari berbagai tuntutan profesi yang bersifat emosional, profesional, dan spiritual. Beban tugas yang kompleks, tekanan pekerjaan yang tinggi, serta kondisi lingkungan kerja yang kurang mendukung berkontribusi secara signifikan terhadap munculnya burnout sesuai dengan kerangka teori Christina Maslach. Guru PAI tidak hanya bertanggung jawab dalam pengajaran mata pelajaran agama, tetapi juga menjalankan peran sebagai pembimbing moral dan pembentukan karakter peserta didik.

Dalam praktiknya, guru PAI menghadapi beragam beban tugas, mulai dari penyusunan perangkat pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan asesmen berbasis karakter, pembimbingan kegiatan keagamaan, hingga layanan konseling moral dan spiritual serta tugas administrasi tambahan dari sekolah. Tingginya intensitas peran ini berpotensi menimbulkan kelelahan emosional, terutama ketika tuntutan tersebut tidak sebanding dengan dukungan, waktu, maupun penghargaan yang diterima. Tekanan pekerjaan semakin meningkat akibat ekspektasi tinggi dari

orang tua, institusi pendidikan, dan masyarakat yang menempatkan guru PAI sebagai figur ideal dengan standar moral dan kesabaran yang tinggi.

Selain itu, kondisi lingkungan kerja turut memperkuat atau melemahkan ketahanan guru dalam menghadapi tekanan tersebut. Minimnya dukungan sosial, keterbatasan fasilitas pembelajaran keagamaan, kurangnya penghargaan institusional, serta terbatasnya kesempatan pengembangan profesional dapat memperburuk pengalaman burnout. Dalam situasi ini, guru PAI berpotensi mengalami penurunan rasa pencapaian diri, merasa tidak dihargai, dan meragukan kompetensi profesionalnya. Temuan Fahmi dan Garlianka (2019) menunjukkan bahwa faktor psikologis positif seperti rasa syukur memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat burnout guru, di mana semakin tinggi rasa syukur, semakin rendah tingkat burnout yang dialami, khususnya pada aspek intensity.

Implikasi burnout terhadap kinerja dan profesionalitas guru PAI terlihat secara nyata dalam proses pembelajaran dan hubungan interpersonal. Kelelahan emosional menyebabkan penurunan motivasi dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran yang berkualitas, sehingga proses belajar menjadi monoton dan kurang inovatif. Depersonalisasi berdampak pada melemahnya hubungan emosional antara guru dan peserta didik, yang sangat krusial dalam pendidikan agama karena guru berperan sebagai teladan (uswah hasanah). Sementara itu, penurunan rasa pencapaian diri menghambat pengembangan profesional guru, menurunkan kepercayaan diri, serta berpotensi memunculkan keinginan untuk meninggalkan profesi mengajar.

Secara keseluruhan, burnout tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis guru PAI, tetapi juga memiliki konsekuensi serius terhadap efektivitas pembelajaran, kualitas internalisasi nilai-nilai keagamaan, dan mutu pendidikan agama Islam di sekolah. Oleh karena itu, fenomena burnout pada guru PAI perlu dipahami sebagai persoalan multidimensional yang menuntut perhatian serius dan penanganan sistematis guna menjaga keberlanjutan profesionalitas pendidik dan kualitas pendidikan.

Kesimpulan

Burnout pada guru Pendidikan Agama Islam merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat tekanan pekerjaan berkepanjangan dan tuntutan profesional yang kompleks. Berdasarkan perspektif Christina Maslach, burnout memiliki tiga dimensi utama: *emotional exhaustion*, *depersonalization* dan *reduced personal accomplishment.* Guru PAI sangat rentan mengalami *burnout* karena karakteristik pekerjaannya yang tidak hanya bersifat instruksional, tetapi juga moral dan emosional. Dampaknya berpengaruh terhadap performa pembelajaran, hubungan interpersonal dengan peserta didik dan profesionalitas guru. Oleh karena itu, diperlukan dukungan institusional, regulasi beban kerja yang proporsional dan strategi peningkatan kesejahteraan psikologis guru untuk mencegah dan mengurangi risiko *burnout* dalam konteks pendidikan Islam.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Abu. (2009). Psikologi Sosial. Jakarta: Rineka Cipta.

Ahmadi, Abu. (2009). Psikologi Umum. Jakarta : Rineka Cipta.

Mahmud, Dimyati. M. (1990). Psikologi Suatu Pengantar. Yogyakarta: BPFE.

Mursidin. (2010). Psikologi Umum. Bandung: Pustaka Setia.

Ramayulis (2015). Dasar-Dasar Kependidikan; Suatu Pengantar Ilmu Pendidikan. Jakarta: Kalam Mulia.

Ramayulis. (2015). Filsafat Pendidikan Islam; Analisis Filosofis Sistem Pendidikan Islam. Jakarta: Kalam Mulia.

Rohani, Ahmad. (2010). Pengelolaan Pengajaran; Sebuah Pengantar Menuju Guru Profesional. 2010: Rineka Cipta.

Fahmi, A. Z., & Garlianka, M. (2019). *Fahmi Dkk (2019)*. *24*, 105–114. https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art1

Habibah, S. (2019). Educational Guidance and Counseling Development Jounal Kondisi Burnout pada Guru BK/Konselor di Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Pekanbaru dab Implikasinya Bagi Peran Kepala Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Jounal*, *2*(2), 66–72.

Sultan, U. I. N., Muhammad, A., & Samarinda, I. (2024). *Strategi Guru PAI dalam Mengatasi Burnout di SDN 011 Sangatta Utara*. *04*(02), 1–13. https://doi.org/10.51700/mutaaliyah.v4i2.768

Varina Citra Palupi, & Lena Nessyana Pandjaitan. (2022). Self Efficacy dan Burnout pada Guru. *Keluwih: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *3*(1), 28–39. https://doi.org/10.24123/soshum.v3i1.5225

Copyright for this article is retained by the author(s)

This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

