

## SINDROM BURNOUT PERSPEKTIF HERBERT J. FREUDENBERGER

**Jarman Arroisi**

University of Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

Email: [jarmanarroisi@gmail.com](mailto:jarmanarroisi@gmail.com)

**Husnida Afifah**

University of Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

Email: [kusnidaafifah123@gmail.com](mailto:kusnidaafifah123@gmail.com)

### Abstrak

Burnout merupakan fenomena psikologis di era modern, berhubungan dengan stress kronik yang dialami seseorang secara berkepanjangan akibat pekerjaan. Herbert J. Freudenberger merupakan tokoh psikologi yang telah berkontribusi besar dalam penggagasan fenomena ini. Penelitian ini bertujuan untuk menawarkan solusi terapi psikologi Islam atas fenomena burnout. Pada kajian kualitatif ini peneliti menggunakan metode kepustakaan dengan pendekatan deskriptif - analisis. Penelitian ini akan mengkaji fenomena burnout dan solusinya dari sudut pandang Herbert J. Freudenberger serta tawaran solusi terapi psikologi Islam terkhusus al-Ghazali atas fenomena Burnout. Kajian terhadap pembahasan ini menghasilkan kesimpulan bahwa burnout dapat disembuhkan dengan penerapan terapi dalam psikologi Islam. Adapun diantaranya tahapan ilmu atau pengenalan diri, tahapan tobat atau menerima diri, tahapan 'Awaiq atau mawas diri, tahapan 'Awarid atau melepaskan, tahapan bawa'ist atau motivasi, tahapan qawadiah atau merefleksikan, dan tahapan syukur. Maka fenomena burnout ini dapat disembuhkan dengan menerapkan tujuh tahapan self-healing yang ditawarkan oleh al-Ghazali.

**Kata Kunci:** burnout, Herbert j. freudenberger, self-healing, psikologi Islam

### Abstract

*Burnout is a psychological phenomenon in the modern era, related to chronic stress experienced by a person in a prolonged period due to work. Herbert J. Freudenberger is a psychologist who has contributed greatly to the idea of this phenomenon. This study aims to offer Islamic psychological therapy solutions to the burnout phenomenon. In this qualitative study, researchers used the method of literature with a descriptive-analytical approach. This research examines the burnout phenomenon and its solutions from Herbert J. Freudenberger's point of view and offers Islamic psychological therapy solutions specifically for al-Ghazali for the burnout phenomenon. The study of this discussion resulted in the conclusion that burnout can be cured by applying therapy in Islamic psychology. These include the stages of knowledge or self-knowledge, the stages of repentance or self-acceptance, the stages of 'Awaiq or introspection, the stages of 'Awarid or letting go, the stages of carrying'ist or motivation, the stages of qawadiah or reflecting, and the stages of gratitude. Then this burnout phenomenon can be cured by applying the seven stages of self-healing offered by al-Ghazali.*

**Keywords:** burnout, Herbert j. freudenberger, self-healing, Islamic psychology

## **Pendahuluan**

Di era modern ini, bahagia pada umumnya diartikan sebagai bentuk kepuasan diri untuk mencapai kekayaan dan kesuksesan. Sebagaimana Gitterman menilai bahwa memiliki uang dan mencapai semua yang diinginkan adalah kunci kesuksesan. Ia merasa ketika semua yang keinginannya telah tercapai, maka ia telah sampai pada garis finish. Karena pemikiran yang seperti ini membuat manusia terus bekerja dan bergerak tanpa mengenal batas dan kepuasan bahkan dapat menimbulkan ketidak bahagiaan dalam diri mereka. Perasaan ketidak bahagiaan ini Menurut Greenberg j. & Robert Baron dalam buku *Behaviour Organizations: Understanding and Managing the Human Side of Work* akan menjadi keadaan kronis yang dapat menimbulkan stres kronis atau lebih tepatnya kelelahan kronis, atau disebut juga oleh Herbert sebagai burnout syndrome.

Burnout merupakan hasil dari keadaan stres kronis yang menyebabkan kelelahan fisik, mental dan emosional sehingga mengakibatkan penurunan kinerja. Ketika dalam keadaan lelah, seseorang tidak dapat memfungsikan diri mereka secara efektif baik itu pada tingkat pribadi ataupun professional. Namun, kelelahan ini tidak terjadi secara tiba-tiba. Pines dan Aronson pun memiliki anggapan yang sama dalam memberikan gambaran Burnout sebagai “kondisi kelelahan fisik, emosi dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang menuntut secara emosional”. Sindrom burnout ini lebih dikenal dengan kondisi tubuh yang berada dalam keadaan lelah baik secara fisik maupun mental. Ketika sindrom burnout ini muncul untuk pertama kalinya di tahun 1970 an, tidak ada gejala gangguan psikologis yang muncul diawal terjangkitnya sindrom ini. Namun hal yang akan mulai dirasakan

oleh seorang individu ialah munculnya perasaan emosional berupa stress dan tidak dapat melakukan sesuatupun terkait dengan pekerjaan yang dijalannya.

Pada tahun 1981 di Amerika, selama 6 sampai 8 tahun terakhir sejumlah besar pria dan wanita yang datang ke kantor psikolog adalah mantan religius: mantan imam, mantan biarawati, mantan rabi, dan mantan menteri. Selain itu menurut para psikolog, fenomena Burnout telah terlihat dalam beberapa tahun terakhir dengan bukti peningkatan yang signifikan dari penyalahgunaan narkoba. Tetapi dalam penyalahgunaan narkoba ini bukan malah terjadi dikalangan pemuda melainkan di kalangan intelektual atau pekerja yang biasanya disebut sebagai kelas menengah yang stabil. Begitu juga, dalam dua tahun terakhir, di kota-kota besar di America telah terjadi epidemi penyalahgunaan kokain. Epidemi ini telah terjadi dikalangan dokter, pengacara, pialang saham, manajer, dan eksekutif. Dari permasalahan yang muncul diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya kejadian tersebut merupakan akibat dari adanya kelelahan kejenuhan dan rasa keterkekangan yang berujung pada terjangkitnya Burnout pada diri individu.

Di Indonesia fenomena ini dibuktikan dengan adanya penelitian yang dilakukan tim peneliti dari Program Studi Magister Kedokteran Kerja Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (MKK FKUI) menunjukkan fakta bahwa sebanyak 83% tenaga kesehatan di Indonesia telah mengalami burnout syndrome derajat sedang dan berat. 43% dari tenaga kesehatan mengalami kelelahan emosi mulai dari derajat sedang sampai dengan derajat berat, 22% dari tenaga kesehatan mulai kehilangan empati saat melakukan pelayanan dengan derajat sedang sampai berat, serta sekitar 52% dari tenaga kesehatan Indonesia

mengalami penurunan kepercayaan diri saat bekerja dengan derajat sedang dan berat.

Adanya permasalahan diatas menggerakkan para psikolog Barat untuk terjun dan menemukan solusi dari Burnout ini. Beberapa solusi telah dikemukakan oleh para psikolog untuk menangani masalah ini (Fadhliyah, 2018). Untuk dapat mencegah terjadinya burnout, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan organisasi untuk mencegah terjadinya burnout (Purba et al., 2007). Tak hanya pencegahan burnout yang ditawarkan oleh Freudenberger, ia juga memberikan solusi untuk seseorang yang telah mengalami burnout. Kala itu kedua solusi yang ia kemukakan dalam karya nya yang berjudul *Staff Burn-Out* merupakan solusi yang ia tujukan kepada para staffnya yang berada di klinik gratis (*free clinic*) miliknya. Dalam beberapa karya Maslach diantaranya yang berjudul *Finding Solutions to The Problem of Burnout* menjelaskan model dari kesesuaian pekerjaan-seseorang akan mengarah pada definisi yang lebih baik tentang tempat kerja yang sehat dan strategi yang lebih baik dari proses perubahan sosial.

Meninjau dari permasalahan diatas peneliti berkeinginan untuk menemukan solusi yang lebih efektif, yang mana hal ini dilihat dari kacamata Islam. Dimana solusi yang ditawarkan Islam dalam menangani berbagai masalah yang dihadapi umat terutama masalah kejiwaan berbeda dengan Barat. Ibnu Katsir dalam kitab tafsir yang ditulis Syaikh Abdullah bin Muhammad, menyatakan bahwa sesungguhnya Al-Qur'ân itu merupakan obat (penawar) dan rahmat bagi kaum yang beriman. Bila seseorang mengalami keraguan, penyimpangan dan kegundahan yang terdapat dalam hati, maka Al-Qur'ân-lah yang menjadi obat (penawar) semua itu dan hal semacam ini tidak ditemukan di dunia

Barat. Hal ini juga dibenarkan oleh Utsman Najati, yang menyayangkan psikoterapi yang ditawarkan Barat hanya psikoterapi duniawi yang dikembangkan dalam psikoterapi psikoanalisis (Kusnadi et al., 2022). Ibnu Sina dalam karya monumentalnya yang berjudul *Asy-Syifa'* menyatakan bahwa kebersihan dan kesucian kalbu menjadi kunci utama untuk memperoleh kebahagiaan. Dan Kalbu atau jiwa yang suci ini mampu membuat seseorang terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Abu Hamid al- Ghazali dalam kitabnya yang berjudul *Minhajul 'Abidin*, ia menjelaskan setidaknya terdapat tujuh tahapan selfhealing yang dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan stress ataupun gangguan psikologis.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mencoba untuk menghadirkan dan menjadikan tahapan-tahapan pengobatan yang dikemukakan al-Ghazali sebagai solusi efektif atas permasalahan burnout.

### Metode Penelitian

Agar penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, berikut metodologi yang digunakan sebagai landasan penelitian ilmiah: menggunakan metode kepustakaan dengan pendekatan deskriptif analisis dilakukan secara kualitatif yaitu dengan melakukan analisis isi (content analysis) terhadap informasi yang berkaitan dengan Pembahasan solusi terapi yang ditawarkan oleh para psikolog Islam, khususnya al-Ghazali tentang fenomena burnout, baik tertulis maupun tercetak di media massa, seperti surat kabar, literatur, dokumen, dan lain-lain, kemudian membandingkan satu data dengan data lainnya. lain, kemudian diinterpretasikan dan akhirnya diberi kesimpulan.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### 1. Pengertian Burnout

Secara etimologi yang ditinjau dari kamus Merriam-Webster Since 1828, kata burnout memiliki beberapa definisi yang diantaranya jika dilihat dari definisi kata bendanya maka kata burnout berarti pertama, titik dimana kelelahan terjadi. Kedua, kelelahan kekuatan fisik atau emosional atau motivasi biasanya sebagai akibat dari stres atau frustrasi yang berkepanjangan. Ketiga, seseorang yang menunjukkan efek penyalahgunaan narkoba. Jika dilihat dari definisi kata kerjanya maka burnout berarti yang menyebabkan gagal, aus, atau menjadi Lelah terutama karena terlalu banyak bekerja atau terlalu sering digunakan.

Menurut H.J. Freudenberger, sebagai tokoh pemrakarsa sindrom burnout ini, ia menyatakan bahwa burn-out adalah seseorang yang diliputi oleh keletihan dan frustrasi yang biasanya muncul ketika pekerjaan, tujuan, cara hidup, atau hubungan gagal menghasilkan imbalan yang diharapkan (Wardani & Amalia, 2021). Orang-orang yang mengalami burnout biasanya adalah orang-orang yang berprestasi tinggi yang memiliki jadwal padat dan padat (Orpina & Prahara, 2019), melakukan lebih dari bagian mereka pada setiap proyek yang mereka lakukan dan tidak mau mengakui keterbatasan mereka. Menurut Pines dan Aronson (1988) mendefinisikan burnout sebagai kelelahan fisik, emosional, dan mental (Hartanti et al., 2018).

Definisi burnout menurut (Christiana, 2020): “burnout adalah sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang sering terjadi di antara individu yang melakukan pekerjaan orang”. Menurut konseptualisasi Maslach, burnout adalah respons terhadap stres yang berlebihan di tempat kerja, yang ditandai

dengan perasaan terkuras secara emosional dan kekurangan sumber daya emosional Kelelahan Emosional; oleh respon negatif dan terpisah terhadap orang lain dan hilangnya idealisme Depersonalisasi; dan dengan penurunan perasaan kompetensi dan kinerja di tempat kerja mengurangi Prestasi Pribadi. (Prakosa et al., 2020) memberikan definisi yang lebih spesifik tentang burnout yang membantu studinya diberbagai profesi. Dia mendefinisikan burnout sebagai sindrom yang terdiri dari kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan personal. Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan makna dari kata burnout ialah stress berkepanjangan yang berakibat pada lelahnya kekuatan fisik bahkan emosional seseorang, yang utamanya disebabkan terlalu banyak pekerjaan.

Sindrom burnout ini lebih dikenal dengan kondisi tubuh yang berada dalam keadaan lelah baik secara fisik maupun mental. Ketika sindrom burnout ini muncul untuk pertama kalinya di tahun 1970 an, tidak ada gejala gangguan psikologis yang muncul diawal terjangkitnya sindrom ini. Namun hal yang akan mulai dirasakan oleh seorang individu ialah munculnya perasaan emosional berupa stress dan tidak dapat melakukan sesuatupun terkait dengan pekerjaan yang dijalannya. Freudenberger memberikan penjelasan langsung tentang proses di mana dia dan orang lain mengalami penipisan emosional dan kehilangan motivasi dan komitmen, dan dia melabelinya dengan istilah yang digunakan sehari-hari untuk merujuk pada efek penyalahgunaan narkoba kronis dengan sebutan burnout.

#### a. Gejala Burnout

Menurut Leatz dan Stolar, berkaitan dengan gejala Burnout terdapat empat kondisi antara lain: (a) Keadaan kelelahan fisik dengan ditandai mudah merasa lelah,

mudah mengalami sakit kepala, terasa mual-mual, terjadi perubahan pada pola makan dan pada pola tidur serta tenaga terasa terkuras berlebihan. (b) Keadaan kelelahan emosi muncul berbentuk depresi, frustrasi, perasaan terperangkap dalam pekerjaan atau tugas, apatis, mudah tersinggung atau mudah marah, mudah merasa sedih dan tidak memiliki daya atau tidak mempunyai kekuatan. (c) Keadaan kelelahan mental ataupun sikap ditandai dengan prasangka negatif atau prasangka buruk dan sikap sinis kepada orang lain. (d) Suatu perasaan tidak berdaya atau tidak mampu untuk mencapai suatu hal yang berarti dalam kehidupan, berupa ketidakpuasan pada diri sendiri, pada pekerjaan dan pada kehidupannya.

Menurut Maslach, terdapat tiga kunci dimensi Burnout, diantaranya; dimensi pertama adalah kelelahan emosional mengacu pada perasaan emosional yang berlebihan dan terkurasnya sumber daya emosional seseorang. Sumber utama dari kelelahan ini adalah beban kerja yang berlebihan dan konflik pribadi di tempat kerja. Orang-orang merasa terkuras dan habis, tanpa sumber pengisian apa pun. Mereka kekurangan energi untuk menghadapi hari lain atau orang lain yang membutuhkan. Komponen perpanjangan emosional mewakili dimensi stres dasar dari kelelahan. Hal ini ditandai adanya kelelahan jangka panjang secara fisik yang berakibat pada penurunan kesehatan. Kemudian munculnya kelelahan emosional yang menyebabkan individu merasa putus asa, mudah marah, sedih dan mudah tersinggung.

Dimensi kedua, depersonalisasi mengacu pada respons negatif, tidak berperasaan, atau terlalu terpisah terhadap orang lain, yang sering kali mencakup hilangnya idealisme. Biasanya berkembang sebagai respons terhadap kelelahan emosional yang berlebihan, dan pada

awalnya bersifat melindungi diri - penyangga emosional dari "keprihatinan yang terpisah". Tetapi risikonya adalah bahwa detasemen dapat berubah menjadi dehumanisasi. Komponen depersonalisasi mewakili dimensi interpersonal dari burnout. Dan dimensi burnout yang ketiga ialah pengurangan pencapaian pribadi mengacu pada penurunan perasaan kompetensi dan produktivitas di tempat kerja. Rasa efikasi diri yang rendah ini telah dikaitkan dengan depresi dan ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan pekerjaan, dan dapat diperburuk oleh kurangnya dukungan sosial dan kesempatan untuk berkembang secara profesional.

#### **b. Faktor Penyebab Burnout**

Sebagai psikolog yang pertama kali mencetuskan adanya sindrom burnout, dalam salah satu karyanya Freudenberg menunjukkan bahwa setidaknya terdapat 10 karakter khas yang dialami individu ketika terjangkit sindrom burnout, diantaranya; kesan kemampuan luar biasa, ketidakpercayaan, paranoia, hilangnya disiplin diri, fenomena psikosomatik, kelelahan, kekosongan isolasi, dan sinisme, impulsif dan ketidaksabaran, depresi dengan banyak aspek.

Tak lain halnya Freudenberg, Maslach juga memberikan kontribusi yang besar dalam penelitian terkait sindrom burnout. Dalam karyanya yang berjudul *Finding Solutions to The Problem of Burnout*, ia menyatakan bahwa penelitian telah menunjukkan bahwa burnout datang dengan beberapa biaya yang serius baik itu secara pribadi, sosial, organisasi, dan ekonomi. Dan ini termasuk gangguan kesehatan fisik, kinerja dan kesalahan kerja yang buruk, ketidakhadiran, pergantian, moral dan ketidaksopanan yang rendah, dan risiko penyakit mental yang lebih besar. Secara tradisional, penyebab utama burnout

adalah adanya hubungan interpersonal professional yang menuntut emosional. Berikut merupakan factor penyebab burnout:

Pertama, faktor situasi. Terdapat beberapa dampak situasi kerja yang berimbas pada kelelahan individu, yang diantaranya ialah pertama, karakteristik pekerjaan. Dalam hal ini adanya beban kerja yang dialami oleh pekerja dan tekanan waktu secara kuat dan konsisten berhubungan dengan pemicu munculnya burnout, khususnya dari dimensi kelelahan. Kedua, Pekerjaan awal tentang burnout dikembangkan dari sektor pekerjaan layanan manusia dan pendidikan (yang terus menjadi fokus utama studi burnout). Meskipun konsep burnout tampaknya berkaitan dengan pekerjaan yang lebih luas ini, masih ada hipotesis bahwa stresor emosional dari pekerjaan orang adalah sesuatu yang unik terkait dengan burnout. Ketiga, karakteristik organisasi. Dalam hal ini kurangnya komunikasi antara tingkat organisasi dan proses organisasi antara manajer / pimpinan dan karyawan / pekerja sangat terkait dengan burnout di kalangan pekerja social, sedangkan jika karyawan / pekerja berpartisipasi dalam pengambilan keputusan dikaitkan dengan menurunnya tingkat burnout.

Kedua, Faktor Individu. Orang tidak hanya bereaksi terhadap lingkungan kerja mereka; mereka juga menyumbangkan ciri khas mereka sendiri dalam interaksi. Faktor-faktor pribadi ini termasuk ciri-ciri kepribadian yang bertahan lama serta faktor-faktor demografis (seperti usia atau pendidikan formal). Beberapa diantaranya; pertama, factor demografi. Kelelahan tampaknya lebih berisiko di antara karyawan yang lebih muda. Variabel demografis jenis kelamin belum menjadi prediktor yang kuat untuk burnout. Para lajang tampaknya mengalami tingkat kelelahan yang lebih

tinggi daripada mereka yang bercerai. Kedua, Karakteristik Kepribadian. Dalam hal ini Orang yang menunjukkan tingkat ketahanan yang rendah (keterlibatan dalam kegiatan sehari-hari, rasa kontrol atas peristiwa, dan keterbukaan terhadap perubahan) memiliki skor burnout yang lebih tinggi. Burnout lebih tinggi di antara orang-orang yang memiliki locus of control eksternal (menghubungkan peristiwa dan pencapaian dengan orang lain yang berkuasa atau kebetulan) daripada kemampuan dan usaha mereka sendiri. Orang-orang yang kelelahan mengatasi peristiwa-peristiwa yang membuat stres dengan cara yang agak pasif dan defensif; koping konfrontatif dikaitkan dengan lebih sedikit kelelahan. Ketiga, Sikap Kerja. Dalam hal ini orang-orang berbeda dalam harapan yang mereka bawa ke pekerjaan mereka. Satu hipotesis adalah bahwa harapan yang tinggi merupakan faktor risiko untuk kelelahan. Hipotesis ini telah menerima dukungan empiris yang beragam. Sekali lagi, korelasi tidak benar-benar menguji hubungan sebab akibat yang melekat dalam hipotesis. Studi longitudinal dengan tindakan berulang akan diperlukan untuk menjelaskan masalah ini.

Dan Berikut ini merupakan pengelompokan factor penyebab sindrom burnout yang telah teridentifikasi kedalam 6 domain: Pertama, Beban kerja (*Workload*), dalam hal ini pekerja bekerja sangat keras untuk memenuhi tuntutan pekerjaan sehingga pekerja mengalami kondisi pekerjaan yang kronis tanpa adanya istirahat, pemulihan bahkan mengembalikan keseimbangan pada kondisi diri individunya. Kedua, Kontrol (*Eurocontrol*), penelitian telah mengidentifikasi hubungan yang jelas antara kurangnya control dengan tingkat stress serta kelelahan yang tinggi. Dalam hal ini karyawan kurang memiliki kapasitas untuk memberi keputusan yang berpengaruh

pada pekerjaan mereka serta kurang adanya kesempatan karyawan untuk mengakses penambahan sumber daya yang mereka butuhkan sehingga dapat berakibat pada ketidak efektifan pada pekerjaan. Ketiga, penghargaan dan pengakuan (*Reward*), dalam hal ini kurangnya reward dapat berakibat pada ketidakefisienan perasaan yang dirasakan para pekerja dalam menjalankan pekerjaan mereka. Keempat, *Community*. Dimana komunitas diyakini memiliki keterkaitan dengan pekerjaan yang dilaksanakan orang lain, seperti kurangnya dukungan dan kepercayaan, serta adanya konflik yang belum terselesaikan. Sehingga dapat mengakibatkan timbulnya kelelahan yang lebih besar. Kelima, keadilan (*Fairness*). Ketika para pekerja merasa mereka tidak diperlakukan dengan hormat disebabkan dari suatu perlakuan. Keenam, nilai (*Value*) merupakan cita-cita dan motivasi yang pada awalnya membuat seseorang tertarik akan suatu pekerjaan dan kemudian mereka termotivasi mengaitkan pekerjaan dan tempat kerja yang baik sehingga pekerjaan yang mereka tekuni akan berhasil.

## **2. Herbert dan Healing Burnout**

### **a. Biografi Herbert**

Lahir di Frankfurt, Jerman, pada 26 November 1926, Freudenberger merupakan anak tunggal dari orang tua Yahudi Jerman kalangan kelas menengah. Di tahun 1933 ketika Hitler berhasil berkuasa dan memporak porandakan kehidupan orang yahudi. Freudenberger yang berusia 12 tahun atas restu orang tuanya melarikan diri dari Jerman ke Amerika. Dengan berbekalkan paspor palsu, ia memulai perjalanannya dan berjuang sendirian sampai sebelum akhirnya ia Kembali Bersatu dengan orang tuanya di Amerika. Saat mengelola pabrik kecil dan tanpa adanya ijazah sekolah menengah,

Freudenberger mulai menghadiri kelas malam di *Brooklyn College*, di mana Abraham Maslow menjadi mentornya dan kekuatan utama yang mendorongnya untuk menjadi seorang psikolog. Freudenberger menerima gelar sarjana seni dalam bidang psikologi dari Brooklyn College pada tahun 1951. Pada tahun yang sama, ia mendaftarkan diri sekaligus ke program psikologi klinis Universitas New York dan disamping itu, ia telah terdaftar sebagai mahasiswa di National Psychological Association for Psychoanalysis (NPAP) dan bekerja malam di sebuah pabrik, yang kemudian ia memperoleh gelar master seni pada tahun 1952. Pada tahun 1958, Freudenberger memasuki praktik psikoanalitik psikologis tunggal.

Selanjutnya pada tahun 1970 hingga 1999, Freudenberger memegang pangkat anggota fakultas senior dan analis pelatihan di NPAP di New York City. Freudenberger membantu mengembangkan gerakan klinik gratis untuk pengobatan penyalahgunaan zat. Dia adalah salah satu psikolog pertama yang menangani kebutuhan para veteran Vietnam. Karya Freudenberger di dunia klinik gratis dan komunitas terapeutik mengarah pada pengembangan aslinya tentang konsep klinis burnout. Dalam praktik pribadi, Freudenberger berkontribusi pada pemahaman kecemasan dan stres eksekutif. Buku terlaris internasionalnya *Burnout*, diterjemahkan ke dalam delapan bahasa. Sebagai anggota dewan pendiri Akademi Praktek Nasional, ia menjabat sebagai sekretaris rekaman. Dia adalah kekuatan utama dalam pembentukan Divisi 42 dan 50 (Kecanduan) dari *American Psychological Association*.

### **b. Healing Burnout**

Pada tahun 1970-an masalah individu dan organisasi telah teridentifikasi sebagai indikator adanya sindrom burnout.

Untuk dapat mencegah terjadinya burnout, Herbert J. freudenberger menjelaskan dalam karyanya yang berjudul *Staff Burn-Out* bahwasannya terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan organisasi untuk mencegah terjadinya burnout. Dimana karyanya ini ditujukan kepada para pekerja di klinik gratis miliknya dan di antara pencegahan yang ditawarkan Freudenberger ialah: Pertama, melalui program pelatihan, Anda dapat memilah-milah orang sebagai sukarelawan yang mendaftar—atau, lebih tepatnya, membantu mereka memilah-milah kemampuan diri mereka sendiri. Staf lain mungkin akan mearasa tertekan oleh setiap kali ada orang yang meninggalkan lingkungan swadaya, terutama di awal interaksi kerjanya. Kedua, mintalah tim pelatihan Anda untuk membedakan antara orang yang benar-benar berdedikasi atau berkomitmen dan orang yang berdedikasi secara tidak realistis. Ini adalah ide yang baik untuk mencoba dan mengukur tingkat energinya juga. Memintanya untuk mempertimbangkan kembali menjadi sukarelawan mungkin merupakan bantuan baginya jika bekerja dalam kelompok swadaya bukan untuknya.

Ketiga, jangan meminta orang yang sama untuk bekerja di hot line atau berada di biro pembicara setiap saat. Putar sebanyak mungkin elemen. Berikan seseorang sesuatu yang benar-benar berbeda untuk dilakukan jika mereka mulai menunjukkan indikasi kelelahan pada tugas tertentu. Keempat, beri batasan berapa jam satu orang dapat bekerja untuk Anda. Gabungkan shift sembilan jam jika komunitas bersifat terapeutik. Membiarkan orang tinggal lebih lama dari sembilan jam dilarang kecuali ada keadaan darurat. Jadikan wajib bagi orang untuk mengambil cuti di malam hari. Jangan biarkan orang melebihi sembilan jam mereka, kecuali dalam keadaan darurat.

Kelima, bekerjalah tiga bulan secara kolektif dan kemudian ambil cuti bulan keempat jika Anda bekerja di sana (dengan bayaran, atau tempat tinggal, tentu saja). Jangan ragu untuk mengizinkan anggota grup mengambil cuti kapan pun mereka mau.

Keenam, ini berarti bahwa tidak ada satu anggota pun yang dapat menjadi begitu terisolasi sendiri sehingga mereka kehilangan kontak dengan anggota lainnya. Selain itu, ketika sebuah kelompok kecil, para anggotanya dapat saling menjaga dan melindungi satu sama lain dengan lebih baik. Ketujuh, bicarakan tentang pengalaman Anda dengan orang lain yang telah melalui hal yang sama untuk mendapatkan wawasan tentang apa yang harus diwaspadai dan apa yang harus dihindari. Diskusikan bagaimana perasaan Anda ketika Anda kelelahan. Perhatikan mereka yang sebelumnya pernah mengalami burnout. Kedelapan, memberi seseorang waktu istirahat untuk menghadiri lokakarya bisa sangat bermanfaat atau adakan lokakarya dan sesi pelatihan di dalam institusi Anda sendiri jika Anda kekurangan dana untuk mengirim orang pergi. Dan ini merupakan cara yang fantastis untuk memberikan istirahat kepada staf dan memulihkan baterai mereka yang sudah usang.

Kesembilan, pikirkan tentang merekrut lebih banyak sukarelawan untuk membantu mencegah Burnout pada staf. Dengan staf Anda saat ini, Anda mungkin mencoba menyelesaikan tugas yang membutuhkan lebih banyak orang dengan jumlah orang yang terlalu sedikit. Kesepuluh, dorong diri Anda, tim Anda, dan orang lain untuk terlibat dalam banyak aktivitas fisik. Kelelahan yang disebabkan oleh burnout sering bermanifestasi sebagai kelelahan mental dan emosional. Kelelahan semacam ini mencegah Anda tertidur. Orang



yang burnout tidak perlu melakukan introspeksi. Dia tidak membutuhkan lebih banyak kelelahan mental; dia hanya butuh kelelahan fisik.

Tak hanya pencegahan burnout yang ditawarkan oleh Freudenberg, ia juga memberikan solusi untuk seseorang yang telah mengalami burnout. Langkah awal yang paling logis yang harus diambil ialah meminta kepada seseorang yang mengalami burnout untuk beristirahat lama dari tempat kerjanya. Jika dia adalah seorang sukarelawan, maka mintalah dia meluangkan waktu dari fasilitas, bahkan jika itu sebulan atau lebih. Setiap tindakan pencegahan yang telah disebutkan juga dapat digunakan untuk membantu orang yang sedang mengalami burnout dan yang belum burnout sepenuhnya. Yang paling penting dalam membantu seseorang mengatasi kelelahan adalah dukungan. Seseorang yang mengalami burnout harus memiliki kelompok pendukung di sekelilingnya. Selanjutnya ia harus dibantu untuk pergi oleh orang-orang yang mencintainya apa adanya dan memberikan kesadaran kepada mereka bahwa satu-satunya cara mereka benar-benar dapat membantunya adalah dengan membantunya melihat bahwa dia harus pergi untuk sementara waktu. Meninggalkan adalah apa yang dia butuhkan sekarang dan itulah yang diinginkan kelompok pendukungnya untuknya. Jika burn-out datang sebagai konsekuensi dari hilangnya cita-cita, maka Anda pasti membutuhkan simpati dan dukungan.

Dari penjelasan Freudenberg di atas dapat dijelaskan bahwa menurutnya seseorang tidak dapat mencegah terjadinya burn-out (Prakosa et al., 2020), tetapi setiap orang pasti dapat membantu menghindarinya sebisa mungkin dan ketika itu terjadi pada salah satu dari kelompok,

maka akui saja, dan mintalah bantuan orang lain serta luangkan waktu untuk diri sendiri.

Terkait dengan solusi burnout, Maslach juga telah memberikan kontribusinya dalam menemukan solusi atas permasalahan burnout ini. Terdapat tiga jenis strategis pencegahan: pertama, pencegahan primer yaitu pencegahan yang dilakukan dengan mencoba menghilangkan atau memodifikasi stressor di tempat kerja, dengan tujuan mengurangi timbulnya kasus baru (burnout). Kedua, pencegahan sekunder yakni pencegahan yang dilakukan dengan mencoba untuk membantu orang mengelola atau mengatasi stress di tempat kerja, dengan tujuan mengurangi prevalensi stress kerja (burnout). Ketiga, pencegahan tersier yakni pencegahan yang dilakukan dengan cara memperlakukan orang yang sudah terjerat stress di tempat kerja. Dengan tujuan mengurangi residu deficit setelah stress atau burnout. Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa dalam penggunaan strategi primer ini lebih mengarah pada memperbaiki pekerjaan. Sedangkan pencegahan sekunder dan tersier lebih berfokus pada memperbaiki individu/orangnya.

Berikut ini merupakan dua kategori yang digunakan dalam memperbaiki ataupun mengatasi burnout: (a) Memperbaiki Orang. Terdapat beberapa kategori yang terfokus pada orang yang memungkinkan untuk memperbaiki burnout, diantaranya ialah pertama, Kesehatan dan kebugaran (*health and fitness*). Kedua hal ini merupakan kemungkinan yang paling umum yang dapat direkomendasikan, dimana orang yang sehat akan lebih tangguh dan lebih mampu menangani segala jenis pengalaman stress, termasuk burnout. Lebih khusus lagi, dengan cara memakan lebih banyak makanan bergizi, menurunkan berat badan yang berlebih, berolah raga secara teratur,

dan berhenti merokok. Kedua, strategi relaksasi (*relaxation strategies*). Dengan cara mempromosikan relaksasi untuk mengatasi burnout dan hal ini merupakan pendekatan utama yang dapat diterapkan.

Ketiga, pemahaman diri (*self-understanding*). Yang dimaksud dengan pemahaman diri adalah kemampuan untuk menilai diri sendiri dalam hal kepribadian, kebutuhan, dan motif, bukan hanya melihat faktor eksternal yang mungkin menyebabkan kelelahan. Ada banyak teknik yang dapat digunakan untuk menghasilkan lebih banyak wawasan diri, termasuk perhatian penuh, konseling, dan terapi. Keempat, keterampilan mengatasi (*coping skills*). Strategi koping preventif dirancang untuk mengubah respons seseorang terhadap stresor kerja, sehingga dampaknya lebih kecil. Ada banyak teknik yang termasuk dalam kategori ini, seperti manajemen waktu dan resolusi konflik. Hampir semua dicirikan oleh semacam restrukturisasi kognitif.

### **3. Problem Herbert Model Healing Burnout dalam Islam**

Beberapa solusi burnout telah dipaparkan oleh tokoh-tokoh Barat termasuk salah satunya ialah Herber J. Freudenberger. Namun, peneliti tidak menemukan adanya solusi yang dapat menyembuhkan diri seseorang baik itu secara mental, fisik atau bahkan emosional individunya. Hal ini dibuktikan melalui salah satu data yang diperoleh dari survei statistic Burnout. Hasil penelitian menyatakan adanya pemberian jam kerja yang lebih fleksibel dari pemimpin SDM senior hanya mampu menyelesaikan permasalahan burnout sebanyak 75%. Kemudian saran dari karyawan agar tempat kerja mempromosikan waktu istirahat dan menyediakan lingkungan yang mendukung, hanya memperoleh 43% dari klaim ini yang terbukti efektif. Selanjutnya terdapat 32%

untuk pemimpin yang mampu membantu karyawannya dalam mengelola beban kerja mereka. Selain itu terdapat 40% kemungkinan untuk burnout jika para karyawan memiliki sekutu yang kuat di tempat kerja. Sehingga timbul adanya kehampaan pada diri individu yang telah mengusahan diri mereka untuk keluar dari kungkungan burnout. Dengan demikian kasus yang di Barat ini belum mampu diselesaikan oleh Barat sendiri.

Meninjau dari permasalahan diatas peneliti berkeinginan untuk menemukan solusi yang lebih efektif, yang mana hal ini mampu diselesaikan dari kacamata Islam. Dimana solusi yang ditawarkan Islam dalam menangani berbagai masalah yang dihadapi umat terutama masalah kejiwaan berbeda dengan Barat. Ibnu Katsir dalam kitab tafsir yang ditulis Syaikh Abdullah bin Muhammad, menyatakan bahwa sesungguhnya Al-Qur'an itu merupakan obat (penawar) dan rahmat bagi kaum yang beriman (Fawaid & Sholiha, 2022). Bila seseorang mengalami keraguan, penyimpangan dan kegundahan yang terdapat dalam hati, maka Al-Qur'an mampu menjadi obat (penawar) semua itu. Hal ini dijelaskan Allah dalam Qur'an surat Al-Isra' ayat 82.

Hal semacam ini tidak ditemukan di dunia Barat. Menurut Utsman Najati, ia menyayangkan psikoterapi yang ditawarkan Barat. Karena yang ditawarkan hanyalah psikoterapi duniawi yang dikembangkan dalam psikoterapi psikoanalisis. Abu Hamid al- Ghazali dalam kitabnya yang berjudul Minhajul 'Abidin, ia menjelaskan setidaknya terdapat tujuh tahapan self-healing yang dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan stress ataupun gangguan psikologis. Diantara tujuh tahapan tersebut ialah pertama, tahapan ilmu atau pengenalan diri. Terapi

sesi ini mengajak untuk mengenal posisi diri sebagai seorang hamba Allah. Mampu mereduksi stres yang muncul sebagaimana disampaikan oleh Rice dalam karyanya *Stress and Health* bahwa salah satu faktor pemicu stress dapat berasal dari tidak adanya pengetahuan atau ketrampilan dalam menghadapi masalah. Pada tahapan ini terapi yang digunakan berupa *mindfulness breathing*.

Kedua, tahapan tobat atau menerima diri. Dalam tahapan ini terdapat dua alasan utama yang melatar belakangi seseorang bertaubat; agar mendapatkan pertolongan Allah Ta'la dan agar amalan ibadah diterima oleh Allah Ta'la. Tujuan dari adanya tahapan ini ialah berserah diri pada Allah Ta'ala. Dalam hal ini seseorang menyadari akan lemahnya diri dalam menghadapi musibah dan dengan adanya penerimaan diri ini diharapkan seseorang mampu memunculkan keyakinan serta kemampuan dalam menghadapi persoalan. Terapi yang digunakan berupa pengakuan dan *istighfar*.

Ketiga tahapan 'Awaiq atau mawas diri. Setelah seseorang mampu menerima diri, kini saatnya mawas diri hadir untuk dapat mencegah munculnya stres. Stres dapat disebabkan oleh upaya untuk selalu mengendalikan diri dan tidak menerima diri sendiri. Pengobatan (*treatment*) sederhana yang bisa dilakukan adalah dengan terus berusaha mengingat Allah Ta'ala melalui dzikir. Kegiatan ibadah seperti Dzikir dapat menimbulkan ketenangan dan relaksasi terhadap stres yang sedang dialami seseorang (Bunyamin, 2021). Terkait dengan tahapan ini seseorang sadar dan memahami terdapat godaan yang terbagi dalam dua jenis diantara terdapat; godaan dari luar berupa dunia dan manusia, sedangkan yang lain godaan yang berasal dari dalam diri berupa syetan dan hawa nafsu.

Keempat tahapan 'Awarid atau melepaskan. Pada tahapan ini pengobatan (*treatment*) dapat berupa melepaskan semua bentuk kekhawatiran dan berserah pada ketetapan Allah. Adanya kesadaran seseorang akan adanya halangan dalam beribadah kepada Allah. Sehingga Kekhawatiran hanya akan membuat seseorang tidak berdaya dengan masalah yang dihadapi. Dan dengan adanya tawakkal dan ridha dapat menjadi penyembuh kecemasan yang sedang dialami sekaligus pencegahan penyakit.

Kelima tahapan bawa'ist atau motivasi. Dalam sesi ini, *self-talk* dan doa adalah bentuk terapi yang dapat diterima. Dan berpikir baik tentang Allah (SWT). Dengan begitu berpikir positif dapat meningkatkan ketangguhan seseorang dalam menghadapi isu-isu terkini. Kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah yang muncul juga dapat ditingkatkan dengan berpikir positif. Keenam, tahapan qawadih atau merefleksikan. Muhasabah membahas kemungkinan penyebab perilaku stres ini. Pada tahapan ini seseorang dapat mengevaluasi diri dengan mencari solusi dari kondisi saat ini. Sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus dalam karyanya yang berjudul *stress, appraisal, dan coping*, bahwa ini merupakan salah satu bentuk *stress coping* yang efektif untuk meringankan kondisi yang sedang dialami. Ketujuh, tahapan syukur Terapi dalam tahapan ini mampu membuat diri seseorang bahagia karena menyadari betapa berlimpahnya karunia yang telah Allah berikan. Selain itu, terapi ini mampu menumbuhkan ketenangan, perasaan berdaya akan adanya pertolongan Allah Ta'ala, serta tumbuhnya perasaan optimis dalam menghadapi berbagai permasalahan yang hadir dalam kehidupan. Bentuk Terapi

dapat berupa menuliskan jurnal syukur harian.

Seperti yang telah dijelaskan diatas tahapan-tahapan self-healing tersebut yang digunakan untuk mengatasi stress termasuk stress kronis yang mengakibatkan munculnya burnout. Tahapan-tahapan tersebut bersandarkan pada kitab Minhajul ‘Abidin karya dari Imam al-Ghazali. Dengan menerapkan tahapan ini diharapkan semakin menambah pengetahuan terapi gangguan psikis yang mampi diobati dengan bersandarkan pada psikologi Islam. Sehingga hal ini dapat mumbuktikan bahwa dalam Islam memberikan solusi dari setiap permasalahan yang dihadapi setiap umat.

### **Kesimpulan**

Dari penelitian diatas dapat kita simpulkan beberapa poin penting yang diantaranya adalah;

Sindrom burnout merupakan hasil dari keadaan stres kronis yang menyebabkan kelelahan fisik, mental dan emosional sehingga mengakibatkan penurunan kinerja. Sindrom burnout ini muncul untuk pertama kalinya di tahun 1970 an. Tidak ada gejala gangguan psikologis yang muncul diawal terjangkitnya sindrom ini, namun terdapat tiga gejala utama yang menandai seseorang mengalami burnout, diantaranya; kelelahan emosional, depersonalisasi, dan pengurangan pencapaian pribadi. Terkait dengan factor penyebab gejala burnout yang telah dijelaskan tokoh-tokoh diatas, setidaknya terdapat 6 faktor utama yang dapat disimpulkan yakni; beban kerja (*workload*), kontrol (*eurocontrol*), penghargaan dan pengakuan (*reward*), community, keadilan (*fairness*), dan yang terakhir nilai (*value*).

Herbert J. Freudenberger merupakan tokoh psikologi yang mengagas adanya sindrom burnout. Freudenberger membantu

mengembangkan gerakan klinik gratis untuk pengobatan penyalahguna zat. Terkait dengan pengobatan burnout, ia menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan organisasi untuk mencegah terjadinya burnout. Hal ini di mulai dari adanya program pelatihan sampai pada pemberian waktu istirahat untuk para staffnya dengan menghadiri ataupun mengadakan lokakarya gunakan memulihkan kondisi fisik mereka. Tak hanya pencegahan burnout yang ditawarkan oleh Freudenberger, ia juga memberikan solusi untuk seseorang yang telah mengalami burnout. Langkah awal yang paling logis yang harus diambil ialah meminta kepada seseorang yang mengalami burnout untuk beristirahat lama dari tempat kerjanya. Namun jika burnout yang diderita sudah terlalu parah maka keluar dari organisasi merupakan pillihan yang tepat.

Peneliti tidak menemukan adanya solusi yang dapat menyembuhkan diri seseorang baik itu secara mental, fisik atau bahkan emosional individunya. Karena terdapat solusi yang ditawarkan Islam dalam menangani berbagai masalah yang dihadapi umat terutama masalah kejiwaan yang berbeda dengan penanganan di Barat. Seperti yang dikatakan Ibnu Katsir bahwa sesungguhnya Al-Qur’an itu merupakan obat (penawar) dan rahmat bagi kaum yang beriman. Begitu juga menurut Utsman Najati, ia menyayangkan psikoterapi yang ditawarkan Barat sebab hanya menawarkan psikoterapi duniawi yang terdapat dalam psikoanalisis. Dan solusi untuk burnout hadir dari Abu Hamid al- Ghazali dalam kitabnya yang berjudul Minhajul ‘Abidin. Tujuh tahapan self-healing itu diantaranya tahapan ilmu atau pengenalan diri, tahapan tobat atau menerima diri, tahapan ‘Awaq atau mawas diri, tahapan ‘Awarid atau melepaskan, tahapan bawa’ist atau motivasi,

tahapan qawadhih atau merefleksikan, dan yang terakhir tahapan syukur.

## Referensi

Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145–159.

Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 8–15.

Fadhliyah, N. (2018). Revitalisasi Peran Manajemen Kurikulum PAI Dalam Menanggulangi Bahaya Narkolema (Pendekatan Al-Qur'an Hadis Dan Psikologi Sebagai Solusi). *Realita: Jurnal Penelitian Dan Kebudayaan Islam*, 16(1).  
<https://doi.org/10.30762/realita.v16i1.656>

Fawaid, A., & Sholiha, D. (2022). Al-Qur'an sebagai Syifa'(Obat) bagi Wabah Covid-19: Analisis Konten Dakwah Sosial Media Adi Hidayat. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 7(01), 57–76.  
<https://doi.org/10.30868/at.v7i01.2256>

Hartanti, I. D., Supriyanto, A., & Ulfatin, N. (2018). Manajemen Penanganan Burnout Dalam Meningkatkan Kinerja Tenaga Administrasi Sekolah. *JAMP: Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 1(3), 347–357.  
<https://doi.org/10.17977/um027v1i32018p347>

Kusnadi, K., Ikhsan, M., & Adiningsih, W. (2022). BIMBINGAN KONSELING ISLAM (PSIKOTERAPI TAUBAT). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(1), 54–87.  
<https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i1.891>

Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130.  
<https://doi.org/10.30653/001.201932.93>

Prakosa, M. M., Nursalam, N., & Yuswanto, T. J. A. (2020). Komitmen Organisasional dan Penurunan Burnout Syndrome Perawat. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 12(1), 6–9.  
<https://doi.org/10.33846/sf12102>

Purba, J., Yulianto, A., Widyanti, E., Esa, D., & Esa, M. (2007). Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 77–87.

Wardani, L. M. I., & Amalia, W. N. (2021). *Psychological Capital, Job Insecurity, dan Burnout*. Penerbit NEM.

© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

