

## Strategi Guru PAI dalam Mengatasi Burnout di SDN 011 Sangatta Utara

Laura Paramita<sup>1</sup>, Nur Khilik Afandi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi yang digunakan guru PAI dalam mengatasi burnout di SDN 011 Sangatta Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif, dengan partisipan terdiri dari guru-guru PAI. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout dikalangan guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk beban kerja yang tinggi, tuntutan orang tua siswa, serta kurangnya dukungan dari manajemen sekolah. Meskipun guru telah menerapkan berbagai strategi, namun masih menghadapi tantangan, seperti kurangnya pelatihan dalam manajemen stres dan tuntutan tinggi dari orang tua serta kurikulum yang kaku. Penelitian ini menyimpulkan bahwa untuk meningkatkan efektivitas strategi yang diterapkan, lembaga pendidikan perlu menyediakan pelatihan yang relevan dan dukungan yang memadai bagi guru PAI. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pemangku kepentingan pendidikan dalam merancang program pengembangan profesional yang lebih baik dan mendukung kesejahteraan guru

**Kata Kunci:** burnout, guru pendidikan agama islam, strategi

### Abstract

*The purpose of this study was to analyze the teacher's perspective on effective learning in science and social sciences (science and social sciences) in elementary schools. The researcher felt the need to conduct further research on the perceptions of elementary school teachers towards effective learning in science and social sciences subjects contained in the Independent Curriculum. The research method used was a qualitative descriptive method. The results of the study showed that elementary school teachers gave a positive response to the science and social sciences subjects contained in the Independent Curriculum. Effective science and social sciences learning is considered to have a positive impact because it can reduce the burden on teachers in pursuing material so that teachers have plenty of time to explore various models and learning methods that are interesting for students. The results of the study also showed that teachers were considered ready to implement science and social sciences learning in elementary schools, as evidenced by the planning, implementation and assessment that had been prepared carefully.*

## INTRODUCTION

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peranan penting dalam pembentukan karakter dan moral siswa di Indonesia (Judrah et al., 2024). Di tingkat Sekolah Dasar, pengajaran PAI tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup pengembangan akhlak dan nilai-nilai spiritual. Namun, tantangan yang dihadapi oleh guru PAI di lapangan seringkali cukup berat, salah satunya adalah fenomena burnout. Profesi guru merupakan salah satu profesi yang rentan terhadap burnout (Alfarisi & Pratisti, 2024). Guru Pendidikan Agama Islam di sekolah dasar juga tidak luput dari risiko burnout karena beban kerja, tuntutan, dan tantangan yang dihadapi cukup berat. Guru PAI menghadapi beragam permasalahan yang dapat memicu burnout, seperti jumlah siswa yang besar,

<sup>1</sup> Corresponding to the author: Laura Paramita, UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, [Lauraparamita89@gmail.com](mailto:Lauraparamita89@gmail.com)

variasi kemampuan dan latar belakang siswa yang beragam, serta keterbatasan sumber daya dan fasilitas penunjang pembelajaran (Syaâ, 2020). Selain itu, tekanan dari orangtua siswa, kepala sekolah, dan lingkungan sekolah juga turut berkontribusi terhadap munculnya burnout pada guru PAI.

Strategi guru adalah rencana atau metode yang dirancang dan digunakan oleh guru dalam proses pengajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu (Kartika & Arifudin, 2024). Strategi mencakup pendekatan, teknik, serta langkah-langkah yang digunakan guru untuk mengelola kelas, menyampaikan materi, serta memfasilitasi pembelajaran yang efektif dan menyenangkan bagi siswa (Djalal, 2017). Secara umum, strategi guru melibatkan beberapa aspek, yaitu: pendekatan dalam mengajar, penggunaan metode pembelajaran, pengelolaan kelas, penilaian dan umpan balik, diferensiasi pengajaran, motivasi siswa, penggunaan media dan teknologi, dan penanganan tantangan dalam pengajaran (Wustho & Fadilah, 2024). Strategi guru bukan hanya tentang bagaimana menyampaikan materi, tetapi juga tentang bagaimana mengelola interaksi di kelas, merancang pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa, dan memastikan bahwa lingkungan belajar mendukung perkembangan akademis dan emosional siswa. Strategi yang efektif harus fleksibel, adaptif, dan berpusat pada pembelajaran siswa.

Burnout adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh stres berkepanjangan di tempat kerja, dan dapat berdampak negatif pada kualitas pengajaran serta kesejahteraan guru (Rosyidah, 2024). Burnout juga merupakan kondisi emosional, mental, dan fisik yang menyebabkan kelelahan dan penurunan motivasi sebagai akibat stres kerja yang berkepanjangan (Susanto & Suminar, 2022). Burnout di sekolah dasar merupakan fenomena yang semakin sering dijumpai, terutama di kalangan guru. Di lingkungan sekolah dasar, permasalahan umum burnout biasanya terkait dengan: beban kerja yang tinggi, tuntutan kurikulum, tuntutan dari orang tua, kurangnya dukungan dari manajemen sekolah, lingkungan kerja yang tidak sehat, keterbatasan sumber daya, kelelahan emosional karena interaksi dengan siswa, serta ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan (Setyowati et al., 2021).

Di SDN 011 Sangatta Utara, tantangan ini semakin kompleks mengingat karakteristik siswa, lingkungan sosial, serta tuntutan kurikulum yang terkadang tidak sejalan dengan kebutuhan individu. Guru PAI di sekolah ini dihadapkan pada tekanan untuk memenuhi ekspektasi dari orang tua, sekolah, dan masyarakat luas. Selain itu, kurangnya dukungan dari pihak sekolah dan minimnya pelatihan mengenai manajemen stres turut memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, penting untuk memahami strategi yang diterapkan oleh guru PAI dalam mengatasi burnout. Burnout pada guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara dapat berdampak negatif pada kualitas pembelajaran, motivasi, dan komitmen guru terhadap profesi. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru PAI untuk memiliki strategi yang efektif dalam mengatasi burnout agar dapat terus memberikan pembelajaran yang berkualitas bagi siswa.

Penelitian terkait burnout, seperti yang dilakukan oleh Desti di SMP Negeri 7 Sungai Penuh, mengungkapkan bahwa meskipun kepuasan kerja guru berada pada kategori sedang, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kepuasan kerja dengan burnout. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin mempengaruhi burnout, namun tidak terfokus pada strategi yang digunakan guru dalam mengatasi burnout (Putri, 2021). Sementara itu, penelitian oleh Nurul Mufidah menyoroti bahwa tuntutan globalisasi, efisiensi, dan produktivitas yang berlebihan dapat memicu stres kerja yang berujung pada burnout jika tidak dikelola dengan baik. Penelitian ini lebih berfokus pada dampak tuntutan pekerjaan secara umum tanpa melihat secara mendalam pada profesi guru atau strategi yang digunakan untuk mengatasi burnout. Namun, kedua penelitian tersebut memiliki keterbatasan dalam hal fokus dan pendekatan (Mufidah, 2021). Desti tidak menjelaskan lebih jauh tentang bagaimana guru secara aktif mengatasi burnout (Putri, 2021), sementara penelitian Mufidah juga tidak memberikan rincian spesifik tentang intervensi atau strategi yang digunakan guru dalam konteks pendidikan (Mufidah, 2021). Kedua penelitian lebih berfokus pada hubungan antara variabel daripada memberikan solusi konkret yang bisa diterapkan oleh guru di lapangan.

Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi strategi yang digunakan guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam mengatasi burnout. Fokus tersebut memberikan wawasan yang lebih operasional dan aplikatif tentang bagaimana guru di lapangan menghadapi dan mengatasi burnout. Hal ini menjadi elemen baru dibandingkan dengan penelitian Desti dan Mufidah yang lebih deskriptif atau teoritis. Strategi praktis guru PAI juga menjawab gap yang ada, yaitu perlunya pemahaman tentang metode atau intervensi spesifik yang digunakan untuk mengelola burnout.

Dengan demikian, Gap utama yang diisi oleh penelitian Anda adalah eksplorasi lebih dalam terhadap strategi yang digunakan guru PAI untuk mengatasi burnout, yang belum dibahas secara signifikan dalam penelitian sebelumnya. Sementara itu, novelty penelitian Anda terletak pada fokus operasional yang memberikan wawasan tentang strategi manajemen burnout spesifik dalam konteks pendidikan agama, yang dapat diterapkan di berbagai sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman burnout guru PAI, strategi yang diterapkan, serta tantangan yang dihadapi oleh guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara dalam mengatasi burnout. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai upaya-upaya yang dilakukan guru PAI untuk mencegah dan mengatasi burnout, serta dapat dijadikan referensi bagi guru PAI lainnya dalam menghadapi tantangan serupa. Penelitian ini akan menyajikan data dan analisis yang relevan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi burnout di kalangan guru PAI dan strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak-pihak terkait dalam meningkatkan dukungan terhadap guru dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat.

## METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai strategi yang diterapkan oleh guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam mengatasi burnout di SDN 011 Sangatta Utara. Penelitian dilaksanakan di SDN 011 Sangatta Utara, yang merupakan sekolah dasar dengan karakteristik unik dan tantangan tersendiri bagi guru PAI. Subjek dalam penelitian ini adalah guru PAI yang mengajar di SDN 011 Sangatta Utara. Subjek penelitian ditentukan berdasarkan kebutuhan data, dengan fokus pada guru yang memiliki pengalaman mengajar minimal tiga tahun.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan: a) Wawancara mendalam, dimana wawancara semi-struktur akan dilakukan dengan guru PAI untuk menggali pengalaman dan strategi yang mereka gunakan dalam menghadapi burnout. Pertanyaan wawancara dirancang untuk mengeksplorasi berbagai aspek, termasuk sumber stres, dukungan yang diterima, dan strategi coping yang digunakan. b) Observasi Partisipatif, dimana peneliti akan melakukan observasi langsung di kelas untuk memahami dinamika pembelajaran dan interaksi antara guru dan siswa. Observasi ini akan membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap burnout. c) Dokumentasi, dimana peneliti melakukan pengumpulan dokumen seperti rencana pelajaran, laporan kegiatan, dan feedback dari orang tua dan siswa akan dilakukan untuk memberikan konteks lebih lanjut mengenai beban kerja dan tantangan yang dihadapi guru PAI.

Analisis data transkripsi dan pengkodean data hasil wawancara dan observasi. Analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema-tema utama terkait strategi guru PAI dalam mengatasi burnout. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data milik (Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, 2014), yaitu: Pengumpulan data, Kondensasi data, Display data, dan verifikasi data. Adapun uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan: Triangulasi data dari berbagai sumber (wawancara, observasi, dokumentasi) untuk meningkatkan keabsahan data. Sementara tahapan penelitian dilakukan melalui: studi pendahuluan, penyusunan proposal, perizinan. Dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan dengan pengumpulan data melalui wawancara dan observasi.

Tahap analisis dilakukan melalui transkripsi, pengkodean, analisis tematik, dan penarikan kesimpulan.

## RESULTS AND DISCUSSION

### Hasil

Pengalaman burnout Guru PAI SDN 011 Sangatta Utara berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa sebagian besar guru Pendidikan Agama Islam (PAI) di SDN 011 Sangatta Utara menyampaikan mengalami gejala burnout. Guru PAI di SDN 011 mengidentifikasi faktor penyebab utamanya adalah beban kerja yang tinggi, tuntutan dari orang tua siswa, dan kurangnya dukungan dari manajemen sekolah. Beban kerja yang berlebihan pada guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara, termasuk persiapan materi, evaluasi hasil belajar siswa, serta tanggung jawab administrasi, menjadi salah satu penyebab utama timbulnya burnout.

Lalu faktor berikutnya adalah tuntutan orang tua siswa, Orang tua yang memiliki harapan tinggi terhadap perkembangan akademik anaknya sering kali memberikan tekanan tambahan pada guru. Dalam kasus guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara tidak hanya berhadapan dengan tantangan akademis siswa, tetapi juga harus memenuhi ekspektasi yang kadang berlebihan dari orang tua. Faktor tuntutan orang tua siswa terbukti menjadi penyebab signifikan dalam meningkatkan tingkat burnout di kalangan guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara. Guru tidak hanya dihadapkan pada tantangan akademis siswa tetapi juga tuntutan tinggi dari orang tua yang seringkali tidak seimbang dengan kapasitas kontrol yang mereka miliki.

Berikutnya, kurangnya dukungan dari manajemen sekolah diidentifikasi sebagai penyebab signifikan burnout. Di SDN 011 Sangatta Utara, kurangnya dukungan manajemen ini mempengaruhi kemampuan guru untuk mengatasi tuntutan pekerjaan mereka, yang akhirnya memperburuk kondisi burnout. Dukungan dari manajemen bisa berupa pelatihan yang tepat, bimbingan, atau bahkan pengaturan kerja yang lebih fleksibel untuk mencegah guru merasa kewalahan. Kurangnya dukungan dari manajemen sekolah merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap burnout di kalangan guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara.

**Tabel 1.** Pengalaman burnout Guru PAI SDN 011 Sangatta Utara

Penyebab Utama Burnout	Cakupan
Beban kerja yang tinggi	Persiapan materi, Evaluasi hasil belajar siswa, Tanggung jawab administrasi
Orang tua siswa	Tuntutan yang tinggi, Perkembangan akademik anak
Kurangnya dukungan dari manajemen sekolah	Kurangnya pelatihan, Bimbingan Karir, Pengaturan kerja, fleksibilitas

Adapun strategi yang diterapkan guru PAI dalam mengatasi burnout di SDN 011 Sangatta Utara adalah dengan mengimplementasikan beberapa strategi untuk mengatasi burnout, antara lain: a) Manajemen Waktu yang Efektif: Guru mengatur jadwal mengajar dan kegiatan lain dengan lebih baik untuk menghindari penumpukan tugas. b) Dukungan Sosial, di mana banyak guru mengandalkan dukungan dari rekan sejawat, melakukan diskusi kelompok, dan berbagi pengalaman untuk saling memberi motivasi. c) Kegiatan Relaksasi yang menunukkan beberapa guru melibatkan diri dalam kegiatan relaksasi, seperti meditasi dan olahraga, untuk mengurangi stres.

**Tabel 2.** Strategi Guru PAI dalam Mengatasi Burnout di SDN 011 Sangatta Utara

Strategi Guru PAI	Pelaksanaannya
Manajemen Waktu yang Efektif	Guru mengatur jadwal mengajar dan kegiatan lain dengan lebih baik untuk menghindari penumpukan tugas

Dukungan Sosial	Banyak guru mengandalkan dukungan dari rekan sejawat, melakukan diskusi kelompok, dan berbagi pengalaman untuk saling memberi motivasi
Kegiatan Relaksasi	Perlunya meditasi dan olahraga

Berdasarkan observasi, penerapan strategi-strategi ini menunjukkan dampak positif. Guru yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan relaksasi melaporkan peningkatan motivasi dan kepuasan kerja. Siswa juga merasakan dampak positif dalam pembelajaran, dengan peningkatan interaksi dan keterlibatan selama proses belajar mengajar.

Lalu tantangan yang dihadapi Guru PAI dalam mengatasi burnout di SDN 011 Sangatta Utara, guru PAI masih menghadapi tantangan, seperti: Kurangnya pelatihan yang ditandai dengan minimnya pelatihan terkait manajemen stres dan pengembangan diri membuat beberapa guru kesulitan dalam mengatasi burnout secara efektif. Lingkungan sekolah dimana tuntutan yang tinggi dari orang tua dan kurikulum yang kaku seringkali menjadi beban tambahan bagi guru.

Tantangan yang dihadapi oleh guru PAI dalam mengatasi burnout di SDN 011 Sangatta Utara dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama: kurangnya pelatihan terkait manajemen stres dan pengembangan diri, serta tuntutan eksternal dari orang tua dan kurikulum yang kaku. Kedua faktor ini saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami oleh guru.

**Tabel 3.** Tantangan Guru PAI dalam Mengatasi Burnout di SDN 011 Sangatta Utara

Tantangan	Dalam Bentuk
Kurangnya pelatihan	Manajemen stres dan pengembangan diri
Lingkungan sekolah	Banyak guru mengandalkan dukungan dari rekan sejawat, melakukan diskusi kelompok, dan berbagi pengalaman untuk saling memberi motivasi
Orang tua	Tuntutan eksternal dari orang tua
Kurikulum	kurikulum yang kaku

Salah satu tantangan utama yang diidentifikasi adalah kurangnya pelatihan untuk guru dalam hal manajemen stres dan pengembangan diri. Meskipun guru telah menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi burnout, minimnya pelatihan formal membuat mereka kesulitan dalam mengimplementasikan teknik yang efektif.

## Diskusi

### Pengalaman Burnout Guru PAI SDN 011 Sangatta Utara

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa sebagian besar guru Pendidikan Agama Islam (PAI) di SDN 011 Sangatta Utara menyampaikan mengalami gejala burnout. Guru PAI di SDN 011 mengidentifikasi faktor penyebab utamanya adalah beban kerja yang tinggi, tuntutan dari orang tua siswa, dan kurangnya dukungan dari manajemen sekolah. Faktor beban kerja yang tinggi menurut (Griva & Joeckes, 2003), burnout merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan tiga dimensi utama: Kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi personal. Beban kerja yang tinggi adalah salah satu pemicu utama kelelahan emosional, yang sering dialami oleh guru (Hamzah, 2019). Beban kerja yang berlebihan pada guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara, termasuk persiapan materi, evaluasi hasil belajar siswa, serta tanggung jawab administrasi, menjadi salah satu penyebab utama timbulnya burnout.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, beban kerja yang tinggi seringkali membuat guru merasa tertekan dan kelelahan secara emosional, yang dapat mengurangi kualitas pengajaran (Hakanen et al., 2006). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kyriacou, 2001) yang menyatakan bahwa guru dengan beban kerja yang tinggi cenderung mengalami kelelahan yang lebih cepat dibandingkan dengan mereka yang memiliki tugas-tugas yang lebih terstruktur dan terkendali.

Beban kerja yang tinggi merupakan faktor utama yang menyebabkan burnout pada guru Pendidikan Agama Islam (PAI) di SDN 011 Sangatta Utara. Berdasarkan teori burnout dari Maslach dan Jackson, beban kerja yang berlebihan memicu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi personal pada guru. Kondisi ini semakin diperkuat oleh penelitian (Kyriacou, 2001), yang menunjukkan bahwa guru dengan beban kerja yang tidak terkendali lebih rentan mengalami kelelahan dan penurunan kualitas pengajaran. Akumulasi tugas-tugas seperti persiapan materi, evaluasi siswa, dan tanggung jawab administrasi semakin memperburuk situasi, sehingga mempercepat timbulnya burnout.

Lalu faktor berikutnya adalah tuntutan orang tua siswa, Orang tua yang memiliki harapan tinggi terhadap perkembangan akademik anaknya sering kali memberikan tekanan tambahan pada guru. Menurut teori stres pekerjaan dari Karasek, semakin tinggi tuntutan pekerjaan yang tidak diimbangi dengan kontrol yang memadai, semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan (Karasek Jr, 1979) Dalam kasus ini, guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara tidak hanya berhadapan dengan tantangan akademis siswa, tetapi juga harus memenuhi ekspektasi yang kadang berlebihan dari orang tua.

Berdasarkan temuan ini, guru sering merasa berada di antara dua tekanan: satu sisi harus memfasilitasi perkembangan siswa sesuai dengan kurikulum, dan di sisi lain harus merespon tuntutan orang tua yang mungkin tidak selalu realistik. Menurut (Griva & Joekes, 2003), tuntutan berlebih dari orang tua dapat memperparah kelelahan emosional dan meningkatkan tingkat depersonalisasi guru terhadap tugas-tugas mereka.

Faktor tuntutan orang tua siswa terbukti menjadi penyebab signifikan dalam meningkatkan tingkat burnout di kalangan guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara. Guru tidak hanya dihadapkan pada tantangan akademis siswa tetapi juga tuntutan tinggi dari orang tua yang seringkali tidak seimbang dengan kapasitas kontrol yang mereka miliki. Berdasarkan teori stres pekerjaan Karasek, tekanan yang berlebihan tanpa disertai dukungan atau kontrol yang memadai akan memperbesar risiko stres dan burnout. Hal ini diperkuat oleh pandangan (Griva & Joekes, 2003), yang menyatakan bahwa ekspektasi orang tua yang berlebihan dapat memperburuk kelelahan emosional dan menyebabkan guru kehilangan keterlibatan emosional dalam tugas-tugas pengajaran, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas pendidikan.

Berikutnya, kurangnya dukungan dari manajemen sekolah diidentifikasi sebagai penyebab signifikan burnout. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hakanen et al., 2006), dukungan dari manajemen sekolah sangat penting dalam memoderasi efek burnout. Guru yang merasa didukung oleh atasan atau manajemen lebih mungkin untuk mengelola stres mereka dan menemukan solusi terhadap masalah yang mereka hadapi di kelas (Indra et al., 2021). Di SDN 011 Sangatta Utara, kurangnya dukungan manajemen ini mempengaruhi kemampuan guru untuk mengatasi tuntutan pekerjaan mereka, yang akhirnya memperburuk kondisi burnout. Dukungan dari manajemen bisa berupa pelatihan yang tepat, bimbingan, atau bahkan pengaturan kerja yang lebih fleksibel.

Kurangnya dukungan dari manajemen sekolah merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap burnout di kalangan guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara. Berdasarkan penelitian (Hakanen et al., 2006), dukungan dari manajemen memainkan peran penting dalam moderasi efek burnout. Guru yang merasa didukung secara emosional dan profesional lebih mampu mengelola stres dan menemukan solusi terhadap tantangan di kelas. Di SDN 011, minimnya dukungan seperti pelatihan, bimbingan, dan fleksibilitas kerja memperburuk kondisi burnout, sehingga diperlukan intervensi manajerial yang lebih efektif (Mubarok et al., 2024) untuk meningkatkan kesejahteraan guru.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk mengurangi gejala burnout pada guru PAI, diperlukan pendekatan holistik yang melibatkan pengurangan beban kerja, mediasi antara tuntutan orang tua dan guru, serta peningkatan dukungan dari manajemen sekolah. Pendekatan ini sejalan dengan teori *Conservation of Resources* (COR) yang dikemukakan oleh (Hobfoll, 1989), di mana burnout terjadi ketika individu kehilangan sumber daya atau tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk memenuhi tuntutan pekerjaannya. Menurut COR, manajemen sekolah (Mubarok, 2024) perlu memperkuat sumber daya bagi guru, seperti memberikan waktu istirahat yang memadai,

meningkatkan akses terhadap dukungan emosional dan profesional, serta menawarkan pengembangan profesional yang dapat membantu guru meningkatkan kompetensi dan rasa kontrol atas pekerjaan mereka.

Penelitian ini menegaskan bahwa burnout di kalangan guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk beban kerja yang tinggi, tuntutan dari orang tua siswa, serta kurangnya dukungan dari manajemen sekolah. Untuk mengatasi masalah ini, pendekatan yang melibatkan dukungan sistemik dari manajemen sekolah dan pengembangan strategi coping oleh guru sangat penting. Pendekatan yang integratif antara dukungan profesional dan penyediaan lingkungan kerja yang kondusif diharapkan dapat mengurangi risiko burnout dan meningkatkan kesejahteraan guru.

### **Strategi Guru PAI dalam Mengatasi Burnout di SDN 011 Sangatta Utara**

Guru PAI mengimplementasikan beberapa strategi untuk mengatasi burnout, antara lain: a) Manajemen Waktu yang Efektif: Guru mengatur jadwal mengajar dan kegiatan lain dengan lebih baik untuk menghindari penumpukan tugas. b) Dukungan Sosial, di mana banyak guru mengandalkan dukungan dari rekan sejawat, melakukan diskusi kelompok, dan berbagi pengalaman untuk saling memberi motivasi. c) Kegiatan Relaksasi yang menunukkan beberapa guru melibatkan diri dalam kegiatan relaksasi, seperti meditasi dan olahraga, untuk mengurangi stres.

Strategi pertama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah manajemen waktu yang efektif. Guru PAI mengelola waktu mengajar dan kegiatan lainnya dengan lebih baik untuk menghindari penumpukan tugas yang dapat memicu burnout. Pendekatan ini relevan dengan teori time management yang diuraikan oleh (Claessens et al., 2007) yang menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang baik tidak hanya meningkatkan produktivitas tetapi juga berperan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan membagi waktu secara efektif, guru dapat mengurangi tekanan yang berasal dari pekerjaan yang berlebihan, sehingga menjaga kondisi mental dan fisik mereka tetap prima. Claessens et al. menyebutkan bahwa manajemen waktu yang baik berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kinerja individu di lingkungan kerja yang padat tuntutan, termasuk di bidang pendidikan. Hal ini juga tercermin dalam hasil penelitian ini, di mana guru PAI mampu meminimalisir penumpukan tugas dengan perencanaan yang baik, sehingga mengurangi risiko burnout.

Dengan demikian, strategi manajemen waktu yang efektif merupakan salah satu cara utama yang diterapkan oleh guru Pendidikan Agama Islam (PAI) di SDN 011 Sangatta Utara untuk mengatasi burnout. Dengan mengelola waktu secara efisien, guru dapat mengatur jadwal mengajar dan aktivitas lainnya dengan lebih baik, menghindari penumpukan tugas yang berlebihan. Hal ini tidak hanya meningkatkan produktivitas, tetapi juga membantu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Sejalan dengan teori manajemen waktu yang diuraikan oleh Claessens et al., pengelolaan waktu yang baik terbukti berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kinerja di lingkungan kerja yang penuh tuntutan. Guru PAI yang mampu mengatur waktu dengan baik dapat meminimalisir tekanan yang disebabkan oleh beban kerja yang tinggi, sehingga mengurangi risiko burnout dan menjaga kondisi mental serta fisik tetap optimal.

Dukungan sosial juga menjadi salah satu strategi utama yang digunakan oleh guru untuk mengatasi burnout. Dalam penelitian ini, banyak guru PAI yang mendapatkan dukungan dari rekan sejawat melalui diskusi kelompok, berbagi pengalaman, dan saling memotivasi. Teori social support dari (House, 2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam menghadapi stres di tempat kerja. Dukungan dari rekan sejawat dapat memperkuat hubungan interpersonal dan menciptakan lingkungan kerja yang kolaboratif, yang pada akhirnya dapat mengurangi stres dan burnout.

Studi yang dilakukan oleh (Folkman, Susan, Lazarus, 2020) tentang coping strategies juga mendukung temuan ini, di mana dukungan sosial dianggap sebagai salah satu mekanisme yang efektif untuk mengatasi tekanan emosional dalam pekerjaan. Dukungan sosial membantu

menciptakan jaringan solidaritas di antara guru, yang secara langsung berdampak positif pada kesejahteraan mereka. Dalam konteks ini, guru-guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara memanfaatkan dukungan rekan sejawat untuk menjaga keseimbangan mental dan menghadapi tuntutan pekerjaan yang berat. House menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan membantu individu dalam menjaga kesehatan mental di lingkungan kerja (House, 2020). Pengalaman berbagi di antara guru PAI di sekolah tersebut mencerminkan pentingnya memiliki komunitas yang suportif dalam menangani tekanan kerja.

Dengan demikian, dukungan sosial merupakan salah satu strategi kunci yang digunakan oleh guru Pendidikan Agama Islam (PAI) di SDN 011 Sangatta Utara untuk mengatasi burnout. Dukungan dari rekan sejawat, yang diwujudkan melalui diskusi kelompok, berbagi pengalaman, dan saling memberi motivasi, memperkuat hubungan interpersonal dan menciptakan lingkungan kerja yang kolaboratif. Teori social support dari (House, 2020) menggarisbawahi bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu individu menghadapi stres di tempat kerja. Studi Lazarus dan Folkman tentang strategi coping juga mendukung bahwa dukungan sosial efektif dalam mengatasi tekanan emosional di pekerjaan. Dalam konteks ini, guru PAI memanfaatkan dukungan dari rekan-rekannya sebagai mekanisme untuk menjaga keseimbangan mental dan mengurangi dampak negatif dari stres, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mereka. Pengalaman berbagi di antara para guru mencerminkan pentingnya memiliki komunitas kerja yang suportif, yang dapat mengurangi tingkat burnout secara signifikan dan mendukung kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Selain manajemen waktu dan dukungan sosial, beberapa guru PAI juga terlibat dalam kegiatan relaksasi, seperti meditasi dan olahraga, untuk mengurangi tingkat stres. Berdasarkan teori relaxation techniques, yang diuraikan oleh (Stein, 2001), kegiatan relaksasi, termasuk meditasi, pernapasan dalam, dan aktivitas fisik, dapat membantu individu untuk mengelola stres secara lebih efektif. Guru yang melibatkan diri dalam kegiatan ini melaporkan perasaan lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan kerja dengan lebih baik.

Penelitian oleh (Harne et al., 2019) menegaskan bahwa relaksasi fisik dan mental dapat memfasilitasi pemulihan dari kelelahan emosional dan memperbaiki kemampuan individu dalam menangani tugas sehari-hari. Guru yang secara aktif melakukan kegiatan relaksasi terbukti mampu menurunkan tingkat stres yang berhubungan dengan burnout, sehingga mereka dapat mempertahankan produktivitas dan kualitas pengajaran di kelas. Teknik relaksasi merupakan salah satu metode paling efektif untuk mengurangi stres kronis di tempat kerja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa guru-guru PAI yang terlibat dalam kegiatan relaksasi melaporkan adanya penurunan tingkat burnout.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selain manajemen waktu yang efektif dan dukungan sosial, kegiatan relaksasi menjadi salah satu strategi penting yang diterapkan oleh guru Pendidikan Agama Islam (PAI) di SDN 011 Sangatta Utara untuk mengatasi burnout. Kegiatan seperti meditasi, pernapasan dalam, dan olahraga telah terbukti membantu guru dalam mengelola stres secara lebih efektif. Berdasarkan teori relaxation techniques yang diuraikan oleh Stein, teknik-teknik relaksasi ini memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional guru, membantu mereka merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan kerja dengan lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Harne et al. juga memperkuat temuan ini, menegaskan bahwa relaksasi fisik dan mental berperan penting dalam memfasilitasi pemulihan dari kelelahan emosional. Guru yang secara aktif terlibat dalam kegiatan relaksasi terbukti mampu menurunkan tingkat stres yang berkaitan dengan burnout, sehingga dapat mempertahankan produktivitas dan kualitas pengajaran di kelas. Secara keseluruhan, teknik relaksasi diakui sebagai salah satu metode paling efektif dalam mengurangi stres kronis di tempat kerja, sebagaimana terbukti dalam penelitian ini dengan penurunan tingkat burnout di kalangan guru PAI.

Dengan demikian maka guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara menerapkan strategi yang efektif dalam mengatasi burnout, dengan mengutamakan manajemen waktu, dukungan sosial, dan

kegiatan relaksasi. Strategi-strategi tersebut didukung oleh berbagai teori psikologi dan manajemen stres yang relevan, dan terbukti mampu mengurangi dampak burnout yang dapat mengganggu kinerja pengajaran. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman mengenai burnout dalam konteks pendidikan, khususnya pada guru PAI. Dengan penerapan strategi yang tepat, guru dapat menjaga kesejahteraan mereka dan memberikan kualitas pengajaran yang lebih baik kepada siswa. Temuan ini juga menjadi acuan bagi pengambil kebijakan di sektor pendidikan untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih suporif dan memperkenalkan program yang mendukung kesejahteraan guru.

Berdasarkan observasi, penerapan strategi-strategi ini menunjukkan dampak positif. Guru yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan relaksasi melaporkan peningkatan motivasi dan kepuasan kerja. Siswa juga merasakan dampak positif dalam pembelajaran, dengan peningkatan interaksi dan keterlibatan selama proses belajar mengajar.

Peningkatan motivasi dan kepuasan kerja yang dilaporkan oleh guru-guru PAI sejalan dengan teori motivasi, khususnya Teori Self-Determination (Ryan & Deci, 2023), yang menekankan pentingnya tiga kebutuhan dasar: otonomi, kompetensi, dan hubungan. Keterlibatan dalam kegiatan sosial memberikan kesempatan bagi guru untuk merasa terhubung dengan rekan-rekan mereka, yang memenuhi kebutuhan hubungan. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan yang dianggap menyenangkan dapat meningkatkan rasa kompetensi dan otonomi guru. Dalam konteks ini, strategi relaksasi dan sosial tidak hanya membantu mengurangi stres tetapi juga berkontribusi pada peningkatan keseluruhan kesejahteraan psikologis guru.

Hasil yang menunjukkan peningkatan interaksi dan keterlibatan siswa selama proses belajar mengajar dapat dijelaskan melalui Teori Keterlibatan Siswa Fredricks et al. dalam Ariani. Ketika guru merasa termotivasi dan puas dengan pekerjaan mereka, hal ini cenderung tercermin dalam cara mereka berinteraksi dengan siswa. Guru yang tidak mengalami burnout lebih mungkin untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif, yang mendorong keterlibatan siswa (Ariani, 2019). Peningkatan interaksi dalam kelas juga mencerminkan bahwa siswa merasa lebih terlibat dan termotivasi untuk belajar, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi akademis mereka (Zaifullah et al., 2021).

Penerapan strategi yang efektif dalam mengatasi burnout tidak hanya bermanfaat bagi guru tetapi juga memiliki implikasi langsung terhadap hasil pembelajaran siswa. Sejalan dengan temuan ini, (Granziera et al., 2023) menunjukkan bahwa lingkungan pembelajaran yang positif dan dukungan emosional dari guru berkontribusi pada peningkatan prestasi siswa. Dengan meningkatnya kepuasan kerja guru, ada kemungkinan besar bahwa guru lebih berkomitmen untuk mengembangkan metode pengajaran yang inovatif dan menarik, yang pada gilirannya mendukung pengalaman belajar yang lebih baik bagi siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi yang diterapkan oleh guru PAI dalam mengatasi burnout memiliki dampak positif yang signifikan terhadap motivasi dan kepuasan kerja mereka, serta terhadap interaksi dan keterlibatan siswa di kelas. Penerapan kegiatan sosial dan relaksasi dapat menjadi model yang efektif dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat, yang berujung pada hasil belajar yang lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk terus mendukung inisiatif tersebut, demi kesejahteraan guru dan siswa secara keseluruhan.

### **Tantangan Guru PAI dalam Mengatasi Burnout di SDN 011 Sangatta Utara**

Meskipun telah menerapkan berbagai strategi, guru PAI masih menghadapi tantangan, seperti: Kurangnya pelatihan yang ditandai dengan minimnya pelatihan terkait manajemen stres dan pengembangan diri membuat beberapa guru kesulitan dalam mengatasi burnout secara efektif. Lingkungan sekolah dimana tuntutan yang tinggi dari orang tua dan kurikulum yang kaku seringkali menjadi beban tambahan bagi guru.

Tantangan yang dihadapi oleh guru PAI dalam mengatasi burnout di SDN 011 Sangatta Utara dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama: kurangnya pelatihan terkait manajemen stres dan

pengembangan diri, serta tuntutan eksternal dari orang tua dan kurikulum yang kaku. Kedua faktor ini saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami oleh guru.

Salah satu tantangan utama yang diidentifikasi adalah kurangnya pelatihan untuk guru dalam hal manajemen stres dan pengembangan diri. Meskipun guru telah menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi burnout, minimnya pelatihan formal membuat mereka kesulitan dalam mengimplementasikan teknik yang efektif. Menurut (Schoeps et al., 2019), pelatihan yang tepat sangat penting untuk meningkatkan keterampilan manajemen stres guru, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko burnout. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru yang mengikuti program pengembangan profesional memiliki tingkat burnout yang lebih rendah dan lebih mampu mengelola tekanan pekerjaan mereka.

Hal tersebut menunjukkan bahwa lembaga pendidikan perlu menginvestasikan lebih banyak sumber daya untuk menyediakan pelatihan yang relevan bagi guru. Pelatihan ini tidak hanya mencakup manajemen stres, tetapi juga teknik pengembangan diri yang dapat membantu guru dalam menghadapi tantangan emosional dan mental yang terkait dengan pekerjaannya (Pramana & Pratiwi, 2023).

Dengan demikian maka, Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh guru dalam mengatasi burnout di SDN 011 Sangatta Utara adalah kurangnya pelatihan formal terkait manajemen stres dan pengembangan diri. Meskipun guru telah mencoba berbagai strategi, minimnya pelatihan yang memadai menghambat efektivitas teknik yang mereka terapkan. Penelitian oleh (Schoeps et al., 2019) menunjukkan bahwa pelatihan yang tepat berperan penting dalam meningkatkan keterampilan manajemen stres, sehingga mengurangi risiko burnout. Oleh karena itu, sangat penting bagi lembaga pendidikan untuk mengalokasikan lebih banyak sumber daya untuk program pelatihan yang relevan. Program ini seharusnya tidak hanya fokus pada manajemen stres, tetapi juga mencakup pengembangan diri yang dapat membantu guru mengatasi tantangan emosional dan mental dalam profesi mereka.

Selain kurangnya pelatihan, tantangan lain yang dihadapi guru PAI adalah tuntutan yang tinggi dari orang tua dan kurikulum yang kaku. Guru sering kali merasakan tekanan untuk memenuhi ekspektasi orang tua dan memastikan bahwa siswa mencapai hasil akademis yang baik. Hal ini dapat menyebabkan stres tambahan dan menghambat kemampuan guru untuk fokus pada strategi pengelolaan burnout yang telah mereka pelajari. Menurut (Đorđević et al., 2022) bahwa tekanan eksternal dari orang tua dan kebijakan pendidikan yang kaku sering kali memperburuk situasi burnout di kalangan guru, membuat mereka merasa terjebak dalam sistem yang tidak memberikan dukungan yang diperlukan.

Kurikulum yang kaku juga dapat menjadi beban tambahan, karena guru merasa terikat untuk mengikuti pedoman yang tidak fleksibel, sehingga mengurangi ruang bagi mereka untuk beradaptasi dan menerapkan metode pengajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa dan situasi kelas. Hal ini sejalan dengan temuan (Amanat, 2024) yang menunjukkan bahwa guru yang merasa terhambat oleh kurikulum yang ketat cenderung mengalami burnout lebih tinggi, karena mereka tidak memiliki kendali yang cukup atas proses pembelajaran.

Dari analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa tantangan yang dihadapi oleh guru PAI di SDN 011 Sangatta Utara dalam mengatasi burnout sangat kompleks dan multifaset. Untuk meningkatkan kesejahteraan guru dan mengurangi tingkat burnout, diperlukan intervensi yang lebih terstruktur dalam bentuk pelatihan pengembangan profesional dan penyesuaian kurikulum. Dinas pendidikan dan pengelola sekolah harus mempertimbangkan untuk menyusun program yang lebih fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan guru dan siswa. Dengan memahami dan mengatasi tantangan ini, diharapkan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung dapat tercipta, yang pada gilirannya akan meningkatkan efektivitas pengajaran dan kesejahteraan mental guru.

## KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi dan menganalisis strategi yang diterapkan oleh guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam mengatasi burnout di SDN 011 Sangatta Utara. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menemukan bahwa burnout di kalangan guru PAI dipengaruhi oleh beban kerja yang tinggi, tuntutan dari orang tua siswa, dan kurangnya dukungan manajemen sekolah. Meskipun para guru telah menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi kondisi tersebut, tantangan signifikan tetap ada, terutama terkait kurangnya pelatihan dalam manajemen stres dan adanya tuntutan kurikulum yang kaku. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan perlunya lembaga pendidikan untuk menyediakan pelatihan yang relevan dan dukungan yang memadai bagi guru PAI. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan dapat meningkatkan efektivitas strategi yang diterapkan dan mendukung kesejahteraan mental guru. Temuan ini juga memberikan wawasan penting bagi pemangku kepentingan pendidikan dalam merancang program pengembangan profesional yang lebih baik dan responsif terhadap kebutuhan guru

## REFERENCES

- Alfarisi, M. A., & Pratisti, W. D. (2024). *Hubungan Strategi Koping, Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecerdasan Emosi Dengan Burnout Pada Guru*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Amanat, W. (2024). A Survey Study on the Problems Faced by Preschool Teachers in Curriculum Implementation. *Al-Mahdi Research Journal (MRJ)*, 5(5), 1–8.
- Ariani, L. (2019). Keterlibatan Siswa (Student Engagement) di Sekolah Sebagai Salah Satu Upaya Peningkatan Keberhasilan Siswa di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper, Banjarmasin*, 13, 103–110.
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A Review of the Time Management Literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Djalal, F. (2017). Optimalisasi pembelajaran melalui pendekatan, strategi, dan model pembelajaran. *SABILARRASYAD: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Kependidikan*, 2(1). <https://doi.org/10.46576/jsa.v2i1.115>
- Đorđević, M., Glumbić, N., Memisević, H., Brojčin, B., & Krstov, A. (2022). Parent-teacher interactions, family stress, well-being, and parental depression as contributing factors to parental involvement mechanisms in education of children with autism. *International Journal of Developmental Disabilities*, 68(6), 838–849. <https://doi.org/10.1080/20473869.2021.1896962>
- Folkman, Susan, Lazarus, R. S. (2020). *Stress: Appraisal and Coping BT - Encyclopedia of Behavioral Medicine* (M. D. Gellman (ed.); pp. 2177–2179). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0\\_215](https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_215)
- Granziera, H., Martin, A. J., & Collie, R. J. (2023). Teacher well-being and student achievement: a multilevel analysis. *Social Psychology of Education*, 26(2), 279–291. <https://doi.org/10.1007/s11218-022-09751-1>
- Griva, K., & Joekes, K. (2003). UK teachers under stress: Can we predict wellness on the basis of characteristics of the teaching job? *Psychology and Health*, 18(4), 457–471. <https://doi.org/10.1080/0887044031000147193>
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and Work Engagement Among Teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495–513. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.11.001>
- Hamzah, W. (2019). Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap Kelelahan Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 336–343. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4789>
- Harne, B. P., Tahseen, A. A., Hiwale, A. S., & Dhekekar, R. S. (2019). Survey on Om Meditation: Its Effects on the Human Body and Om Meditation as a Tool for Stress Management. *Psychological Thought*, 12(1). <https://doi.org/10.23668/psycharchives.2695>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: a New Attempt at Conceptualizing Stress. *American*

- Psychologist, 44*(3), 513. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- House, J. S. (2020). Social Support and Social Structure. *Sociological Forum, 2*(1), 135–146. <https://doi.org/10.1007/BF01107897>
- Indra, R., Lian, G. C., Putri, J. A. I., Valencia, L., Santoso, Y. E. S. U., & Yosua, I. (2021). Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET, 1*(01), 63–86. <https://doi.org/10.35814/mindset.v1i01.2577>
- Judrah, M., Arjum, A., Haeruddin, H., & Mustabsyirah, M. (2024). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Karakter Peserta Didik Upaya Penguatan Moral. *Journal of Instructional and Development Researches, 4*(1), 25–37. <https://doi.org/10.53621/jider.v4i1.282>
- Karasek Jr, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly, 28*5–308. <https://doi.org/10.2307/2392498>
- Kartika, I., & Arifudin, O. (2024). Strategi Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan, 5*(2), 171–187.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for future research. *Educational Review, 53*(1), 27–35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, J. S. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Sage Publications.
- Mubarok, R. (2024). Management Innovation in Building Independence Educational Institutions. *Jurnal El-Hamra: Kependidikan Dan Kemasyarakatan, 9*(1), 11–22. <https://doi.org/10.62630/elhamra.v9i1.176>
- Mubarok, R., Nursalim, E., & Hasan, H. (2024). Eksplorasi Gaya Kepemimpinan Partisipatif Kepala Madrasah dalam Mendorong Peningkatan Mutu Madrasah Ibtidaiyah. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah, 8*(2), 480–494. <https://doi.org/10.35931/am.v8i2.3419>
- Mufidah, N. (2021). *Analisis Burnout Syndrome Dalam Pembelajaran Fikih Kelas X Pada Era Covid-19 Di SMK Muhammadiyah Bumiayu*. Purwokerto.
- Pramana, I. B. G. A. Y., & Pratiwi, N. I. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Kepada Guru SMPN 4 Banjar, Buleleng-Bali. *Jurnal Abdimas Mandiri, 7*(3), 162–168. <https://doi.org/10.36982/jam.v7i3.3340>
- Putri, D. R. (2021). *Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Burnout Guru Di Sekolah Menengah Pertama (SMPN) 7 Sungai Penuh*. Institut Agama Islam Negeri Krinci.
- Rosyidah, A. (2024). Peran Self Esteem terhadap Burnout Guru. *Humanitas (Jurnal Psikologi), 8*(1), 102–112. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i1.8057>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2023). *Self-Determination Theory BT - Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (F. Maggino (ed.); pp. 6229–6235). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1\\_2630](https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630)
- Schoeps, K., Tamarit, A., de la Barrera, U., & González Barrón, R. (2019). Effects of Emotional Skills Training to Prevent Burnout Syndrome in Schoolteachers. *Ansiedad y Estrés, 25*(1), 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.002>
- Setyowati, L., Fahiroh, S. A., & Resmadewi, R. (2021). Perbedaan Tingkat Burnout Ditinjau Dari Kepribadian Pada Guru Inklusi Di Sekolah Dasar Inklusi Surabaya. *ARCHETYPE, 4*(2). <https://doi.org/10.3651/aj.v4i2.10824>
- Stein, F. (2001). Occupational stress, relaxation therapies, exercise and biofeedback. *Work, 17*, 235–245.
- Susanto, M. F., & Suminar, D. R. (2022). Studi Literatur Pengaruh Musik Instrumental terhadap Kondisi Burnout Syndrome Pada Dosen Perguruan Tinggi. *Jurnal Syntax Fusion, 2*(02), 287–297. <https://doi.org/10.54543/fusion.v2i02.161>
- Syaâ, M. (2020). Implikasi Kejemuhan (Burnout) Belajar Terhadap Minat Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMP Negeri 2 Diwek Jombang. *Al Hikmah: Jurnal*

- Studi Keislaman*, 10(1), 105–116.
- Wustho, J., & Fadilah, F. (2024). Tantangan Guru Pendidikan Agama Islam dalam Kurikulum Merdeka Belajar di Kelas X SMAN 20 Gowa. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 6(3), 21–30. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v6i3.5403>
- Zaifullah, Z., Cikka, H., & Kahar, M. I. (2021). Strategi Guru Dalam Meningkatkan Interaksi Dan Minat Belajar Terhadap Keberhasilan Peserta Didik Dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka Di Masa Pandemi Covid 19. *Guru Tua: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 9–18. <https://doi.org/10.31970/gurutua.v4i2.70>