

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak sejak lahir sampai dengan anak usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lanjut.¹

Pada tahapan usia dini guru memiliki peran penting terhadap perkembangan anak usia dini karena pada dasarnya guru pendidikan anak usia dini memiliki fungsi utama yaitu mengembangkan semua aspek perkembangan anak, meliputi perkembangan kognitif, bahasa, fisik (motorik kasar dan halus), sosial dan emosional anak, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara perkembangana yang dialami anak usia dini dengan keberhasilan mereka selanjutnya.² Tugas guru di sini sangatlah penting karena keberhasilan anak didik pada masa selanjutnya tergantung dari guru, di sini anak didik tidak hanya cerdas secara akademis saja namun anak didik, juga di harapkan cerdas secara emosional dan spiritual pada masa depannya kelak.

¹ A. Marturi, *Mendirikan dan Mengelola PAUD Manajemen Administrasi dan Strategi Pembelajaran*, (Yogyakarta : Kreasi Wacana, 2009), hlm 46

² *Ibid* , hlm 47

Namun, terkadang harapan tak sesuai dengan kenyataan guru PAUD yang tugasnya sangat mulia yaitu mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik, dalam menjalankan peran tersebut, tidak sedikit beban kerja yang dihadapi oleh seorang guru yang menimbulkan kerumitan, ketidakpuasan dan kelelahan emosi pada guru.³ Misalnya beban kerja guru yang tinggi yaitu sekitar 18 – 24 jam selama seminggu, selain itu guru juga harus membuat seperangkat administrasi pembelajaran yang akan ia gunakan selama setahun yaitu berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mingguan (RPPM), Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Bulanan (RPPB), dan Program Semester (PROSEM). Selain seperangkat rangkaian pembelajaran tersebut guru juga masih di bebaskan dengan lembar portofolio atau lembar penilaian anak didik yang nantinya akan di laporkan hasil pembelajaran peserta didik tersebut kepada wali murid.

Kondisi kelas yang tak lagi kondusif di sertai dengan jumlah peserta didik yang banyak sedangkan jumlah guru PAUD yang sedikit yang tidak sebanding dengan jumlah peserta didik yang banyak. selain itu, honor yang diperoleh oleh guru PAUD juga sangat minim tidak sebanding dengan pekerjaan yang telah dilakukan, seringkali membuat seorang guru PAUD menjadi stress.

³ Johana Purba, Aries Yulianto, Ery Widyanti, *Jurnal Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru*, (Jurnal tidak di terbitkan :2007), hlm 78

Jumlah peserta didik yang banyak namun tidak disertai dengan jumlah guru yang sepadan seringkali membuat guru PAUD merasa kelelahan dengan tugasnya, karena yang diajar adalah sosok anak- anak yang masih berusia dini yang membutuhkan pendampingan yang sangat intens, secara finansial mereka belum bisa mandiri secara sepenuhnya, di sini guru PAUD juga berperan menjadi orangtua kedua bagi anak- anak ketika anak- anak berada di sekolah. Karena tugas orangtua dirumah dilakukan juga oleh guru PAUD di sekolah misalnya , ketika anak- anak buang air maka guru PAUD juga yang harus membantu mereka, selain itu guru PAUD juga harus bisa memahami karakteristik anak satu dengan yang lainnya karena, mereka memiliki karakteristik dan kepribadian yang berbeda- beda.

Guru PAUD juga harus dituntut untuk aktif dan kreatif dalam menyampaikan pembelajarannya, selain kompetensi inti menyanyi, menari, menggambar, sabar, ulet dan tlaten guru PAUD juga harus dapat mengelola kelas dengan baik serta kreatif menciptakan media dan alat peraga yang akan digunakan untuk pembelajaran karena dunia anak usia dini masih dalam tahapan bermain, jadi guru PAUD harus mampu membuat, bagaimana agar dunia bermain anak- anak tidak hilang, mereka belajar dengan suasana yang menyenangkan, dan masih bisa di masuki materi- materi pembelajaran sesuai tema hari itu, sehingga mereka tidak merasa bosan, dan mereka akan tertarik serta semangat untuk berangkat sekolah sekolah setiap hari.

Guru PAUD memiliki jam kerja yang tinggi yaitu 18-24 jam dalam seminggu, sebelum pulang sekolah guru PAUD harus menyiapkan materi , media dan alat peraga yang akan disampaikan esok hari, serta kebutuhan-kebutuhan serta perlengkapannya sudah harus di siapkan sehari sebelumnya, sehingga pada saat waktu pembelajaran semua sudah tersiapkan, menyiapkan kebutuhan belajar untuk esok hari, tentunya juga membutuhkan waktu dan tenaga lagi untuk menyiapkan perlengkapan pembelajaran tersebut.

Namun, honor yang diperoleh sangat minim tidak sebanding dengan pekerjaan yang telah ia lakukan, tuntutan kebutuhan ekonomi dari keluarga yang terus meningkat, sedangkan honor yang di peroleh sangatlah minim, dari banyaknya tekanan- tekanan tersebut membuat banyak guru PAUD memilih untuk keluar dari pekerjaannya dan lebih memliirik profesi yang lain yang dianggap lebih menguntungkan, tekanan-tekanan yang mereka alami membuatnya menjadi stress, karena tuntutan pekerjaan yang terus meningkat namun apresiasi yang diberikan tidak sebanding dengan pekerjaan yang telah dilakukan.

Stress kerja merupakan bentuk tanggapan seseorang baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungan yang di rasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.⁴ Stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan depresi dan jika segera dapat diatasi maka tidak akan berlangsung lama. Akan tetapi jika berlangsung lama dan cenderung menetap bisa membuat seseorang terkena sindrom *burnout* yaitu

⁴ Pandji Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta : PT RINEKA CIPTA, 2006), hlm 108

kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh, baik secara fisik maupun mental, sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat.⁵

Kelelahan mental merupakan perasaan yang kurang menyenangkan perasaan resah, dan capai yang menguras seluruh minat dan tenaga, merasa tidak kompeten bahkan tidak berharga dan kelelahan di timbulkan oleh pelaksanaan dari kegiatan yang tidak menarik, monoton, serta berulang-ulang.⁶

Kelelahan dapat menyerang siapa saja terutama yang berprofesi sebagai pelayan publik misalnya guru, guru merupakan profesi yang banyak memberikan pelayanan publik terutama dalam hal pendidikan, pekerjaan sebagai guru menuntut keterlibatan secara emosional terutama sebagai guru PAUD. Tuntutan pekerjaan yang meningkat penghargaan dari lingkungan yang rendah, pada akhirnya seseorang akan merasa lelah sebab ia berusaha memberikan sesuatu secara maksimal namun memperoleh apresiasi yang minimal, hal inilah yang menyebabkan guru banyak mengalami *burnout*.

Menurut Cicilia Maslach mengungkapkan bahwa *burnout* memiliki pengertian yang multidimensional, yaitu berupa sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan *low personal accomplishment* atau rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri.⁷

Kelelahan emosional dapat ditandai dengan ciri- ciri guru merasa lelah dan

⁵ Ulfiani Rahman, *Mengenal Burnout Guru*, Lentera Pendidikan Edisi X NO 2 Desember 2007, hlm 217

⁶ Pandji Anoraga, *Psikologi Kerja*,....., hlm 110

⁷ Ulfiani Rahman, *Mengenal Burnout Pada Guru*, , hlm 219

tidak dapat menyelesaikan pekerjaannya dan sering bolos kerja, *depersonalisasi* dapat ditandai dengan guru menjauhkan diri dari lingkungannya dan bersikap sinis terhadap rekan kerja sedangkan, *low personal accomplishment* atau rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri dapat ditandai dengan timbulnya perasaan tidak puas dengan hasil karyanya sendiri. Atas kondisi yang terjadi tersebut banyak para guru PAUD yang memilih untuk keluar dari pekerjaannya, padahal guru PAUD memiliki peran yang penting untuk membentuk anak generasi emas pada tahun 2045 yang akan datang, sesuai yang di canangkan oleh pemerintah pada saat ini.

Merujuk pada Undang – Undang No 20 tahun 2003 yang berbunyi tentang sistem pendidikan Nasional yang memberikan dasar hukum untuk membangun pendidikan nasional dengan menerapkan prinsip demokratis, desentralisasi, otonomi, keadilan dan menjunjung tinggi hak asasi manusia. Oleh sebab itu semua lapisan masyarakat yang terkait dengan sistem pendidikan baik pendidikan formal maupun non formal harus ikut serta membangun dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat. Dalam Undang-Undang tersebut, besar harapan pemerintah pada guru PAUD untuk mendidik dan membimbing anak usia dini, lalu apa jadinya ketika guru banyak yang mengalami *burnout* padahal guru merupakan orang yang terdekat bagi kehidupan anak yang dapat memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan anak, dengan bimbingan pendidik, anak usia dini di harapkan dikemudian hari akan

menjadi sumberdaya manusia yang potensial, sesuai program pemerintah pada tahun 2045 mendatang yaitu membentuk anak generasi emas.

Guru pendidikan anak usia dini bertugas memberikan fondasi bagi anak yang akan berpengaruh hingga ia dewasa, jika pondasi yang di berikan itu baik maka perkembangan itu akan baik dan begitupun sebaliknya. Jika, seorang guru banyak yang mengalami *burnout* Seperti penelitian- penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh : Johana Purba, Aries Yulianto, Eryv Widyanti yang berjudul *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Guru*. Dari pengolahan data diperoleh hasil dengan $r = - 0.761$ dengan $\alpha = 0,005$; menunjukkan dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap *burnout*, artinya semakin besar dukungan sosial yang diperoleh akan mengurangi level *burnout* yang dialami guru. Dengan perolehan nilai $R^2 = 0,580$; menunjukkan sumbangan variabel dukungan sosial terhadap *burnout* yang dialami guru sebesar 58% dan sisanya 42% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan dukungan sosial memiliki sumbangan yang dominan untuk mengurangi level *burnout* yang dialami guru.⁸

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ulfiani Rahman dengan judul *Perbandingan Antara Burnout Pada Guru MAN dan Guru SMUN Di Sulawesi Selatan* Hasil penelitian melalui analisis Mann Wahitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *burnout* antara guru di SMUN

⁸ Johana Purba, Aries Yulianto, Eryv Widyanti, *jurnal Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada GURU*,..... hlm 77

dengan guru di MAN. Dengan demikian hasil tersebut menunjukkan H1 diterima. Seterusnya, melalui analisis Kruskal Wallis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecenderungan *burnout* guru di SMUN dengan guru di MAN berdasarkan masa bekerja dan status perkawinan. Dengan demikian hasil tersebut menunjukkan bahwa H0 diterima.⁹

Kemudian penelitian yang telah dilakukan oleh Ega Asnatasia Maharani dengan penelitian yang berjudul *Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru PAUD* dari Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat stres guru sebelum dan sesudah pelatihan, sehingga pelatihan Smiling Mind efektif menjadi intervensi psikologis guru. Penurunan skor terbesar ada pada aspek fisik, dilanjutkan aspek emosi, perilaku dan kognitif. Protokol pelatihan berbasis mindfulness dapat dikembangkan sebagai alternatif intervensi penanganan masalah stres guru.¹⁰

Guru merupakan profesi dalam bidang pelayanan masyarakat, dalam bertugas memiliki beban kerja yang tidak sedikit. Dengan beban dan tuntutan kerja yang tinggi akan berdampak negatif pada performa kerja seseorang, maka sebuah terapi psikologis perlu dilakukan untuk menurunkan kejenuhan kerja *burnout* yang terjadi dikalangan guru PAUD. Dengan terapi *SEFT* diharapkan dapat menjadi solusi untuk pencegahan atau penanganan yang dapat dilakukan secara mandiri untuk membekali pendidik dalam mencegah terjadinya *burnout*.

⁹ Ulfiani Rahman, *jurnal Perbandingan Burnout Pada Guru MAN Dan Guru SMUN Di Sulawesi Selatan*, (jurnal tidak di terbitkan : 2016), hlm 157

¹⁰ Ega Asnatasia Maharani, *jurnal Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stress Pada Guru PAUD*, hlm 100

jika, dibiarkan dalam waktu jangka panjang akan menimbulkan kerusakan yang parah pada guru PAUD bahkan lingkungan sekitarnya, sehingga penelitian ini penting untuk segera dilakukan untuk melakukan penanganan lebih lanjut.

Sebuah terapi emosi yang populer di tahun 2007 mampu memberikan penanganan bagi individu dimana terapi ini berfokus pada penyembuhan emosi dan perilaku negatif, dari faktor penyebab internal yang berfokus pada aspek spiritual dan doa yang dapat dilakukan secara mandiri. Ahmad Faiz Zainudin menyatakan bahwa terapi *SEFT* yang memiliki kepanjangan dari *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* ini adalah sebuah terapi emosi yang mampu membangkitkan harapan, percaya diri pada seseorang serta mampu menyelesaikan masalah psikis dan fisik yang dialami seseorang dengan bentuk kepasrahan diri disertai dengan do'a bahwa segala kesembuhan karena Allah swt .¹¹ *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique SEFT* ini diharapkan mampu menurunkan *burnout* yang di alami oleh kalangan guru PAUD.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah Terapi *SEFT* Efektif terhadap penurunan *burnout* pada guru PAUD di Kec Sumbergempol.
2. Seberapa besar efektifitas Terapi *SEFT* Terhadap Penurunan *Burnout* pada guru PAUD di Kec Sumbergempol.

¹¹ Ahmad Faiz zainudin, *SEFT (Spritual emotional freedomtechnique)*, (Jakarta : Afzan publishing), hlm 36

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Terapi *SEFT* efektif terhadap penurunan *burnout* pada guru PAUD di Kec Sumbergempol.
2. Tujuan penelitian ini adalah seberapa besar Efektifitas Terapi *SEFT* yang di berikan terhadap penurunan *burnout* pada guru PAUD di Kec Sumbergempol.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari permasalahan penelitian yang dapat dirumuskan dalam bentuk yang dapat diuji secara empirik.¹²

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, terdapat hubungan antara *burnout* dengan variabel yang di teliti maka dalam penelitian ini peneliti membuat hipotesis sebagai berikut :

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis Alternatif adalah suatu hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan atau hubungan antara data sampel dan populasi. Biasanya dinyatakan dengan kalimat pasif.¹³

¹² M. Iqbal Hasan, Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya, (Jakarta: Galia Indonesia, 2002), hal. 10-12

¹³ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D , hlm. 64

Pada penelitian ini Hipotesis Alternatifnya adalah adanya efektifitas Terapi *SEFT* terhadap penurunan *Burnout* pada guru PAUD di Kec Sumbergempol.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang di harapkan dari Penelitian ini adalah :

1. Mafaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan teoritis dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi utamanya dalam Efektifitas Terapi *SEFT* terhadap penurunan *burnout* pada guru PAUD di Kec Sumbergempol.

2. Manfaat Praktis

1. Jika penelitian ini terbukti secara praktis akan bermanfaat di kalangan guru PAUD yang mengalami *burnout* bahwa dengan terapy *SEFT* *burnout* yang di alami guru PAUD akan menurun sehingga akan mempengaruhi kualitas kerja pada guru PAUD.
2. Bagi peneliti, digunakan untuk dapat menerapkan ilmu yang telah di peroleh selama di bangku perkuliahan.
3. Bagi dunia penelitian, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadikan masukan dan rujukan untuk penelitian selanjutnya.

F. Identifikasi dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini dilakukan pada guru PAUD di Kec Sumbergempol berdasarkan fenomena yang telah dialami oleh guru PAUD yang ada di Kec Sumbergempol, sehingga hasil penelitian nanti tidak dapat digunakan generalisasi untuk kalangan guru PAUD yang berada di Kec atau di daerah

lain. Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian ini berfokus pada permasalahan Efektifitas terapi *SEFT* terhadap penurunan *burnout* yang di alami oleh guru PAUD yang ada di Kec Sumbergempol.

G. Penegasan Istilah

Penegasan istilah dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu :

1. Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual adalah definisi yang diambil dari pendapat atau teori dari pakar sesuai dengan tema yang diteliti.¹⁴ Penegasan Konseptual dibutuhkan agar definisi dari teori yang digunakan dalam penelitian tidak menyimpang dari definisi yang sudah ada. Adapun Penegasan Konseptual dalam penelitian ini, sebagai berikut

a. Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

Sebelum memahami pengertian guru Anak Usia Dini kita pahami dulu pengertian guru secara umum, berikut adalah pengertian guru menurut beberapa ahli :

Menurut Noor Jamaludin, guru adalah pendidik yaitu orang dewasa yang bertanggung jawab memberi bimbingan atau bantuan kepada anak didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaan mampu berdiri sendiri dapat melaksanakan tugasnya sebagai makhluk

¹⁴ Tim Penyusun, *Pedoman Penyusunan Skripsi Program Strata Satu (S1) Tahun 2015*, (Tulungagung : Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2015), Hal. 19

khalifah Allah di muka bumi sebagai makhluk sosial dan individu yang sanggup berdiri sendiri.¹⁵

Menurut Imran, guru adalah jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus dalam tugas utamanya seperti mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi siswa pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan menengah.

Menurut Yamin, guru pendidikan anak usia dini secara umum sama dengan pamong belajar, fasilitator, tutor, yang di identikkan memiliki ciri-ciri sebagai berikut : memiliki sosok yang karisma, mampu menata dan mengelola kelas dengan efektif, efisien, sosok dewasa yang secara sadar dapat mendidik, mengajar, membimbing serta menjadikan guru sebagai profesi yang memerlukan keahlian khusus.

Guru Pendidikan Anak Usia Dini harus benar- benar sadar dan meletakkan diri sebagai stimulator untuk menggugah berbagai potensi yang dimiliki anak, sebab pada masa inilah yang sangat menentukan bagi perkembangan dan pertumbuhan anak selanjutnya sebab dalam usia dini merupakan masa peka dan masa emas dalam kehidupan anak, pada masa ini semua pihak perlu memahami akan pentingnya masa usia dini dalam rangka mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan.

¹⁵ Ria Agustina, *skripsi peran guru sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran pendidikan agama islam di SMP Negeri 1 wonosobo kabupaten tanggamus*, (skripsi tidak di terbitkan : 2017), hlm 13

b. *Burnout*

Ayala Pines dan Elliot Aronso mengemukakan bahwa *burnout* adalah kelelahan secara fisik berupa kelelahan yang bersifat sakit fisik dan energy fisik, kelelahan mental berupa kelelahan yang ditandai dengan rendahnya penghargaan terhadap diri dan depersonalisasi serta kelelahan emosional yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang di tandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi.¹⁶

Maslach dalam Katarini juga menjelaskan mengenai definisi burnout secara operasional. “ *Burnout is a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that occur among individuals who do people work of some kind*”, yang artinya berdasarkan batasan ini maka dapat ditentukan kapan seseorang telah mengalami *burnout*, caranya adalah dengan meneliti gejala-gejala kelelahan emosional, adanya depersonalisasi dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri.¹⁷

Gejala – gejala kelelahan emosional tersebut dapat di tandai dengan individu yang merasa frustrasi, putus asa, sedih , tidak berdaya, tertekan dan merasa terjebak, mudah tersinggung, dan mudah marah tanpa alasan yang jelas.

¹⁶ Ulfiani Rahman, *Mengenal Burnout Pada Guru*, , hlm 219

¹⁷ Inra Risma Trisnawati Butar-Butar, *Skripsi Hubungan antara burnout dengan prestasi kerja insurance agents PRUDENTIAL cabang kantor graha Prestasi Medan*, (Skripsi tidak diterbitkan : 2015), hlm 30

Gejala depersonalisasi dapat di tandai dengan individu yang menjauhkan dari lingkungan sosial, apatis, tidak peduli terhadap lingkungan dan orang – orang yang ada di sekitarnya.

Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri dapat di tandai dengan individu yang merasa tidak puas dengan hasil karyanya sendiri, merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

c. Terapi *SEFT*

Terapi *SEFT* adalah sebuah terapi emosi yang mampu membangkitkan harapan, percaya diri pada seseorang serta mampu menyelesaikan masalah psikis dan fisik yang dialami seseorang, dengan cara mengetuk-ngetuk ringan atau mentapping pada titik- titik akupuntur yang di ikuti dengan do'a dan kepasrahan diri klien bahwa segala kesembuhan itu karena Allah swt.

Ketika seseorang seseorang mengetuk -ngetuk ringan atau mentapping pada titik-titik energi dalam tubuh maka aliran darah tersebut akan lancar kembali, aliran darah yang awal mulanya tersumbat atau menggumpal ketika seseorang mengetuk- mengetuk ringan atau mentapping, pada titik- titik energy dalam tubuh di sertai do'a dan kepasrahan diri klien aliran darah tersebut akan lancar kembali, para ahli akupuntur mempercayai jika gangguan sistem enrgi tubuh dapat menyebabkan berbagai gangguan fisik seperti jantung, sakit kepala, sesak nafas dll.

2. Penegasan Operasional

Definisi operasional atau Penegasan Operasional yaitu penegasan arti variabel yang dinyatakan dengan cara tertentu untuk mempermudah mengukurnya.¹⁸

Adapun penegasan operasional dalam penelitian ini yaitu :

a. Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

Secara umum guru Pendidikan anak usia dini sama dengan guru pada umumnya yang tugasnya yaitu mengajar, mendidik, membimbing, melatih, menilai dan mengevaluasi, guru pendidikan anak usia dini juga seperti itu namun, guru anak usia lebih di tekankan sebagai pamong belajar, fasilitator, stimulator dan tutor dalam proses pembelajaran anak usia dini,

b. *Burnout*

Burnout merupakan penurunan kondisi yang di alami oleh individu baik secara fisik maupun psikologis dalam jangka waktu yang cukup lama sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan yang terus meningkat. *Burnout* ditandai dengan seperti keadaan hilangnya semangat dalam bekerja, frustrasi, putus asa, acuh dengan kondisi rekan kerja dan mengalami penurunan rasa percaya diri pada diri sendiri.

c. Terapi *SEFT*

Terapi *SEFT* adalah sebuah terapi yang populer di tahun 2007 yang di populerkan oleh Ahmad Faiz Zainudin. Terapi *SEFT* merupakan sebuah

¹⁸ Muhammad David Mubaroq, *Pengaruh Istighosah terhadap Percaya Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional di Madrasah Tsanawiyah Negeri Karangrejo*, (Tulungagung : Skripsi tidak diterbitkan, 2014), Hlm. 10

terapi emosi yang mampu membangkitkan harapan dan percaya diri pada seseorang serta mampu menyelesaikan masalah psikis dan fisik yang dialami seseorang, dengan cara mengetuk – ngetuk atau tapping ringan pada titik-titik akupunktur di ikuti dengan bentuk do'a dan kepasrahan diri klien bahwa segala segala kesembuhan itu karena Allah swt.

H. Penelitian Terdahulu

Tabel 1.1
Penelitian Terdahulu

No	Judul penelitian	Penelitian terdahulu	Perbedaan penelitian yang akan di lakukan
1	Ulfiani Rahman, 2016 <i>Perbandingan Antara Burnout Pada Guru MAN Dan Guru SMUN Di Sulawesi Selatan,</i>	Perbedaan penelitian penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian Ulfiani Rahman yang menggunakan variabel X Guru MAN dan Guru SMUN penelitian yang dilakukan Ulfiani Rahman ini hanya bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecenderungan <i>burnout</i> guru di MAN dengan guru di SMUN.tanpa memberikan tindakan preventif untuk mengatasi burnout yang terjadi di kalangan pendidik..	Sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan bersifat eksperimen dengan variable X <i>burnout</i> Guru PAUD dengan menggunakan variabel Y Terapi <i>SEFT</i>
2	Ega Asnatasia Maharani, <i>Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru PAUD</i>	perbedaan penelitian yang di lakukan oleh Ega Asnatasia Maharani dengan penelitian yang akan peneliti lakukan sebenarnya penelitian yang di lakukan Ega Asnatasia ini hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penelitian yang di lakukan Ega Asnatasia ini menggunakan metode Eksperimen dengan variable Y Guru PAUD .	perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu terletak pada jenis terapinya jika penelitian terdahulu menggunakan Mindfulness sebagai variabel Y sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan Terapi (<i>SEFT</i>) sebagai variabel Y.
3	Johana Purba, Aries Yulianto, Ervy Widyanti. <i>Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap burnout</i>	perbedaan penelitian yang telah di lakukan Johana Purba, Aries Yulianto, Ervy Widyanti dengan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap <i>burnout</i> pada	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu penelitian yang di lakukan Johana Purba, Aries Yulianto, Ervy Widyanti ini menggunakan <i>variable X</i>

	<i>Pada GURU</i>	guru. Penelitian ini bersifat kuantitatif non-eksperimental	Dukungan Sosial dan <i>variable</i> Y Burnout pada Guru. Sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan <i>variable</i> X Guru PAUD dan <i>variable</i> Y Terapi SEFT.
4	Dewi Hartawati, Sulis Mariyanti <i>Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Burnout Pada Pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah "X" Di Jakarta</i>	penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi Hartawati, Sulis Mariyanti, dengan judul <i>Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Burnout Pada Pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah "X" Di Jakarta</i> . Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional non-eksperimental.	Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti bersifat kuantitatif eksperimen dengan variabel X <i>Burnout</i> Guru PAUD dan variabel Y Terapi <i>SEFT</i> .
5	Suherni, <i>pengaruh spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan kecemasan pada narapidana di lembaga permasyarakatan perempuan kelas II A malang</i>	Pada penelitian yang dilakukan oleh suherni menggunakan variabel terikat kecemasan dan variabel bebas terapi <i>SEFT</i> . Penelitian ini menggunakan desain eksperimen yang dilakukan pada narapidana di lembaga permasyarakatan perempuan kelas II A malang.	Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti bersifat kuantitatif eksperimen dengan variabel X <i>Burnout</i> Guru PAUD dan variabel Y Terapi <i>SEFT</i>
6	Naharin Soraya, <i>efektifitas terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) dalam menurunkan stress akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa fakultas Ushuluddin adab dan dakwah IAIN Tulungagung angkatan th 2012</i>	Pada penelitian yang dilakukan oleh Naharin Soraya adalah terletak pada variabel penelitiannya penelitian yang dilakukan oleh naharin soraya mahasiswa fakultas ushuluddin sebagai variabel terikat dan terapi <i>SEFT</i> sebagai variabel bebas.	Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti variabel X <i>Burnout</i> Guru PAUD dan variabel Y Terapi <i>SEFT</i>

7	Amalia sholihah masfufah, <i>terapi SEFT untuk mengatasi gangguan phobia spesifik</i>	Pada penelitian yang di lakukan oleh Amalia Sholihah ini menggunakan variabel terikat <i>phobia</i> dan variabel bebas terapi <i>SEFT</i> .	Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti variabel X <i>Burnout</i> Guru PAUD dan varibel Y Terapi <i>SEFT</i>
---	---	---	---

Dengan demikian Penelitian yang akan di lakukan Efektifitas Terapy (*SEFT*) terhadap penurunan *burnout* pada guru PAUD sejauh pengetahuan peneliti belum pernah ada yang melakukan dan tidak termasuk dalam Plagiat.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah memahami penelitian ini, maka peneliti memandang bahwa perlu untuk mengungkapkan sistematika pembahasan. Penelitian ini terbagi menjadi tiga bagian. Adapun tiga bagian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

Bagian awal, terdiri dari : Halaman Sampul Depan, Halaman Judul, halaman Persetujuan, halaman Pengesahan, Pernyataan Keaslian Penulisan, Motto, Halaman Persembahan, Prakata, Daftar Isi, Daftar Tabel, Daftar Gambar, Abstrak.

Bagian Inti, terdiri dari : Lima Bab dan masing-masing Bab berisi Sub bab-sub bab, yaitu :

Bab I Pendahuluan, meliputi : (a) Latar Belakang masalah (b) Rumusan Masalah, (c) Tujuan Penelitian, (d) Hipotesis Penelitian, (e) manfaat penelitian, (f) Identifikasi dan Pembatasan Masalah, (g) Penegasan Istilah, (h) penelitian terdahulu, (i) Sistematika Pembahasan.

Bab II Landasan Teori, terdiri dari : (a) Pengertian guru pendidikan anak usia dini , (b) *burnout*, (c) *burnout* pada guru PAUD (d) Terapi *SEFT*, (e) pengaruh terapi *SEFT* terhadap penurunan *burnout* pada guru, (f) Kerangka koseptual

Bab III Metode Penelitian, terdiri dari : (a) Rancangan Penelitian, (b) Populasi, Teknik Sampling dan Sampel Penelitian, (c) Kisi-kisi Instrumen, (d) Instrumen Penelitian, (e) Sumber Data, (f) Teknik Pengumpulan Data, (g) Analisis Data

Bab IV Hasil Penelitian, terdiri dari : (a) Deskripsi data , (b)Pengujian Hipotesis

Bab V Pembahasan, terdiri dari : (a) Pembahasan Rumusan Masalah 1 , (b) Pembahasan Rumusan Masalah 2

Bab VI Penutup, terdiri dari : (a) Kesimpulan, (b) Saran
Bagian Akhir, terdiri dari : Daftar Pustaka dan Lampiran-Lampiran.