

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Guru Pendidikan Anak Usia Dini ( PAUD )

##### 1. Pengertian Guru Anak Usia Dini ( PAUD )

Secara umum guru pendidikan Anak Usia Dini PAUD sama dengan guru pada umumnya yang memiliki tugas membimbing, mendidik, mengajar, mengarahkan dan mengevaluasi hasil pembelajaran. Sebelum memahami pengertian guru PAUD secara mendalam, kita pahami dulu pengertian guru menurut para ahli, adapun pengertian guru menurut para ahli adalah sebagai berikut :

Guru diambil dari pepatah Jawa yang kata guru itu diperpanjang dari kata “gu” digugu yaitu dipercaya, dianut, dipegang kata-katanya, “ru” ditiru artinya dicontoh, diteladani, ditiru, diteladani segala tingkah lakunya”.<sup>1</sup>

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ( KBBI ) guru adalah orang yang pekerjaan, atau profesinya dengan mengajar. <sup>2</sup>namun dalam KBBI tersebut belum bisa menjelaskan profesi guru secara keseluruhan hal tersebut masih bersifat sangat umum.

---

<sup>1</sup>Kasiram, *Kapita Selekta Pendidikan* (IAIN Malang: Biro Ilmiah, 1999), hal. 119

<sup>2</sup> Puthot tunggal handayani, pujo adi suryani, *Kamus Bahasa Indonesia* , (Surabaya : CV giri utama ), hlm 180

Merujuk Undang- undang RI Nomor 14 tahun 2005 pasal 1 ayat 1 dinyatakan bahwa guru adalah pendidik professional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, mengevaluasi anak pada jalur pendidikan formal, serta pada jenjang pendidikan dasar dan pendidikan menengah, termasuk pendidikan anak usia dini.<sup>3</sup>

Suparlan, dalam bukunya yang berjudul *Menjadi Guru Efektif*, mengungkapkan hal yang berbeda tentang pengertian guru. Menurut Suparlan, guru dapat diartikan sebagai orang yang tugasnya terkait dengan upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dalam semua aspeknya, baik spiritual dan emosional, intelektual, fisik, maupun aspek lainnya. Suparlan juga menambahkan bahwa secara legal formal, guru adalah seseorang yang memperoleh surat keputusan (SK), baik dari pemerintah maupun pihak swasta untuk mengajar.<sup>4</sup>

Menurut Imran guru adalah jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus dalam tugas utamanya seperti mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi siswa

---

<sup>3</sup>A. Marturi, *Mendirikan dan Mengelola PAUD Manajemen Administrasi dan Strategi Pembelajaran*..... hlm 50

<sup>4</sup>Ria Agustina, *skripsi peran guru sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran pendidikan agama islam di SMP Negeri 1 wonosobo kabupaten tanggamus*, ( Lampung , 2017 ), hlm 12

pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan menengah.<sup>5</sup>

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 khalifah Allah di muka bumi sebagai makhluk sosial dan individu yang sanggup berdiri sendiri.<sup>6</sup>

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 anak.<sup>7</sup>

Dari pengertian guru menurut ahli tersebut maka dapat di tarik kesimpulan jika guru pendidikan anak usia dini secara umum sama dengan tugas guru pada umumnya yaitu mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi hasil belajar siswa namun yang perlu di tekankan pada guru pendidikan anak usia dini yaitu guru

---

<sup>5</sup>Ria Agustina, *skripsi peran guru sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran pendidikan agama islam di SMP Negeri 1 wonosobo kabupaten tanggamus.....* hlm 12

<sup>6</sup>*Ibid* hlm 13

<sup>7</sup><https://pustakapaud.blogspot.com/2017/05/pengertian-tugas-dan-fungsi-guru-taman-kanak-kanak.html>, di akses pada tanggal 11juni 2018 pkl 12.08

berperan sebagai pamong belajar, fasilitator, stimulator dan tutor dalam proses pembelajaran anak usia dini.

pada guru anak usia dini guru harus benar benar meletakkan dirinya sebagai stimulator untuk menggugah berbagai potensi yang dimiliki anak, sebab masa inilah yang sangat menentukan perkembangan dan pertumbuhan anak pada selanjutnya, pada masa ini merupakan masa perkembangan emas bagi anak atau yang sering kita sebut dengan *golden age* pada masa ini otak anak berkembang secara optimal yaitu mencapai 60% dari otak orang dewasa dan yang 40% sedangkan sisanya diperoleh ketika ia sudah mencapai usia 18 tahun guru anak usia dini harus benar- benar memahami pentingnya masa usia dini ini dalam rangka mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

## **2. Tugas, peran dan fungsi guru Anak Usia Dini ( PAUD )**

Ada beberapa tugas guru anak usia dini dalam sebuah pembelajaran di sekolah, untuk melakukan tugasnya tersebut, adapun tugas dan fungsinya adalah sebagai berikut :

- a. Membimbing , membantu dan mengarahkan peserta didik untuk belajar mengenal diri dan lingkungannya dengan cara yang menyenangkan ( bermain, seni, dan keindahan )
- b. Membimbing dan membantu siswa meningkatkan kemampuan komunikasi verbal ( dalam bentuk perbuatan dan tingkah laku ) dan komunikasi non verbal ( dalam bentuk penggunaan bahasa yang baik dan benar)
- c. Memperkenalkan nama – nama benda di sekelilingnya pada peserta didik

- d. Memberikan dasar – dasar pengetahuan tentang agama dan akhlak mulia
- e. Membimbing, membantu dan mengarahkan peserta didik untuk dapat mengembangkan kemampuan fisik, psikologis, dan intelektual.<sup>8</sup>

Tugas guru pendidikan anak usia dini selain membantu, membimbing dan memberikan penguatan kepada peserta didik, guru pendidikan anak usia dini juga melakukan penilaian terhadap hasil karya peserta didik dimana anak-anak memiliki minat dan potensi yang berbeda-beda, sehingga ia bertugas mewadahi dan mengembangkan semua potensi yang dimiliki peserta didik adapun tugas guru anak usia dini adalah sebagai :

- a. Menstimulasi berbagai potensi yang anak miliki sehingga akan tumbuh dengan optimal.
- b. Membantu tumbuhnya potensi sesuai minat anak
- c. Membimbing kreatifitas dengan menumbuhkan potensi secara sabar, arif, menyenangkan, bergembira, santai dan penuh kasih sayang.
- d. Kreatif dalam merancang dan menciptakan permainan untuk pembelajaran sehingga akan memotivasi anak.
- e. Mampu menjalin komunikasi dengan orang tua secara bijaksana
- f. Mengidentifikasi jika setiap anak memiliki kebutuhan yang unik, pengalaman hidup, personality anak, interest anak dan gaya belajar anak.<sup>9</sup>

Adapun fungsi dari *guru* pendidikan anak usia dini adalah sebagai berikut:

---

<sup>8</sup><https://pustakapaud.blogspot.com/2017/05/pengertian-tugas-dan-fungsi-guru-taman-kanak-kanak.html>, di akses pada tanggal 11 juni 2018 pkl 12.08

<sup>9</sup><https://pustakapaud.blogspot.com/2017/05/pengertian-tugas-dan-fungsi-guru-taman-kanak-kanak.html>, di akses pada tanggal 11 juni 2018 pkl 12.08

- a. Fungsi adaptasi, berperan dalam membantu anak melakukan penyesuaian diri dengan berbagai kondisi lingkungan serta menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri.
- b. Fungsi sosialisasi, berperan dalam membantu anak agar memiliki ketrampilan- ketrampilan sosial yang berguna dalam pergaulan dan kehidupan sehari- hari
- c. Fungsi pengembangan berkaitan dengan pengembangan berbagai potensi yang telah dimiliki anak.
- d. Fungsi bermain, berkaitan dengan pemberian kesempatan pada anak untuk bermain, karena bermain merupakan kebutuhan anak.
- e. Fungsi ekonomik, sebagai pendidikan yang terencana untuk anak yang juga merupakan investasi jangka panjang orangtua.<sup>10</sup>

## **B. *Burnout***

### **1. Pengertian *Burnout***

*Burnout* merupakan fenomena baru di dalam bidang psikologi. pemahaman tentang konsep ini sebenarnya telah ada kurang lebih 35 tahun lalu, tetapi baru pada tahun 1974 permasalahan *burnout* menjadi bahan kajian para ahli psikologi. *burnout* adalah istilah yang pertama kali dikemukakan oleh Freudenberger di tahun 1974, yang merupakan

---

<sup>10</sup><https://pustakapaud.blogspot.com/2017/05/pengertian-tugas-dan-fungsi-guru-taman-kanak-kanak.html>, di akses pada tanggal 11 juni 2018 pkl 12.08

representasi dari sindrom *psychological stress* yang menunjukkan respon negatif sebagai hasil dari tekanan pekerjaan.<sup>11</sup>

*Burnout* bukan suatu penyakit, *burnout* dapat terjadi pada semua tingkatan individu dan merupakan pengalaman yang bersifat psikologis sebab melibatkan perasaan, sikap, motif, harapan, persepsi individu sebagai pengalaman negatif yang mengacu pada situasi yang menimbulkan ketegangan, tekanan, stress dan ketidaknyamanan. Terkait dengan semua itu terdapat beberapa pemaparan tentang *burnout* menurut beberapa ahli.

Freudenbeger dan Richelson mendefinisikan *burnout* sebagai suatu keadaan yang di alami seseorang berupa kelelahan atau frustasi sebab merasa bahwa yang di harapkan tidak tercapai.<sup>12</sup>

Di tegaskan pula oleh Leatz dan stolar bahwa *burnout* adalah kelelahan fisik, mental, emosional sebab stress yang di alami berlangsung dalam waktu lama dengan situasi yang menuntut adanya keterlibatan emosi yang tinggi serta tingginya standar keberhasilan pribadi.<sup>13</sup>

Sejalan dengan pengertian di atas, Cary Chernis mengemukakan bahwa *burnout* merupakan perubahan sikap dan perilaku dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis dari pekerjaan, seperti menjaga jarak

---

<sup>11</sup>Inra Risma Trisnawati Butar-Butar, *Skripsi Hubungan antara burnout dengan prestasi kerja insurance agents PRUDENTIAL cabang kantor graha Prestasi MEDAN*. (Fakultas Psikologi Universitas HKBP NOMMENSEN, MEDAN : skripsi tidak di terbitkan 2015), hlm 29

<sup>12</sup>F. Farhati dan H.F Rosyid, *karakteristik pekerjaan, dukungan social dan tingkat burnout pada non human service corporation*, hlm 9- 10

<sup>13</sup>Ulfiani Rahman, *Mengenal Burnout Pada Guru*, Lentera Pendidikan Edisi X, NO 2, Desember 2007, hlm 219

dengan klien maupun bersikap sinis dengan mereka, membolos, sering terlambat dan keinginan pindah kerja yang kuat.<sup>14</sup>

Menurut Ayala Pines dan Elliot Aronso secara spesifik menemukan 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 depersonilisasi serta kelelahan emosional berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi.<sup>15</sup>

Maslach dalam Katarini 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 penurunan rasa keberhasilan dalam melakukan tugas sehari-hari.<sup>16</sup>

Dari beberap definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan penurunan kondisi yang di alami oleh individu baik secara fisik maupun psikologis dalam jangka waktu yang cukup lama sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang terus meningkat, sehingga muncul keadaan seperti

---

<sup>14</sup>Ulfiani Rahman, *Mengenal Burnout Pada Guru*, ..... hlm 219

<sup>15</sup>*Ibid* hlm 219

<sup>16</sup>Inra Risma Trisnawati Butar-Butar, *Skripsi Hubunganantara burnout dengan prestasi kerja insuranceagentsPRUDENTIALcabang kantorgraha Prestasi MEDAN*....., hlm 30



hilangnya semangat dalam bekerja, frustrasi, putus asa, acuh dengan kondisi rekan kerja dan mengalami penurunan rasa percaya diri pada diri sendiri.

## 2. Faktor –faktor *Burnout*

Menurut Farber karyawan yang mengalami *burnout* lebih sering absen atau terlambat untuk bekerja daripada rekan-rekan yang tidak mengalaminya, mereka menjadi terasa kurang idealis dan lebih kaku, kinerja mereka menurun tajam, dan mereka mungkin berkhayal atau sebenarnya berencana untuk meninggalkan profesi

Maslach, menciptakan alat ukur sindrom *burnout* yang dialami seseorang, menyatakan bahwa *burnout* merupakan hasil dari tekanan emosional yang konstan dan berulang, yang diasosiasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama.<sup>17</sup> Menurut Baron dan Greenberg, mengungkapkan ada dua faktor yang dipandang mempengaruhi munculnya *burnout* yaitu:

### a. Faktor Eksternal

Berupa kondisi organisasi kerja, yang meliputi kondisi lingkungan kerja yang kurang baik, kurangnya kesempatan untuk promosi adanya prosedur atau aturan yang kaku yang membuat orang merasa terjebak dalam system yang tidak adil, gaya kepemimpinan yang kurang

---

<sup>17</sup>Inra Risma Trisnawati Butar-Butar, *Skripsi Hubungan antara burnout dengan prestasi kerja insuranceagentsPRUDENTIALcabang kantorgraha Prestasi MEDAN.....* hlm 31

diterapkan supervisor kurang memperhatikan kesejahteraan karyawan dan tuntutan pekerjaan.<sup>18</sup>

### **b. Faktor Internal**

Faktor internal merupakan kondisi yang berasal dari diri individu meliputi : jenis kelamin, usia, harga diri, tingkat pendidikan, masa kerja dan karekteristik kepribadian serta kemampuan penanggulangan terhadap stress.<sup>19</sup> Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *burnout* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal yang meliputi lingkungan kerja psikologis dan faktor internal seperti usia, jenis kelamin, harga diri, dan karakteristik kepribadian.

### **3. Dimensi *Burnout***

Maslach (1982) dalam Caputo (1991) mengemukakan dimensi *burnout*, yaitu:

#### **a. Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*)**

Kelelahan emosional merupakan dimensi pokok dari *burnout*. Kelelahan emosional secara umum ialah perasaan keletihan secara emosional, di mana seorang individu telah merasa menggunakan segala sumber daya yang ia miliki, sehingga berakibat pada penurunan emosi. Gejala umum pada kelelahan emosional adalah takut untuk kembali

---

<sup>18</sup>Ulfiani Rahman, *Mengenal Burnout Pada Guru*, ..... hlm 221

<sup>19</sup>*Ibid* hlm 221

bekerja, peningkatan ketidakhadiran, dan akhirnya keluar dari profesi dan organisasi.

**b. Depersonalisasi (*depersonalization*)**

Maslach menyebut depersonalisasi "ciri virtual sindrom *burnout*". Dalam depersonalisasi, terjadi pergeseran sikap dari positif ke negatif dan dari peduli ke tidak peduli. Sikap depersonalisasi ditunjukkan dengan sikap memandang rendah orang lain, menjauh dari lingkungan sosial dan tidak peduli dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Depersonalisasi dapat dilihat pada pekerja yang tidak mau terlibat urusan dengan rekan kerjanya. Pekerja yang mengalami depersonalisasi cenderung bersikap sinis kepada orang lain, dan tidak menghormati orang lain.

**c. Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri (*low personal accomplishment*)**

Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri merupakan perasaan tidak mampu dalam pencapaian dan produktivitas kerja. Pekerja yang mengalami dimensi ini akan selalu merasa tidak berhasil melakukan pekerjaannya dengan baik dan selalu memberikan evaluasi negatif terhadap dirinya sendiri. Dampak dari rendahnya penghargaan seseorang terhadap apa yang sudah ia hasilkan membuatnya tidak ingin meningkatkan kapasitas, merasa diri tidak berguna dan pada akhirnya akan mengakibatkan turunnya motivasi dan komitmen kerja.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup>Dissy Viana Andani Putri, *Skripsi, Analisis Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Perawat*, (Semarang : skripsi tidak di terbitkan, 2014 ), hlm 14-15

Menurut Ryan, (Maslach 1996) aspek lain adalah perkembangan negatif, sikap sinis dan perasaan tentang seorang klien. Reaksi negatif yang ditunjukkan pada klien dapat dihubungkan dengan pengalaman kelelahan emosional, kelelahan emosional ini misalnya perasaan tertekan, kecemasan, dan konflik yang terjadi secara sadar ataupun tidak sadar.<sup>21</sup>

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek *burnout* terbagi menjadi *emotional exhaustion* misalnya merasa lelah dan tidak dapat menyelesaikan pekerjaannya. *Depersonalization* seperti, menjauhkan diri dari lingkungan, bersikap sinis terhadap rekan kerja, dan *reduced personal accomplishment* yakni timbulnya perasaan tidak puas dengan hasil karyanya sendiri. Ketiga aspek ini akan digunakan untuk menyusun skala dalam mengungkap *burnout*

#### 4. Dampak *Burnout*

Menurut Maslach individu yang mengalami *burnout* akan berdampak bagi individu dan orang lain. Seseorang yang mengalami *burnout* akan merasakan kelelahan fisik maupun psikologis. Dampak *burnout* yang di alami individu, secara tidak langsung juga akan berdampak pada orang lain atau rekan kerjanya. Selain itu, juga akan mempengaruhi efektifitas individu dalam bekerja dan berorganisasi.

---

<sup>21</sup>Inra Risma Trisnawati Butar-Butar, *Skripsi Hubungan antara burnout dengan prestasi kerja insuranceagents PRUDENTIAL cabang kantor graha Prestasi MEDAN.....*, hlm 34

Freudenberger dan Richelson mengidentifikasi dampak- dampak yang akan terjadi ketika mereka mengalami *burnout* yaitu. :

- a. Kelelahan yang merupakan proses kehilangan energi disertai keletihan. Keadaan ini merupakan gejala utama *burnout*. Individu tersebut akan sulit menerima, karena mereka merasa bahwa selama ini tidak pernah lelah, walaupun aktifitas yang dijalani sangat padat.
- b. Lari dari kenyataan, ini adalah alat yang digunakan individu untuk menangkal penderitaan yang dialami. Pada saat individu tersebut merasa kecewa dengan kenyataan yang tidak sesuai harapannya, mereka menjadi tidak peduli terhadap permasalahan yang ada, agar dapat menghindari kekecewaan yang lebih parah, seperti misalnya sebagai karyawan tidak melakukan tanggung jawab atas pekerjaannya karena tidak senang dengan kepemimpinan atasannya.
- c. Kebosanan dan sinisme, ketika individu tersebut mengalami kekecewaan, sulit bagi mereka untuk tertarik lagi pada kegiatan yang mereka tekuni. Mereka mulai mempertanyakan makna kegiatan, mulai merasa bosan, dan berpandangan sinis terhadap kegiatan tersebut.
- d. Tidak sabar dan mudah tersinggung, hal ini terjadi karena selama individu mampu melakukan segalanya dengan cepat dan ketika itu pula mengalami kelelahan untuk menyelesaikannya dengan cepat.

- e. Merasa hanya dirinya yang dapat menyelesaikan semua permasalahan. Disini, individu tersebut mempunyai satu keyakinan bahwa hanya dirinya yang dapat melakukan sesuatu dengan baik.
- f. Merasa tidak dihargai, usaha yang semakin keras namun tidak disertai dengan kemampuan yang cukup sehingga hasil yang diperoleh tidak memuaskan dan timbul perasaan tidak berharga dan dihargai oleh orang lain.
- g. Mengalami disorientasi, individu merasa dirinya terpisah dari lingkungannya, karena tidak mengerti bagaimana situasinya menjadi kacau dan tidak sesuai dengan harapan. Ketika berbincang-bincang dengan orang lain, individu ini sering kali kehilangan kata-kata yang akan diucapkan.
- h. Keluhan psikosomatis, individu akan seringkali mengeluh sakit kepala, mual-mual, diare, ketegangan otot, dan gangguan fisik lainnya.
- i. Curiga tanpa alasan, ketika sesuatu hal tidak berjalan sebagaimana mestinya, kecurigaan muncul dalam diri individu tersebut, menurutnya hal ini dibuat oleh orang lain.
- j. Depresi, yang perlu diperhatikan adalah depresi dalam konteks burnout yang bersifat sementara, khusus dan terbatas. Individu dapat merasa tertekan di tempat kerja, tetapi dapat bersenda gurau dan tertawa saat tiba di rumah.

- k. Penyangkalan, selalu menyangkal kenyataan yang dihadapinya. Penyangkalan ini ada dua macam yaitu penyangkalan terhadap kegagalan yang dialami dan penyangkalan terhadap rasa takut yang dirasakannya.<sup>22</sup>

### C. *Burnout* Pada guru PAUD

Guru merupakan pekerjaan yang melayani di bidang sosial, tingginya beban kerja , dan tuntutan pekerjaan yang tinggi sering kali membuat guru menjadi stress. Stress bisa terjadi pada setiap orang, namun kondisi stress yang cenderung menetap dan tidak segera di tangani akan menimbulkan *burnout* jika guru sudah terkenan syndrome *burnout*, maka akan berpengaruh pada performa kerja yang menurun. Apalagi profesi sebagai guru PAUD yang selalu di tuntutan aktif dan kreatif, guru PAUD juga harus mampu menghidupkan suasana kelas, agar anak- anak bisa belajar dengan suasana yang riang. Untuk menghidupkan suasana kelas tersebut tak mudah melakukannya, karena guru PAUD akan berhadapan dengan individu dan kepribadian anak- anak yang berbeda-beda. Ada anak- anak yang sangat aktif dan antusias untuk mengikuti setiap kegiatan dan permainan yang di lakukan, namun ada juga anak- anak yang cenderung pasif yang tidak mau mengikuti kegiatan yang di lakukan. Disini guru PAUD berperan sebagai tutor dan fasilitator artinya semua pembelajaran dan kegiatan anak berpusat pada guru ketika guru tidak mendapatkan dukungan sosial di ikuti tuntutan pekerjaan yang terus meningkat namun tidak pernah mendapatkan penghargaan yang

---

<sup>22</sup>Inra Risma Trisnawati Butar-Butar, *Skripsi Hubunganantara burnout dengan prestasi kerja insuranceagentsPRUDENTIALcabang kantorgraha Prestasi MEDAN.....*, hlm 35-37

setimpal bisa jadi akan terkena syndrome *burnout*. Artinya, seseorang yang tidak mampu menghadapi masalah yang menimpannya boleh jadi akan di hinggapi rasa lelah baik fisik, mental, maupun emosional.

Ciri dari kelelahan emosi yang mungkin di hinggapi adalah perasaan pustus asa, sedih, tidak berdaya, terbelenggu terhadap pekerjaannya sehingga seorang guru tidak mampu memberikan pelayanan sosial secara maksimal, individu yang mengalami *burnout* akan mudah sekali di hinggapi rasa marah-marah tanpa alasan yang jelas, menjauh dari lingkungan sosial, cenderung tidak peduli pada lingkungan, kehilangan idealisme, mengurangi kontak dengan siswa, rendahnya keinginan untuk berprestasi atau meningkatkan kompetensi pada dirinya bahkan ia juga merasa bahwa, ia belum pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya maupun orang lain.

Jika hal ini terjadi, individu akan merasa tidak memiliki motivasi untuk melakukan pekerjaan sebab semua menjadi serba salah, individu yang selalu menyalahkan dirinya, tanpa mampu melihat secara realistis keadaan yang menimpannya, menunjukkan rendahnya penghargaan terhadap dirinya sendiri. Ia berusaha bekerja di luar dari kemampuannya dan hal ini sama artinya ia memaksakan diri untuk meraih sesuatu yang sulit.

Tingginya standar yang yang di tetapkan untuk melakukan sesuatu tugas menunjukkan tingginya harga yang di tetapkan seseorang tersebut pada dirinya. Namun, jika tidak dibarengi dengan perencanaan yang matang boleh jadi justru menjadi boomerang dalam melakukan aktifitas sebab tidak sesuai



dengan apa yang seharusnya. Ia menjadi putus asa, tidak berharga ingin lari dari lingkungannya, mau menyendiri dan segudang keinginan lainnya yang tidak realistis.

Menurut Adler, sifat kepribadian yaitu individualitas, kualitas, serta sifat pribadi manusia. Menurutnya setiap orang adalah suatu konfigurasi mutu, sifat serta nilai- nilai yang khas, tetapi tindakan yang dilakukan oleh seseorang yang membawa corak yang khas untuk gaya kehidupannya yang bersifat individual. Dengan kata lain manusia adalah individu yang unik. Keunikannya tercermin dalam situasi, pengalaman, impian dan masalah kehidupan yang sama mempunyai dampak fisik dan emosional yang berbeda pada masing- masing orang.<sup>23</sup>

Profesi sebagai guru secara tidak langsung menuntut tingginya harga diri pada seseorang sebab akan selalu berhubungan dengan pelayanan sosial. Dan pelayanan yang baik hanya akan muncul dari pribadi- pribadi yang sehat secara mental. Sebaliknya dengan harga diri yang rendah terletak pada diri seseorang menunjukkan kurang dapatnya berempati.

Seseorang yang memiliki harga diri rendah biasanya menjadi pemicu munculnya *burnout* dalam bekerja. Apalagi jika tidak mendapat dukungan sosial ,tentu *burnout* akan sangat mudah menghadapi seorang guru.

---

<sup>23</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, ( Malang : UMM Press, 2009), hlm 63

## D. Terapi *SEFT*

### 1. Pengertian Terapi *SEFT*

Terapi *SEFT* ( *Spiritual Emotional Freedom Technique* ) sebuah terapi emosi yang populer pada tahun 2007, terapi ini di populerkan oleh Ahmad Faiz Zainudin.

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 atau tapping ringan pada titik- titik akupuntur yang di ikuti dengan do'a dan kepasrahan diri klien bahwa segala segala kesembuhan itu karena Allah swt.

.Terapi *SEFT* merupakan gabungan dari tehnik-tehnik psikoterapi seperti NLP, Hypnotherapy, Energy Therapy, EMDR, Desentization yang sumuanya sudah di rangkum secara ringkas dalam *SEFT*.<sup>24</sup>

*SEFT* bekerja langsung dengan sistem gangguan energi tubuh untuk menghilangkan emosi negative tersebut *SEFT* tidak perlu membongkar ingatan traumatis masa lalu yang dialami. Bisa dikatakan jika *SEFT* melakukan “Short Cut “ dengan memotong mata rantai tepat di tengah- tengahnya. Cukup selaraskan kembali energi dalam tubuh kita

---

<sup>24</sup>Ahmad Faiz zainudin, *SEFT (Spiritual emotional freedomtechnique)*, ..... hlm 59

sehingga emosi negative yang kita rasakan akan hilang dengan sendirinya.<sup>25</sup>

## 2. Sejarah Singkat *SEFT*

Sebelum di temukan terapy *SEFT* sebelumnya sudah ada beberapa tokoh yang menemukan *EFT*. *SEFT* berdiri karena terinspirasi oleh tokoh-tokoh yang mendirikan *EFT* yaitu Dr George Goodheart, Dr Jhon Diamond, Dr Roger Calahan, Gary Craig, dan Steve wels.<sup>26</sup>

Pada awalnya mereka mencoba untuk mengenal ilmu akupuntur dan acupressure yang tercipta 5000 tahun lalu dari negeri Cina untuk membentuk ilmu baru dalam mengelola system energy tubuh (body energy system) pada awalnya mempelajari cara kerja seorang ahli akupuntur yang dalam praktiknya menancapkan jarum kebeberapa titik (kadang terletak jauh dari rasa sakit,dan hasilnya rasa sakit itu hilang). Sedangkan para ahli akupressure mereka belajar menekan beberapa titik di kaki untuk menyembuhkan penyakit yang jauh dari kaki, seperti penyakit ginjal, hipertensi, nyeri punggung, dan sebagainya.<sup>27</sup> Mereka melakukan ini dengan hasil yang efektif karena mengetahui dengan tepat di mana harus menekan (atau menusukkan jarum) untuk merangsang sistem energy tubuh yang berhubungan langsung dengan sumber rasa sakit.*SEFT* bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresure.

---

<sup>25</sup>Ahmad Faiz zainudin, *SEFT (Spritual emotional freedomtechnique)*, ..... hlm 48

<sup>26</sup> *Ibid* hlm 30

<sup>27</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans eka saputra, *Manajemen Emosi* ( Bumi Aksara : Jakarta ) hlm

Ketiganya berusaha merangsang titik kunci di sepanjang 12 jalur energy (energy meridian).

Perbedaanya *SEFT* menggunakan cara yang lebih aman, lebih mudah lebih cepat lebih sederhana dibanding pendahulunya (akupuntur dan accupresure) selain itu spectrum masalah yang dapat di atasi dengan *SEFT* juga lebih luas.<sup>28</sup>

### 3. Lima Kunci Keberhasilan Terapi *SEFT*

Ada lima hal yang harus kita perhatikan agar *SEFT* yang kita lakukan efektif lima hal ini harus benar- benar kita lakukan selama proses terapi.

#### a. Yakin

Sebagai terapis atau klien tidak perlu yakin dengan *SEFT* atau diri sendiri, yang perlu di lakukan adalah hanya yakin kepada yang Maha Kuasa, jadi *SEFT* akan tetap efektif meskipun klien ragu, tidak percaya diri, skeptis. Asalkan klien dan terapis masih yakin kepada Allah *SEFT* akan tetap efektif. Anehnya, ketika klien semakin percaya diri maka hasil yang di peroleh akan kurang efektif namun, ketika klien semakin kurang percaya diri dan semakin percaya kepada Allah maka *SEFT* akan sangat efektif. Jadi, ketika semakin percaya diri maka Ego akan naik, artinya ketika Ego semakin naik maka, Tuhan akan semakin menjauh dari kehidupan kita, dan begitupun sebaliknya.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Ahmad Faiz zainudin, *SEFT (Spritual emotional freedomtechnique)*....., hlm 29

<sup>29</sup> *Ibid* hlm 72

**b. Khusyu'**

Selama melakukan terapi, khususnya pada saat *set-up*, kita harus konsentrasi atau khusyu'. Pusatkan pikiran kita pada saat *set-up* kepada Allah, berdoalah dengan penuh kerendah hatian salah satu penyebab tidak terkabulkan do'a adalah karena kita tidak khusyu', hati dan pikiran kita tidak ikut hadir ketika berdo'a, atau hanya berdo'a hanya di mulut saja, tidak sepenuh hati. Jadi, hilangkanlah pikiran- pikiran lain, konsentrasilah pada kata- kata yang kita ucapkan saat melakukan *set-up*.<sup>30</sup>

**c. Ikhlas**

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak complain atas musibah yang sedang kita terima. Yang membuat kita semakin sakit yaitu karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang sedang kita hadapi semakin kita ikhlas menerimanya, semakin cepat ia pergi, jadi, ikhlaskan hati anda, maka rasa sakit yang di rasakan akan pergi, kalupun tidak kunjung pergi juga, *at least* sakit tersebut dapat menjadi berkah penembus dosa.<sup>31</sup>

**d. Pasrah**

Pasrah berbeda dengan ikhlas, ikhlas adalah menerima dengan lapang apapun yang kita alami saat ini, sedangkan pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi kepada Allah. Apakah nanti rasa sakit yang kita alami makin

---

<sup>30</sup>*Ibid* hlm 72

<sup>31</sup>*Ibid* hlm 73

parah, semakin membaik atau bahkan sembuh total, kita pasrahkan semuanya kepada Allah.<sup>32</sup>

#### e. Syukur

Bersyukur saat kondisi semua baik –baik saja adalah mudah. Sungguh berat untuk tetap bersyukur disaat kita masih sakit atau punya masalah yang belum selesai. Tetapi apakah tidak layak jika kita minimal mensyukuri banyak hal lain dalam hidup kita yang masih baik dan sehat. Jangan sampai satu masalah kecil menenggelamkan rasa syukur atas nikmat yang besar. Maka perlu “*discipline of gratitude*” mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan kita untuk selalu mensyukuri dalam kondisi yang berat sekalipun. Jangan – jangan sakit yang kita derita atau masalah yang tak kunjung selesai ini terjadi karena kita lupa mensyukuri nikmat yang selama ini kita terima.<sup>33</sup>

#### 4. Teknik Melakukan Terapi *SEFT*

Penyebab utama kegagalan *SEFT* biasanya klien mengabaikan salah satu dari hal tersebut yaitu yakin, khusyuk, ikhlas, pasrah, syukur.<sup>34</sup>

Sebelum melakukan teknik *SEFT* ukur rasa sakit tersebut dengan Skala 1- 10, semakin tinggi skor angka yang di berikan maka semakin sakit yang di rasakan, dan setelah selesai melakukan *SEFT* maka ukur kembali skala yang telah di berikan tadi, rasa sakit tersebut telah berkurang atau tidak.

---

<sup>32</sup>*Ibid* hlm 73

<sup>33</sup>*Ibid* hlm 75

<sup>34</sup>*Ibid* hlm 72

Ada tiga Tahapan untuk melakukan *SEFT* yaitu :

**a. *The Set- Up***

The *Set- Up* bertujuan untuk memastikan agar aliran tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini kita lakukan untuk menetralsir “Psychological Reversal “ atau “Perlawanan Psikologis “ (biasanya berupa pikiran negative spontan atau keyakinan bawah sadar negatif ).

Contoh :

1. saya tidak bias mencapai impian saya
2. saya tidak bisa melakukan sesuatu dengan baik
3. saya marah kepada istri saya
4. saya benci dengan pacar saya karena dia selingkuh

Berbagai masalah atau keyakinan dan semua emosi negative tersebut di ganti dengan **Ya Allah .... Meskipun saya .....(keluhan anda ), saya ikhlas menerima sakit / masalah saya ini, saya pasrahkan pada- Mu kesembuhan saya.**

## Gambar 2.1

Berikut adalah gambar *The Set Up*.<sup>35</sup>



The *set up* words adalah doa kepasrahan kita kepada Allah swt, bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang kita alami saat ini, kita ikhlas menerimannya dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah swt.<sup>36</sup>

*Set –Up* terdiri dari dua aktifitas yang pertama kita melakukan kalimat di atas dengan rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak tiga kali. Yang kedua sambil melafalkan kalimat tersebut kita menekan dada kita, tepatnya di bagian “ *Sore Sport* “ (*Titik Nyeri* ) daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit atau mengetuk dengan dua ujung.

### b. *The Tune-In*

Untuk masalah fisik kita melakukan dengan cara merasakan sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit, di barengi

<sup>35</sup> Riyadlotus Sholihin, *keefektifan terapi SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique) untuk meningkatkan Self Control pada Anak penyandang Masalah Sosial ( Anak Terlantar ) Usia Remaja di UPT Perlindungan dan pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek Asrama Kediri, ( Tulungagung : Skripsi tidakdi terbitkan, 2018 ), .hlm 57*

<sup>36</sup> Ahmad Faiz zainudin, *SEFT (Spritual emotional freedomtechnique), ..... hlm 64*



dengan hati dan mulut kita mengatakan, “ **Ya Allah Saya Ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan pada Mu kesembuhannya.**

Untuk masalah emosi, kita melakukan *tune-in* dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan, ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb ) hati dan mulut kita mengatakan “ **Ya Allah Saya Ikhlas Saya Pasrah “**

Bersamaan dengan *tune in* kita melakukan langkah ke 3 (*Tapping* ) pada proses inilah *tune- in* yang di barengi *tapping* akan menetralsir emosi negative atau rasa sakit fisik.<sup>37</sup>

### c. *Tapping*





*Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik- titik tertentu di tubuh kita sambil terus melakukan *tune- in*. Titik – titik ini adalah titik kunci dari “The Major Energy Meridians” yang kita ketuk berapa kali akan berdampak pada ternetralsirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energy tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.




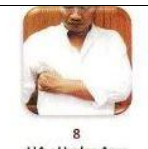

---

<sup>37</sup>Ahmad Faiz zainudin, *SEFT (Spritual emotional freedomtechnique)*, ..... hlm 66




Berikut adalah titik- titik *Tapping* tersebut:

Gambar 2.2

No	Gambar	Titik <i>tapping</i>
1.	 <p>1 Cr : Crown Bagian Atas Kepala</p>	<p><b>Cr = Crown</b></p> <p>Pada titik di bagian kepala</p>
2.	 <p>2 EB : Eye Brow Permulaan Alis</p>	<p><b>EB = Eye Brow</b></p> <p>Pada titik permulaan alis mata</p>
3.	 <p>3 SE : Side of Eye Tulang di Samping Luar Mata</p>	<p><b>SE = Side of the Eyes</b></p> <p>Diatas tulang di samping mata</p>
4.	 <p>4 UE : Under Eye Tulang di Bawah Mata</p>	<p><b>UE = Under the Eye</b></p> <p>2 cm dibawah kelopak mata</p>

5.	 <p>5 UN : Under Nose Di Bawah Hidung</p>	<p><b>UN = Under the Nose</b></p> <p>Tepat dibawah hidung</p>
6.	 <p>6 Ch : Chin Antara Bibir Bawah dan Daggu</p>	<p><b>Ch = Chin</b></p> <p>Di antara dagu dan bawah bibir</p>
7.	 <p>7 CB : Collar Bone Dua Tulang yang Menonjol di awah Leher</p>	<p><b>CB = Collar Bone</b></p> <p>Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama</p>
8.	 <p>8 UA : Under Arm Di bawah Ketiak Seजार Puitng Susu (Pria), atau Di Tengah Tali Bra (Wanita)</p>	<p><b>UA = Under the Arm</b></p> <p>Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat dibagian tengah tali bra (wanita).</p>
9.	 <p>9 BN : Bellow Nipple Dua Jari di Bawah Puting (Pria), di Bawah Payudara (Wanita)</p>	<p><b>BN = Bellow Nipple</b></p> <p>2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara</p>

10.	 <p>10 IH : Inside Hand Di Bagian Dalam Pergelangan Tangan</p>	<p><b>IH = Inside of Hand</b></p> <p>Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan</p>
11.	 <p>11 OH : Outside Hand Di Bagian Luar Pergelangan Tangan</p>	<p><b>OH = Outside of Hand</b></p> <p>Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan</p>
12.	 <p>12 Th : Thumb Di Samping Luar Ibu Jari di bawah Kuku</p>	<p><b>TH = Thumb</b></p> <p>Ibu jari di samping luar bagian bawah kuku</p>
13.	 <p>13 IF : Index Finger Di Bawah Kuku Jari Telunjuk Bagian Luar</p>	<p><b>IF = Index Finger</b></p> <p>Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)</p>
14.	 <p>14 MF : Middle Finger Di Bawah Kuku Jari Tengah Bagian Luar</p>	<p><b>MF = Middle Finger</b></p> <p>Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)</p>
15.	 <p>15 RF : Ring Finger Di Bawah Kuku Jari Manis Bagian Luar</p>	<p><b>RF = Ring Finger</b></p> <p>Jari manis disamping luar bagian bawah bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)</p>

16.	 <p style="text-align: center;">16 BF : Baby Finger Di Bawah Kuku Kelingking bag. Luar</p>	<p><b>BF = Baby Finger</b></p> <p>Di jari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)</p>
17.	 <p style="text-align: center;">17 KC : Karate Chop Di Telapak Tangan Bawah</p>	<p><b>KC = Karate Chop</b></p> <p>Di samping telapak tangan, bagian yang kita untuk mematahkan balok saat karate</p>
18.	 <p style="text-align: center;">18 GS : Gamut Spot Di Punggung Tangan di Pertemuan Tulang Jari Manis dan Kelingking</p>	<p><b>GS = Gamut Spot</b></p> <p>Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking</p>

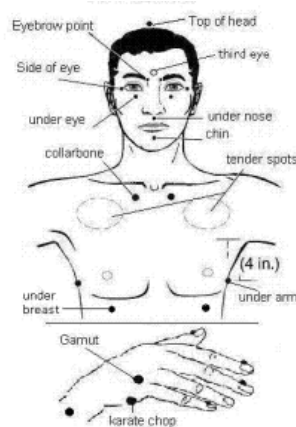
Itulah 18 titik *tapping* tersebut.<sup>38</sup> Untuk versi ringkas *tapping* hanya dilakukan pada 9 titik pertama (*gamut procedure*) pada tabel. Sedangkan untuk versi lengkap setelah menyelesaikan 9 gamut prosedur, langkah terakhir adalah mengulang *tapping* dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di karate chop) dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskan sambil mengucapkan syukur (Alhamdulillah..).<sup>39</sup>

<sup>38</sup>Gambar di kutip dari Skripsi Riyadlotus Sholihin *keefektifan terapi SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique)* ..... hlm 59-61

<sup>39</sup>Ahmad Faiz zainudin, *SEFT (Spritual emotional freedomtechnique)*, ....., hlm 70

### Gambar 2.3

#### Gambar Versi Ringkas titik *Tapping*.<sup>40</sup>



Sedangkan khusus untuk titik Terakhir, Gamut Point, sambil *mentapping* titik tersebut kita melakukan The nine gamut procedure. Ini adalah Sembilan gerakan untuk merangsang otak tiap gerakan yang mungkin kelihatan aneh dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu di lakukan sambil tapping pada salah satu titik energi tubuh yang di namakan “Gamut Spot “ titik gamut terletak di antara ruas tulang jari kelingking dan jari manis.

Sembilan gerakan itu adalah :

1. Menutup mata
2. Membuka mata
3. Mata di gerakkan dengan kuat ke kanan bawah
4. Mata di gerakkan dengan kuat ke kiri ke bawah

---

<sup>40</sup>Gambar di kutip dari Skripsi Riyadlotus Sholihin*keefektifan terapi SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique )*, .....hlm 62

5. Memutar bola mata searah jarum jam
6. Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
7. Bergumam dengan berirama selama 3 detik
8. Menghitung 1,2,3,4,5,6
9. Bergumam lagi selama 3 detik.<sup>41</sup>

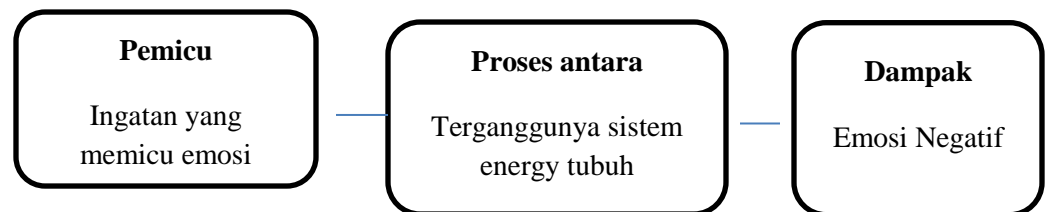
#### **E. Pengaruh Terapi *SEFT* Terhadap Penurunan *Burnout***

Sebelum terapi *SEFT* di temukan terapi *EFT* (*Emotional Freedom Technique*) sudah di kenalkan oleh Gary Craig. Gary Craig menyederhanakan tehnik *TFT* (*Tough Field Therapy*) menjadi *EFT* hingga menjadi tehnik yang lebih mudah tetapi tetap efektif hasilnya.<sup>42</sup>

Secara teoritis menurut tehnik *EFT*, beberapa ingatan (sadar maupun bawah sadar) tentang masa lalu dapat membangkitkan gangguan psikologis, tetapi proses ini tidak berjalan secara langsung, melainkan ada “proses antara” “*disruption of body energy system*”. Terganggunya system energy tubuh hal inilah yang sebenarnya secara langsung menjadikan gangguan emosi.

#### **Gambar**

##### **2.4 terganggunya sistem energy tubuh**



<sup>41</sup>Ahmad Faiz zainudin, *SEFT (Spritual emotional freedomtechnique)*.....hlm 69

<sup>42</sup>*Ibid* hlm 33

Pada dasarnya, *EFT* berlangsung berurusan dengan “ gangguan sistem energi tubuh “ untuk menghilangkan emosi negatif yang timbul, tidak perlu membongkar ingatan traumatis masa lalu, seperti yang di sarankan oleh pada psikolog konvensional, tetapi dengan *E-F-T* dapat dilakukan cukup dengan melakukan short-cut atau dengan memotong mata rantai emosi negative yang muncul sehingga emosi negative akan hilang dengan sendirinya.<sup>43</sup>

Terapi *EFT* yang dikenalkan oleh Gary Craig ini ampuh untuk mengatasi berbagai macam gangguan emosi. Hal ini dapat di gunakan untuk mengurangi *burnout* yang terjadi di kalangan guru. kelelahan emosi yang mungkin dihindangi adalah perasaan pustus asa, sedih, tidak berdaya, terbelenggu terhadap pekerjaan sehingga seorang guru tidak mampu memberikan pelayanan sosial secara maksimal seperti marah – marah tanpa alasan yang jelas, menjauh dari lingkungan sosial, cenderung tidak peduli pada lingkungan, mengurangi kontak dengan siswa, rendahnya keinginan untuk dapat berprestasi, jika guru mengalami *burnout* maka akan berpengaruh pada performa kerja yang menurun.

Terapi *EFT* yang di kenalkan oleh *Gary Craig* memiliki kesamaan dengan Terapi *SEFT* yang telah dikenalkan oleh *Ahmad Faiz Zainudin*. Jika terapi *EFT* dapat menyembuhkan berbagai macam gangguan emosi manusia maka, terapi *SEFT* dapat menyembuhkan gangguan emosi dan juga gangguan fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh The Office of

---

<sup>43</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans eka saputra, *Managemen Emosi*,....., hlm 180



prayer research, suatu lembaga yang didirikan the Parliament of the world,s religion pada bulan juli 2004 telah mendokumentasikan dan me-review lebih dari 500 riset tentang doa sejak penelitian Francis Galton di tahun 1872. Hasilnya, terdapat banyak bukti ilmiah yang mengatakan bahwa doa dan spritualitas memang berpengaruh terhadap kesehatan.<sup>44</sup>

Dalam penelitian tersebut di katakana bahwa doa dan spiritualitas berpengaruh terhadap kesehatan, sebagai umat yang beragama tentu doa sudah mendarah daging bagi setiap yang beragama, kita memiliki tuhan yang siap mendengarkan semua keluh kesah kita, dan akan lebih baik lagi jika bentuk do;a ,kepasrahan dan keikhlasan kita kita dapat dijadikan sebagai terapi baik yang bersifat gangguan emosi atau masalah- masalah fisik. Semua masalah tersebut terangkum semua dalam terapi *SEFT*, untuk menguatkan pendapat tersebut sebelum *SEFT* di temukan *EFT* sudah di temukan oleh gary craig untuk menyembuhkan gangguan emosi pada manusia seperti PTSD, phobia dan trauma.

## **F. Kerangka Konseptual**

Guru merupakan suatu pekerjaan yang mulia, ia meiliki gelar Pahlawan tanpa tanda Jasa. guru sangat berperan penting dalam kehidupan bangsa ini. Tanpa seorang guru apalah jadinya kita, guru seperti penerang dalam kegelapan kita, ia menunjukkan jalan yang terang, menunjukkan jalan yang lurus, membimbing serta mendidik kita dengan peneuh keikhlasan.

---

<sup>44</sup>Ahmad Faiz zainudin, *SEFT (Spritual emotional freedomtechnique)*, ....., hlm 42

Namun apa jadinya jika guru- guru banyak yang mengalami *burnout* ,*burnout* memang bukan sebuah penyakit, tetapi guru yang mengalami *burnout* yang melibatkan perasaan, sikap, motif, harapan, dan persepsi individu. sehingga, pengalaman negatif tersebut dapat menimbulkan ketegangan, tekanan, stress dan ketidaknyamanan.

Munculnya kelelahan fisik, mental, emosional dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri tentu akan berpengaruh pada proses pembelajaran anak didik, apalagi mereka yang berprofesi sebagai guru PAUD, sedangkan guru PAUD selalu di tuntut aktif dan kreatif.

Ketika terdapat banyak guru yang mengalami *burnout* maka perlu di lakukan pendekatan secara psikologis.Salah satu pendekatan yang bisa di lakukan yaitu dengan terapi *SEFT*.*SEFT* merupakan sebuah metode baru dari *EFT* dimana sebagai umat yang beragama kita mempercayai bahwa do'a berperan penting untuk menyembuhkan penyakit baik yang bersifat fisik ataupun psikis. *SEFT* dapat mengatasi berbagai masalah penyakit yang bersifat psikis, emosional dan fisik, tehnik terapi *SEFT* juga sangat praktis untuk di terapkan pada semua kalangan, sehingga untuk mengatasi permasalahan *burnout* pada guru PAUD terapi *SEFT* dapat menjadi alternatifnya.

Adapun, kerangka konseptual dari terapi *SEFT* untuk menurunkan *burnout* pada guru PAUD dapat di jelaskan pada skema di bawah ini.

**Gambar 2.5**  
**Kerangka Konseptual**

