

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu secara berkelanjutan dan bersama sama, yang dilakukan oleh seorang ahli yang telah mendapatkan latihan khusus dengan tujuan agar individu dapat memahami dirinya, lingkungannya serta dapat mengarahkan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk mengembangkan potensinya secara optimal.¹

Menurut Widya Permata Sari dkk, Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang memanfaatkan kelompok untuk membahas berbagai topik yang melayani pengembangan diri individu yang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.²

Rizky Andana Pohan dan Syaiful Indra mengungkapkan bimbingan kelompok adalah sebuah layanan yang menghidupkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai topik sebuah permasalahan yang bertujuan untuk pengembangan diri pribadi pada anggota kelompok.³

Jadi bimbingan kelompok adalah sebuah upaya kegiatan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota dapat mengembangkan

¹ Diana Vidya Fakhriyani, *Bimbingan Kelompok Teori dan Praktik* (Pamekasan: CV. Duta Media, 2023), hal. 11.

² Widya Permata Sari, Elni Yakub, dan Khairiyah Khadijah, "Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs," *Journal Educational Guidance and Counseling Development*, 6.1 (2023), hal. 31.

³ Rizky Andana Pohan dan Syaiful Indra, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kegiatan Merespon Pembelajaran," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4.1 (2020), hal. 20.

potensi diri sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok secara umum adalah untuk mengembangkan kemampuan komunikasi dan bersosialisasi anggota kelompok. Tujuan khusus dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk mengembangkan perasaan, wawasan, pikiran, persepsi, dan sikap dalam menunjang tingkah laku agar lebih efektif.⁴

Menurut Syifa Nur Fadila layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan yaitu:⁵

- 1) Bimbingan kelompok bertujuan untuk memberikan serta memperoleh informasi dari setiap anggota kelompok.
- 2) Menjalankan usaha Analisa dan pemahaman bersama mengenai minat, sikap dan pandangan yang berbeda dari setiap anggota kelompok.
- 3) Membantu memecahkan masalah dengan bersama-sama

c. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Adapun beragam asas dalam bimbingan kelompok yang digunakan untuk melancarkan kegiatan layanan yaitu:⁶

- 1) Asas Kerahasiaan, adalah keharusan untuk merahasiakan dan menyimpan apa saja informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok.
- 2) Asas Keterbukaan, adalah kebebasan anggota kelompok untuk mengungkapkan pendapat, ide, saran dan apa saja yang dirasakan dan

⁴ Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok, Book* (Tulungagung: UD Duta Salon, 2022), hal. 13.

⁵ Syifa Nur Fadilah, "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3.2 (2019), hal. 170.

⁶ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), hal. 25.

dipikirkan, tidak merasa takut, malu, atau ragu ragu dalam berbicara tentang apa saja

- 3) Asas Kesukarelaan, adalah kebolehan seluruh anggota mengekspresikan diri secara spontan tanpa dipaksa, malu dan disuruh oleh pembimbing atau anggota lain.
- 4) Asas Kenormatifam, adalah sebuah asas untuk mengatur pembahasan dalam layanan bimbingan kelompok agar semua yang dilakukan dan dibicarakan dalam kelompok tidak boleh keluar dari norma yang ada, sehingga norma yang ada baik norma ilmu, hukum, agama, adat dan kebiasaan yang berjalan tidak diperbolehkan dilanggar.

d. Manfaat Bimbingan Kelompok

Menurut Dian Novianti Sitompul mengungkapkan beberapa manfaat dari layanan bimbingan kelompok yaitu:⁷

- 1) Memberikan kesempatan pada setiap anggota kelompok untuk untuk berpendapat mengenai beberapa hal yang terjadi di sekitarnya.
- 2) Memberikan pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.
- 3) Menciptakan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- 4) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.
- 5) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana yang mereka programkan semula.

⁷ Dian Novianti Sitompul, "Pengaruh Penerapan-Layanan-Bimbingan-Kelompok-Teknik-Role-Playing-Terhadap-Peril Jurnal New," *Jurnal EduTech*, volume 1.1 (2015), hal. 5.

Prayitno (1997) menyatakan manfaat dari konseling kelompok yaitu:

- 1) Meningkatkan kemampuan berkomunikasi
 - 2) Meningkatkan kemampuan sosial individu
 - 3) Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri
 - 4) Melatih untuk bertanggung jawab⁸
- e. Tahap tahap Bimbingan Kelompok

Suatu proses layanan sangat ditentukan oleh tahapan-tahapan yang harus diselesaikan agar dapat dilaksanakan secara tepat sasaran dan konsisten. Menurut Prayitno, ada empat tahapan dalam melakukan bimbingan kelompok, yaitu:⁹

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap keterlibatan diri, atau tahap adaptasi terhadap kehidupan kelompok. Pada fase ini, anggota biasanya memperkenalkan diri mereka satu sama lain dan juga mengungkapkan tujuan dan keinginan yang ingin dicapai oleh masing-masing, sebagian atau semua anggota. Pada fase ini pemimpin kelompok menjelaskan tata cara hingga beberapa asas yang terdapat dalam bimbingan kelompok.

2) Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu:

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap selanjutnya;
- b) Mengamati dan menawarkan kepada seriap anggota kelompok apakah sudah siap untuk

⁸ Egy Novita Fitri and Marohan, “Marohan, Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa,” *Jurnal Pendidikan Indonesia* 2, no. 2016 (n.d.): 19.

⁹ Hartanti, hal. 15–18.

melaksanakan kegiatan pada tahap selanjutnya;

- c) Membahas suasana yang terjadi;
- d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota;
- e) Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama;

3) Tahap Kegiatan

Pada fase ini merupakan tahapan inti dari kegiatan bimbingan kelompok, maka terdapat serangkaian aspek yang perlu diperhatikan oleh pemimpin kelompok, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan harus bersikap sabar, terbuka, aktif namun tidak terlalu banyak bicara, memberikan semangat dan penguatan, serta bersikap empati. Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu:

- a) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan;
- b) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu;
- c) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas;

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap terakhir dalam bimbingan kelompok, pokok perhatian utama sebenarnya bukanlah seberapa sering kelompok tersebut harus bertemu, namun hasil yang dicapai kelompok tersebut. Kegiatan awal kelompok dan hasil yang dicapai harus memotivasi kelompok untuk mengambil tindakan guna mencapai tujuan bersama sepenuhnya. Dalam hal ini ada kelompok yang memutuskan saat kelompoknya menghentikan aktivitasnya, kemudian berkumpul kembali dan melakukan aktivitas.

Ketika Kegiatan kelompok sudah memasuki tahap akhir. Kegiatan kelompok harus terpusatkan pada diskusi dan mengeksplorasi apakah anggota kelompok dapat menerapkan apa yang telah mereka pelajari dalam kehidupan nyata sehari-hari.

f. Bimbingan Kelompok Menurut Islam

Bimbingan kelompok secara islam adalah sebuah proses pemberian bantuan kepada individu dengan melalui kegiatan kelompok untuk memperoleh informasi keislaman secara kolektif dari pendamping atau konselor yang berguna dalam kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan oleh Allah SWT untuk mengajak anggota kelompok agar berpikir untuk mencari hikmah dalam setiap aktivitas yang telah dilakukan dan mendalami kembali pemaknaan tentang konsep. Sabar, syukur, ikhlas, tawadhu, dtawakal, dan sebagainya.¹⁰

Dalam Al-Quran dijelaskan tentang kecenderungan manusia hidup secara berkelompok dan saling membutuhkan antara individu yang satu dengan yang lainnya. Seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Hujurat [49]:13 sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ

شُعُوْبًا وَّقَبَاۗءِلَ لِتَعَارَفُوْۤا ۗ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ

اَتَقٰنَكُمْ ۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ ﴿١٣﴾

¹⁰ Reska, Rahmi Sofah, dan Syarifuddin Gani, “Aplikasi Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas,” *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan Konseling*, 1.1 (2020), hal. 25.

Artinya: “Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.” (QS. Al-Hujurat [49]:13)¹¹

Selain bersosialisasi, manusia cenderung ingin hidup dan berkolaborasi dengan orang lain sebagai wadah untuk meningkatkan potensinya. Seperti yang disampaikan Allah SWT dalam QS. Al-Maidah [5]:2 sebagai berikut:

... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ
وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya : “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya.” (QS. Al-Maidah [5]:2)¹²

Ayat-ayat diatas merupakan landasan bimbingan kelompok secara Islam, dimana pengelolaan kelompok meliputi interaksi antar anggota kelompok, saling mengenal, bertukar pikiran dan pengalaman, saling membantu, seolah-

¹¹ Al-Qur’an Kementerian Agama RI, Al-Hujurat 13, “*Al-Qur’an dan Terjemahannya*” (Jakarta lajnah pentashihan mushaf al-qur’an 2019),517

¹² Al-Qur’an Kementerian Agama RI, Al-Maidah 2, “*Al-Qur’an dan Terjemahannya*” (Jakarta lajnah pentashihan mushaf al-qur’an 2019),517

olah bisa merasakan kesedihan atau kebahagiaan yang ditimbulkan oleh anggota kelompok lainnya.

2. Teknik *Self-Management*

a. Pengertian *Self-Management*

Self-management adalah sebuah teknik konseling behavior yang mempelajari perilaku (orang) dengan tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. *Self-management* adalah proses dimana individu mengatur perilaku mereka sendiri. Dalam penerapan teknik *self-management*, tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien, konselor hanya bertindak sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program, dan motivator bagi klien.¹³

Menurut Sukadji, pengelolaan diri (*self-Management*) adalah prosedur untuk mengatur perilaku sendiri individu. Strategi *self-management* merupakan strategi pengelolaan perilaku yang terdiri dari pemantauan, penyesuaian, dan evaluasi diri guna mencapai tujuan yang diinginkan dan mencapai perubahan yang mengarah ke arah yang lebih baik.¹⁴

M Fadhli Aviv dkk, mengungkapkan bahwa *self-management* berarti mendorong pribadi untuk maju, mengelola seluruh elemen kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan pribadi untuk mencapai hal-hal baik, dan mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi agar menjadi lebih baik.¹⁵

Jadi *self-management* adalah sebuah strategi pengelolaan diri untuk mengendalikan kemampuan

¹³ Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3.2 (2019), hal. 125.

¹⁴ Kumalasari, Wahyuni, dan Karsih, hal. 180.

¹⁵ M Fadhli Aviv, Kusnadi, dan Jannati Zhila, "Pencegahan Kecanduan Alkohol Pada Remaja Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Teknik Self-Management," *Adiba: Journal of Education*, 3.3 (2023), hal. 336.

pribadi agar mencapai hal hal baik yang diinginkan individu sehingga tidak berdampak negative terhadap kehidupan individu.

b. Tujuan *Self-Management*

Tujuan dari *self-management* adalah untuk mengembangkan perilaku konseli agar lebih adaptif. Teknik ini berfokus pada perubahan perilaku konseli yang dianggap merugikan konseli. Manajemen diri merupakan upaya individu untuk merencanakan, memfokuskan, dan mengevaluasi aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberikan individu arah untuk menentukan pilihan dan keputusan, serta menentukan cara yang efektif untuk mencapai tujuan.¹⁶

Jadi tujuan dari *self-management* adalah untuk mengendalikan diri dari atau mengontrol emosi dari perbuatan yang sedang atau akan dilakukan agar terhindar dari hal hal yang tidak diinginkan. Seseorang yang mempunyai *self-management* yang baik akan mampu menyesuaikan dirinya pada lingkungan dengan baik sehingga dapat hidup dengan perasaan nyaman dan dapat mengelola pikiran, perasaan, dan aktivitas mereka dengan baik.

c. Tahap tahap Teknik *Self-Management*

Adapun beberapa langkah dalam pengelolaan diri menurut Sukadji adalah sebagai berikut:¹⁷

1) Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri

Pada tahap ini klien secara sadar mengamati perilakunya dan mencatatnya dengan cermat. Catatan tersebut mungkin menggunakan kategori audit atau nilai kualitas. Saat mencatat tingkah laku, yang perlu

¹⁶ Insan Suwanto, "Self Management Untuk Membantu," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3.2 (2019), hal. 3.

¹⁷ Kumalasari, Wahyuni, dan Karsih, hal. 182.

diperhatikan pelanggan adalah frekuensi, intensitas, dan durasi perilaku tersebut.

2) Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*)

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan tingkah laku yang telah ditetapkan oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Apabila program tidak berhasil, maka program perlu dikaji ulang untuk melihat apakah sasaran perilaku yang dilaksanakan mempunyai harapan yang terlalu tinggi, apakah sasaran perilaku tersebut tidak tepat, atau apakah upaya yang dikeluarkan tidak tepat..

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*)

Pada tahap ini, klien mampu mengarahkan dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Fase ini merupakan fase tersulit karena memerlukan komitmen kuat dari para konsultan untuk konsisten melaksanakan rencana yang telah dibuat..

d. *Self-Management* Menurut Islam

Self-Management dalam Islam diartikan sebagai proses individu untuk mencari tujuan yang dilakukan oleh individu melalui amal yang diajarkan agama berdasarkan suatu proses perencanaan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat dan tujuan tersebut didasarkan pada ajaran agama dan pengetahuan, aturan dan ajaran tentang cara mengamalkan Islam.¹⁸

Dalam Islam, *self-management* dimulai dengan memiliki konsep diri dan kesadaran diri tentang diri sendiri. Artinya, individu harus bisa

¹⁸ Jazimah, "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan IslamNo Title," *Mudarrisa: Journal of Islami*, 2015, hal. 221.

memandang dirinya sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang merasa tidak berdaya dan kecil di hadapan Tuhan, namun karena manusia juga merupakan ciptaan Allah yang paling tinggi dan sempurna, yang dikaruniai akal dan hati, maka manusia harus mampu menunjukkan dirinya sebagai umat yang paling terpilih. Manusia harus menjadi yang terbaik, namun tidak boleh sombong saat berjalan di muka bumi, manusia membutuhkan penegasan tentang dirinya dari orang lain yang mempunyai pemahaman agama yang mendalam, manusia harus bisa menerima penilaian orang lain terhadap dirinya, dan selalu dengan ketaqwaan manusia sebagai hamba Allah yang membawa kerukunan, niat dan tujuannya harus terlaksana.¹⁹

Seperti yang disampaikan Allah SWT dalam surat al-Hasyr ayat 18 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ
لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan. (Q.S. Al-Hasyr [59]:18)²⁰

Dari ayat di atas merupakan landasan self-managament secara Islam yang menjelaskan bahwa Allah SWT menganjurkan kita sebagai manusia

¹⁹ Arani Rohmawati, "Manajemen diri dalam Perspektif Islam," *Jurnal Epistemic*, 01 (2020), hal. 17.

²⁰ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, Al-Hasyr 18, "*Al-Qur'an dan Terjemahannya*" (Jakarta lajnah pentashihan mushaf al-qur'an 2019),517

untuk mengatur diri serta selalu memperhatikan perilaku perilaku, tanggung jawab atau pekerjaan yang sedang dilakukan.

3. *Emotional Exhaustion*

a. Pengertian *Emotional Exhaustion*

Emotional exhaustion menurut Maslach dan Jackson adalah suatu perasaan yang emosional berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain. *Emotional Exhaustion* merupakan suatu keadaan di mana individu merasa lelah hingga merasa tidak berdaya akibat bekerja terlalu intens sehingga individu merasa tertekan meskipun individu tersebut telah memiliki waktu istirahat yang cukup.²¹

Menurut Kusriyani dkk (2016:148) *emotional exhaustion* merupakan awal mula dari terjadinya kemunduran dari pribadi individu yang mengakibatkan terjadinya perasaan kurang percaya diri pada seorang anggota sehingga berdampak pada komitmen anggota organisasi. Kelelahan emosional timbul karena seseorang bekerja terlalu intens, berdedikasi dan komitmen, bekerja terlalu banyak dan terlalu lama yang mengakibatkan adanya rasa tekanan.²²

Ahmad (2010:269) menyatakan *emotional exhaustion* adalah kelelahan yang disebabkan oleh terkurasnya sumberdaya atau energi dan waktu akibat adanya peran yang berlebihan sehingga mengakibatkan peran dan tanggung jawabnya tidak dapat berjalan secara memadai dan nyaman.²³

²¹ Christina Maslach dan Susan E. Jackson, "The measurement of experienced burnout," *Journal of Organizational Behavior*, 2.2 (1981), hal. 5.

²² Kusriyani, Magdalena, dan Paramita.

²³ Aminah Ahmad, "Work-Family Conflict among Junior Physicians : Its Mediating Role in the Relationship between Role Overload and Emotional Exhaustion Work-Family Conflict among Junior Physicians : Its Mediating Role in

Dari beberapa pengertian yang telah dipaparkan di atas maka dapat diartikan bahwa *emotional exhaustion* adalah suatu keadaan dimana individu merasa lelah dan merasa tidak berdaya akibat terkurasnya emosi dalam bekerja maupun dalam organisasi.

b. Aspek aspek *Emotional Exhaustion*

Menurut Destriyarini terdapat tiga aspek dalam *emotional exhaustion*, yaitu:²⁴

- 1) Fisik, *emotional exhaustion* dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh personal seperti, permasalahan tidur dan mudah lelah secara fisik.
- 2) Emosi, kelelahan dalam emosi yaitu sulit berkonsentrasi, mengalami kebosanan, dan mudah lupa.
- 3) Mental, kelelahan dalam mental berupa kecemasan dan ketegangan, komunikasi tidak efektif, mengasingkan diri, ketidakpuasan kerja, serta menurunnya fungsi intelektual.

c. Dimensi *Emotional Exhaustion*

Menurut Houkes terdapat empat indicator yang dapat memudahkan dalam pengukuran *emotional exhaustion*, yaitu:²⁵

- 1) Beban kerja (*workload*), merupakan tekanan yang diakibatkan oleh banyaknya pekerjaan yang sedang dikerjakan.
- 2) Tekanan waktu (*time pressure*), merupakan tekanan yang timbul akibat adanya ketegangan

the Relationship between Role Overload and Emotional,” *Journal of Sciences*, February 2010, 2015, hal. 267.

²⁴ Destriyarini Miranda, “Strategi Coping dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1.2 (2013), hal. 66.

²⁵ Inge Houkes, Peter P M Janssen, et al., “Specific determinants of intrinsic work motivation , emotional exhaustion and turnover intention : A multisample longitudinal study Specific determinants of intrinsic work motivation , emotional exhaustion and turnover intention : A multisample longitudinal,” *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, December 2003, 2019, hal. 430.

yang dihadapi oleh individu dalam menyelesaikan pekerjaan, dimana ketegangan tersebut timbul akibat adanya tuntutan penyelesaian pekerjaan (*deadline*)

- 3) Kurangnya dukungan sosial (*lack off social support*), merupakan tekanan yang timbul akibat kurangnya dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk melakukan pekerjaan.
 - 4) Setres karena peran (*role stress*), merupakan tekanan akibat adanya peran ganda yang tidak dapat berjalan dengan baik.
- d. Indikator *Emotional Exhaustion*

Menurut Maslach dan Jackson, indikator *emotional exhaustion* ditandai dengan.²⁶

- 1) Terganggu secara emosional, ditandai dengan adanya rasa tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, kepercayaan diri berkurang, sulit mengontrol sikap, dan susah untuk berfikir.
- 2) Merasa lelah pada hari kerja, ditandai dengan banyaknya tanggung jawab dalam sebuah pekerjaan atau didalam organisasi sehingga mengakibatkan individu kurang beristirahat.
- 3) Merasa lelah ketika bangun pagi, ditandai dengan adanya rasa nyeri di punggung, nyeri pada anggota badan, kaku pada kelopak mata dikarenakan kurangnya waktu untuk istirahat.
- 4) Tertekan ketika menghadapi tanggung jawab, ditandai dengan kurangnya kenyamanan individu dalam organisasi, seperti absen dalam rapat tanpa keterangan yang jelas.
- 5) Merasa lelah ketika menghadapi jadwal kerja, ditandai dengan perasaan cemas saat memulai pekerjaan, lesu, kurang semangat dan kurang bergairah.

²⁶ Christina Pattiradjawane, Sutarto Wijono, dan Jacob Daan Engel, "Uncovering Violence Occurring in Dating Relationships: An Early Study Of Forgiveness Approach," *Journal Psikodimensia*, 18.1 (2019), hal. 9.

- 6) Merasa frustrasi ketika bekerja, ditandai dengan tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan masih cetoboh dalam mengambil sebuah keputusan.
- 7) Merasa telah bekerja terlalu keras, ditandai dengan sikap suka menunda nunda dalam pekerjaan dan merasa enggan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.
- 8) Merasa sudah pada batasnya, ditandai dengan sikap yang cenderung untuk bermalas-malasan, kurang peduli dengan keadaan sekitar dan cenderung mengurung diri.

e. Faktor faktor *Emotional Exhaustion*

Menurut Maslach dan Jackson (1981: 105) faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional exhaustion* adalah:²⁷

- 1) Terganggunya secara Fisik, ditandai dengan gangguan secara fisik seperti : kepala terasa pusing, lemas, lesu, sulit tidur, tidak nafsu makan, tekanan darah, gangguan lambung, ketegangan otot.
 - 2) Terganggu secara Psikologis, ditandai dengan turunnya kepercayaan diri, mudah frustrasi, mudah gugup, putus asa dan penurunan pencapaian pribadi.
 - 3) Terganggu secara Sosial, ditandai dengan komunikasi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, tidak peduli dengan keadaan sekitar, dan mengasingkan diri.
- f. *Emotional Exhaustion* menurut Islam

Konsep kelelahan emosional dalam Islam dapat dijelaskan sebagai keadaan ketika seseorang merasa kehabisan energi dan merasa tidak mampu lagi menghadapi situasi yang menuntut secara emosional. Dalam Islam, kelelahan emosional dapat

²⁷ Houkes, Janssen, et al., hal. 429.

diatasi dengan cara mengelola emosi dengan baik sehingga akan menimbulkan sikap kecerdasan emotional. Emosi dalam Islam didefinisikan sebagai perasaan yang berkembang dan berkurang dalam waktu tertentu dan disertai dengan reaksi fisik dan psikologis seperti kesedihan, kekhawatiran, kecintaan, kegembiraan dan keberanian.²⁸

Kecerdasan emosional merupakan salah satu kecerdasan yang muncul dari proses perkembangan manusia dalam mengenal, membina, dan memupuk kematangan emosi untuk memberikan sisi positif yang bertujuan untuk kesejahteraan manusia itu sendiri. Sumber daya emosional seseorang dapat habis karena berbagai faktor seperti tekanan pekerjaan, kehidupan sosial, dan lain-lain. Kelelahan emosional dapat diatasi dengan cara mengelola emosi dengan baik seperti dengan cara beribadah, berdoa, dan memperbanyak dzikir.²⁹

B. Penelitian Terdahulu

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah melakukan studi pustaka. Peneliti menemukan beberapa penelitian yang berhubungan dengan judul penelitian peneliti diantaranya:

1. Dinda Nabila Sholihah, Riana Sahrani, dan Rahmah Hastuti, *Peran Self-Regulated Learning terhadap Emotional Exhaustion yang dimediasi oleh Student Engagement pada Santri*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif signifikan antara *self-regulated learning* terhadap *student engagement*, terdapat pengaruh negatif signifikan antara *self-regulated learning* terhadap *emotional exhaustion*, dan terdapat pengaruh negatif signifikan antara *student engagement* terhadap *emotional exhaustion*. Dengan kata lain, ketika siswa memiliki *self-regulated learning* yang tinggi, maka akan menyebabkan tingginya

²⁸ Ranita Imammiar Dea Novianty, "Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Islam," *Jurnal Ar Rasyikh*, 2022, hal. 3.

²⁹ Novianty, hal. 5.

student engagement yang dimiliki siswa tersebut. Sebaliknya, ketika siswa memiliki *self-regulated learning* yang rendah, maka akan menyebabkan rendahnya *student engagement* yang dimiliki siswa tersebut.

Persamaan penelitian ini adalah metode yang digunakan dalam penelitian sama yaitu kuantitatif, selain itu juga variabel terikat yang digunakan sama yaitu *emotional exhaustion*. Perbedaan dalam penelitian ini adalah variabel bebas yang digunakan yaitu dengan menggunakan teknik *self-regulated learning* sedangkan variabel penelitian yang digunakan peneliti yaitu Teknik *self-management*.

2. Hadei Yoga Swara, Supardi, dan Padmi Dhyah Yulianti, *Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management terhadap Prokrastinasi Akademik*. Hasil dari penelitian ini adalah setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management* ternyata berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA SMA Negeri 11 Semarang.

Persamaan penelitian ini adalah variabel bebas yang digunakan sama yaitu bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management* selain itu juga metode yang digunakan sama yaitu kuantitatif. Perbedaan dalam penelitian ini adalah variabel terikat yang digunakan yaitu *prokrastinasi akademik* sedangkan variabel yang digunakan peneliti yaitu *emotional exhaustion*.

3. Nurul Jannah, Winda Ade Ariani, dan Widya Kartika Sari, *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management terhadap Intensitas Kecanduan Game*. Hasil dari penelitian ini adalah setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terjadi penurunan pada kecanduan game pada siswa secara signifikan. Artinya bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sangat efektif dapat mengurangi intensitas kecanduan game pada siswa.

Persamaan penelitian ini adalah variabel bebas yang digunakan sama yaitu bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management* selain itu juga metode yang digunakan sama yaitu kuantitatif. Perbedaan dalam penelitian ini adalah variabel terikat yang digunakan yaitu kecanduan game sedangkan variabel yang digunakan peneliti yaitu *emotional exhaustion*.

4. Dinda Dwi Prasetyo, Indrati Endang M, dan Aldila Fitri Radite Nur Maynawati, *Peran Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management dalam Mengurangi Agresif Remaja*. Hasil penelitian ini adalah bahwa bimbingan kelompok teknik *self-management* efektif dan cocok diterapkan dalam menangani kasus agresifitas dikalangan pelajar, karena melalui layanan bimbingan kelompok dapat membentuk pribadi siswa yang dapat berkomunikasi dan bersosialisasi dengan baik agar tidak menimbulkan perilaku yang menyimpang.

Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel bebas yang digunakan sama yaitu bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management*. Perbedaan dalam penelitian ini adalah metode yang digunakan yaitu studi kepustakaan sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif.

5. Julia Wijayanti, Sumarwiyah, dan Sucipto, *Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri*. Hasil penelitian ini adalah setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* penerimaan diri menjadi lebih baik.

Persamaan penelitian ini adalah variabel bebas yang digunakan sama yaitu bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management* selain itu juga metode yang digunakan sama yaitu kuantitatif. Perbedaan dalam penelitian ini adalah variabel terikat yang digunakan yaitu penerimaan diri sedangkan variabel yang digunakan peneliti yaitu *emotional exhaustion*.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas telah banyak yang meneliti

mengenai penerapan bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management*, maka penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penerapan bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management*. Apakah pada Teknik tersebut dapat mempengaruhi terhadap kondisi *emotional exhaustion*.

C. Kerangka Berfikir

Terdapat dua variable dalam penelitian ini yaitu Bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management* dan *emotional exhaustion*. Variabel penelitian adalah segala sesuatu, dalam bentuk apapun, yang peneliti terapkan pada penelitian agar dapat ditarik kesimpulan.

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari sebuah penelitian yang jawabannya perlu diuji Kembali.³⁰ Dikatan sementara karena jawaban karena jawaban yang diberikan hanya berdasarkan teori yang relevan, belum berdasarkan fakta yang didapat dengan data. Berdasarkan pendapat di atas maka peneliti kemukakan beberapa hipotesis sebagai berikut:

- Ha : Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* efektif dalam Mengatasi Permasalahan *emotional exhaustion* pada pengurus di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al Ghuroba Tumpangkrasak Jati Kudus
- Ho : Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* tidak efektif dalam Mengatasi Permasalahan *emotional exhaustion* pada pengurus di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al Ghuroba Tumpangkrasak Jati Kudus.



³⁰ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis isi dan Analisis Data Sekunder*, 2 ed. (Jakarta: PT Rajagrafinda Persada, 2014).