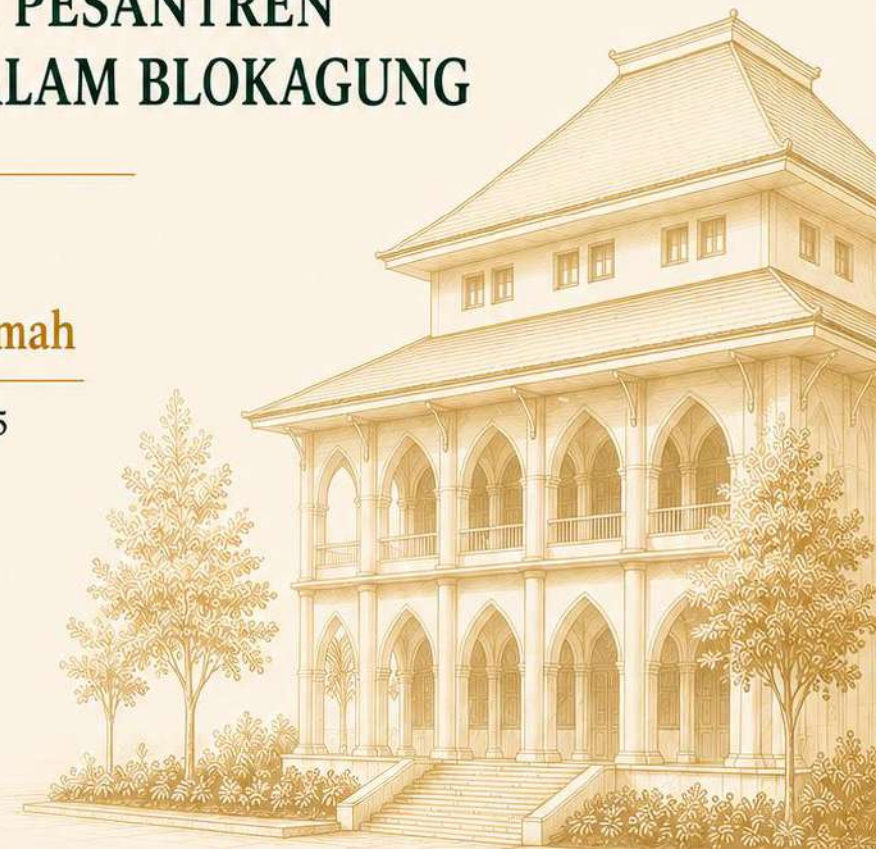
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat

S K R I P S I | 2026

SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI *BURNOUT* PADA KEPALA ASRAMA PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG

Oleh:
Faiqotul Himah
NIM. 2212211025



SKRIPSI

SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI *BURNOUT* PADA KEPALA ASRAMA DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG

Oleh:

FAIQOTUL HIMAH

NIM: 2212211025

PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT

BLOKAGUNG BANYUWANGI

2026

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI *BURNOUT* PADA KEPALA ASRAMA DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

FAIQOTUL HIMAH
NIM : 2212211025

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2026

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Dengan Judul :

SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI *BURNOUT* PADA KEPALA ASRAMA DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Ujian Skripsi

Pada Tanggal :
22 Juli 2026

Mengetahui,

Ketua Prodi	Pembimbing
Nûrin Baroroh, M.Psi., Psikolog.	**Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog.**
NIPY: 51012231090900	NIPY: 51012231090900

iii

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Saudari Faiqotul Himah Telah Di Munaqosah Kepada Dewan Penguji Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi Pada Tanggal :

(03 Juli 2026)

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

Ketua Penguji

NURIN BAROROH,M.Psi.,Psikolog
NIPY : 51012231090900

Penguji I

ABDUL KARIM, S.Sos., M.A
NIPY : 51012220950886

Penguji II

INDIFATUL ANIKOH, S.Sos., M.A
NIPY : 51012220940885

Dekan

AGUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY : 51012010030794

HALAMAN MOTTO DAN PRASEMBAH

Motto:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri."

(QS. Ar-Ra'd: 11)

Prasembah:

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana yang penuh perjuangan ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tua Tercinta
   Teruntuk Bapak dan Ibu tercinta, terima kasih atas segala cinta, kasih sayang, doa, pengorbanan, dan perjuangan yang tiada henti untuk penulis. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam setiap langkah kehidupan penulis. Setiap pencapaian yang diraih tidak terlepas dari doa dan ridha yang selalu mengiringi perjalanan penulis. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan, kebahagiaan, dan umur yang penuh manfaat kepada Bapak dan Ibu.
2. Suami Tercinta
   Terima kasih atas cinta, perhatian, kesabaran, pengertian, dukungan, serta doa yang selalu diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, tempat bersandar saat lelah, dan penyemangat ketika penulis merasa hampir menyerah. Kehadiranmu menjadi salah satu anugerah terindah yang Allah SWT berikan dalam perjalanan hidup penulis
3. Keluarga Besar Penulis
   Terima kasih kepada seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa, dukungan, perhatian, dan semangat kepada penulis. Kehadiran kalian menjadi sumber motivasi yang membantu penulis menyelesaikan pendidikan hingga tahap akhir.
4. Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi

Dengan penuh hormat dan takzim, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi yang telah memberikan ilmu, bimbingan, keteladanan, nasihat, dan doa selama penulis menempuh pendidikan di pesantren. Semoga segala ilmu yang diberikan menjadi amal jariyah yang terus mengalir.

5. Dosen Pembimbing
   Terima kasih kepada dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran, keikhlasan, dan ketelitian telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta ilmu yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan.
6. Informan Penelitian
   Terima kasih kepada seluruh informan penelitian, khususnya para Kepala Asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan informasi dan pengalaman yang sangat berharga sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Teman-Teman Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi
   Terima kasih kepada seluruh teman-teman Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis selama menimba ilmu. Terima kasih atas kebersamaan, persaudaraan, dukungan, motivasi, canda tawa, serta kenangan indah yang telah dilalui bersama. Kehadiran kalian memberikan banyak pelajaran tentang arti perjuangan, kebersamaan, dan keikhlasan. Semoga ukhuwah yang telah terjalin senantiasa terjaga hingga akhir hayat.
8. Sahabat dan Teman-Teman Seperjuangan
   Terima kasih kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat, dukungan, bantuan, serta motivasi kepada penulis selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi teman berbagi suka dan duka dalam setiap proses perjuangan yang telah dilalui bersama.
9. Almamater Tercinta
   Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang telah menjadi tempat penulis menimba ilmu, memperoleh pengalaman, serta mengembangkan kemampuan diri selama masa perkuliahan.

10. Diri Saya Sendiri

    Terima kasih kepada diri sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga berada pada titik ini. Terima kasih telah kuat menghadapi berbagai proses, tantangan, kesulitan, dan rintangan selama menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini. Perjalanan ini tidak mudah, tetapi semua dapat dilalui dengan penuh kesabaran dan keyakinan kepada Allah SWT.

    "Setiap perjuangan akan menemukan hasilnya, setiap doa akan menemukan jalannya, dan setiap kesabaran akan menemukan kebahagiaannya."

    Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, serta menjadi amal jariyah yang bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin. 🤍🌹

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيْمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama	: Faiqotul Himah
Nim	: 2212211025
Program Studi	: Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap	: Dsn. Krajan, Rt/Rw.02/04, Desa. Dadapan, Kec. Kabat, Kab. Banyuwangi, Prov. Jawa Timur

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi : 03 Juli 2026



Saya yang menyatakan:



FAIQOTUL HIMAH

NIM : 2212211025

ABSTRAK

Himah Faiqotul. 2026. Self Management Untuk Mengatasi Burnout Pada Kepala Asrama Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas Islam KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing: Nurin Baroroh,M.Psi.,Psikolog.

Kata kunci: *self management*, burnout, kepala asrama

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat stres berkepanjangan dalam menjalankan tuntutan pekerjaan. Kepala asrama sebagai pengelola kehidupan santri di lingkungan pesantren memiliki tanggung jawab yang kompleks, sehingga berpotensi mengalami burnout apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi burnout, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab burnout, serta mendeskripsikan bentuk *self management* yang dilakukan kepala asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi dalam mengatasi burnout.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Informan penelitian berjumlah dua orang kepala asrama yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman, sedangkan keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua informan mengalami burnout yang ditandai dengan *emotional exhaustion, depersonalization,* dan *reduced personal accomplishment*. Burnout dipengaruhi oleh faktor internal berupa perfeksionisme, kesulitan menolak tugas, kebiasaan memendam masalah, dan kecemasan, serta faktor eksternal berupa beban kerja tinggi, konflik peran, kurangnya waktu istirahat, dan permasalahan santri yang berulang. Untuk mengatasinya, kepala asrama menerapkan *self awareness, goal setting and self planning, self monitoring, self control,* dan *self assessment*, serta memperkuat nilai-nilai spiritual seperti sabar, ikhlas, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan tawakal.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self management* berperan penting dalam membantu kepala asrama mengatasi burnout, menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan pengendalian diri, serta mendukung efektivitas pelaksanaan tugas pengasuhan dan pembinaan santri.

ABSTRACT

Himah Faiqotul. 2026. Self-Management to Overcome Burnout in Dormitory Heads at Darussalam Blokagung Islamic Boarding School. Thesis. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Da'wah and Islamic Communication, KH. Mukhtar Syafaat Islamic University (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Advisor: Nurin Baroroh, M.Psi., Psychologist.

Keywords: *self-management*, *burnout, dormitory heads*.

Burnout is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion resulting from prolonged stress in carrying out work demands. Dormitory heads, as managers of students' daily lives in Islamic boarding schools, have complex responsibilities that make them vulnerable to burnout if they lack adequate self-management skills. This study aims to describe the burnout experienced by dormitory heads, identify the factors contributing to burnout, and explain the forms of self-management implemented by dormitory heads at Darussalam Islamic Boarding School, Blokagung, Banyuwangi, in overcoming burnout.

This study employed a qualitative approach with a case study design. The research participants consisted of two dormitory heads selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman data analysis model. The trustworthiness of the data was ensured through source and technique triangulation.

The findings revealed that both participants experienced burnout, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. Burnout was influenced by internal factors, including perfectionism, difficulty refusing additional tasks, the tendency to suppress personal problems, and anxiety, as well as external factors such as excessive workload, role conflict, insufficient rest, and recurring student-related problems. To cope with burnout, the dormitory heads applied self-management through self-awareness, goal setting and self-planning, self-monitoring, self-control, and self-assessment. They also strengthened spiritual values through patience, sincerity, prayer, *dhikr* (remembrance of Allah), recitation of the Qur'an, and *tawakkul* (trust in Allah). This study concludes that self-management plays an important role in helping dormitory heads overcome burnout, maintain emotional balance, enhance self-control, and support the effective implementation of student supervision and guidance.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT., skripsi ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih-Nya.

Sholawat dan salam semoga tetap telimpahkan kepadaNabi Muhammad SAW. yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaiakan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa'at, M.A. Selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
2. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
3. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
4. Nurin Baroroh, M.Psi.,Psikolog . Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
5. Nurin Baroroh, M.Psi.,Psikolog. selaku dosen pembimbing dalam penulisan skripsi/tesis ini
6. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi

Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan proposal skripsi.

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Akhirnya kepada Allah Azza Wajalla, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga skripsi/tesis ini tersusun dengan ridho-Nya serta dapat memberikan manfaat.Amin Ya Robbal 'Alamin.

Banyuwangi, 22 Juni 2026

Faiqotul Himah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSYARATAN GELAR....ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING....**Error! Bookmark not defined.**
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI ... **Error! Bookmark not defined.**
HALAMAN MOTTO DAN PRASEMBAH iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ... **Error! Bookmark not defined.**
ABSTRAK ....
ABSTRACT x
KATA PENGANTAR....xi
DAFTAR ISI....xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR....xv
BAB I 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 1
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.4 Manfaat Penelitian 7
1.4.1 Manfaat Teoritis....7
1.4.2 Manfaat Praktis 7
1.5 Definisi istilah....8
BAB II....8
2.1 Teori-teori yang berkaitan dengan penelitian....10
2.2 Penelitian terdahulu....27
2.3 Alur pikir penelitian....30
BAB III....
3.1 Jenis penelitian....31
3.2 Lokasi dan waktu penelitian 31
3.3 Kehadiran penelitian....32
3.4 Subjek penelitian....33
3.5 Data dan sumber data 34

3.6 Prosedur pengumpulan data.....34
3.7 Keabsahan data 36
3.8 Analisis data.....37
BAB IV .....
4.1 Gambaran Data Lapangan..... 38
4.2 Verivikasi Data Lapangan 51
4.3 Pembahasan 87
4.3.1 bentuk dan dinamika pengalaman kepala asrama 87
4.3.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi munculnya burnout pada kepala asrama..... 90
4.3.3 praktekself management yang dilakukan kepala asrama dalam bengatasi dan mencegah burnout. 94
BAB V.....
5.1 Kesimpulan 100
5.2 Saran.....102
DAFTAR PUSTAKA.....105

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Alur Pikir Penelitian 30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Wawancara Informan IN.....131
Gambar 1. 2 Wawancara Informan IF.....131

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Surat Telah Melakukan Penelitian 113
Lampiran 1. 1 Surat Telah Melakukan Penelitian 114
Lampiran 1. 2 Surat Pengantar Penelitian 115
Lampiran 1. 3 Cek Plagiasi 11117
Lampiran 1. 4 Kartu Bimbingan.....117
Lampiran 1. 5 Pedoman Wawancara..... 118
Lampiran 1. 6 Transkrip Wawancara.....122
Lampiran 1. 7 Biodata Penulis.....129

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Burnout merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat stres kerja kronis yang tidak dikelola secara efektif, sehingga berdampak pada kelelahan emosional, penurunan energi, serta berkurangnya efektivitas individu dalam menjalankan perannya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan *burnout* sebagai fenomena yang berkaitan dengan stres kerja berkepanjangan yang tidak berhasil dikelola, dengan tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, munculnya jarak mental terhadap pekerjaan, dan menurunnya efektivitas personal. *Burnout* bukan sekadar kelelahan sementara, melainkan kondisi yang berkembang secara bertahap akibat tuntutan tugas yang intens, berkelanjutan, serta minimnya mekanisme pemulihan dan pengelolaan diri.

Fenomena *burnout* tidak hanya terjadi pada profesi formal seperti guru, perawat, atau pekerja sosial, tetapi juga mulai tampak dalam konteks lembaga pendidikan berbasis pengasuhan, termasuk pondok pesantren. Cantumkan prosentasr persenan websait Lingkungan pesantren memiliki karakteristik khas berupa sistem pendidikan berasrama dengan interaksi intensif selama 24 jam, sehingga menuntut keterlibatan fisik, mental, dan emosional yang tinggi dari para pengurus, khususnya kepala asrama. Dalam konteks pengasuhan, *burnout* sering ditandai dengan gejala seperti mudah marah, cepat merasa lelah, menurunnya konsentrasi, serta berkurangnya respons emosional dalam menghadapi berbagai situasi santri. Kelelahan emosional menjadi aspek utama burnout karena membuat individu merasa terkuras secara psikologis dan kesulitan memberikan perhatian yang optimal kepada orang lain.

Pondok pesantren Darussalam Blokagung merupakan salah satu pesantren besar di kabupaten Banyuwangi yang menaungi ribuan (± 9 rb) santri dengan sistem pendidikan berasrama. Sebagai lembaga pendidikan islam, pesantren ini menyelenggarakan pendidikan terpadu yang mencakup pembelajaran keagamaan, pendidikan formal, serta pembinaan karakter dalam lingkungan yang berlangsung selama 24 jam. Sopwandin (2025), menjelaskan bahwa lembaga pendidikan islam yang menerapkan cara hidup bersama dimana para santri tinggal dan belajar dalam satu tempat yang teratur dibawah pengawasan kiai. Musthofa (2025), menjelaskan bahwa santri adalah peserta didik yang menempuh pendidikan di lingkungan pesantren

dengan pola hidup berasrama dan mengikuti proses pembelajaran serta pembinaan karakter dibawah bimbingan pengasuh dan para pengurus. Santri merupakan individu yang belajar ilmu-ilmu keagamaan islam melalui sistem pengajaran khas pesantren seperti *sorogan*, *bandongan*, dan kajian kitab kuning. Bukan hanya dalam pengetahuan kitab tetapi juga diberi pengalaman menjadi pemimpin.

Selanjutnya di pondok pesantren Darussalam Blokagung putri utara ada 25 asrama yang terbagi 13 asrama induk dan 12 asrama luar. Banyaknya asrama ini menunjukan bahwa ada kebutuhan yang besar untuk pengelolaan asrama yang baik dan teratur, untuk memenuhi kebutuhan ini pesantren menunjuk senior sebagai kepala asrama menunjukan bahwa pesantren sangat mempercayai mereka. Menurut (Pardede, 2023), memberikan tanggung jawab tambahan kepada santri dalam bentuk kepemimpinan asrama asrama merupakan bagian dari pengembangan kepemimpinan dan pembinaan karakter yang menjadi khas dari sistem pendidikan pesantren. Dengan tugas ini santri tidak hanya belajar dari kegiatan pelajaran dan pengajian tetapi juga dari pengalaman nyata dalam memimpin kehidupan sehari-hari.

Kepala asrama memiliki peran penting dalam dinamika kehidupan santri karena mereka bertanggung jawab penuh untuk mengawasi, mendidik, dan penegak kedisiplinan selama 24 jam. Menurut E. Susanti (2025), tugas ini tidak hanya meliputi menjaga keamanan dan keteraturan, tetapi juga membangun karakter moral, dan membentuk karakter yang baik, serta kebiasaan yang positif yang menjadi dasar dalam kehidupan sehari-hari, kepemimpinan dalam mendidik harus bisa mengatur tugas sekaligus memberikan bimbingan pribadi dalam lingkungan pesantren. Kepala asrama berfungsi sebagai pengganti orang tua yang membimbing santri di bidang spiritual, sosial,dan kedisiplinan.sejalan dengan pendapat Nadliroh et al, (2025) , kepala asrama tidak hanya memiliki tugas administratif akan tetapi memiliki peran dalam pendidikan moral. Menjadi sosok penting dalam pengembangan santri. Hal ini sesuai dengan pendapat, tugas yang luas dan mendalam ini membuat kepala asrama menjadi salah satu elemen paling penting untuk menjaga mutu kehidupan dan pendidikan di pesantren.

Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa beban tugas kepala asrama yang berlangsung tanpa batas waktu sering kali memicu stres dan kelelahan. Interaksi intensif dengan santri setiap hari menuntut kestabilan emosi dalam menghadapi berbagai persoalan, mulai dari

konflik antarsantri hingga permasalahan pribadi yang membutuhkan pendekatan konseling. Jika tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang memadai, maka risiko burnout menjadi semakin besar. Burnout yang dialami kepala asrama berdampak langsung pada kualitas pengasuhan, melemahnya keterikatan emosional dengan santri, serta menurunnya efektivitas pembinaan karakter di lingkungan asrama. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Amanah et al., (2024), bahwa banyaknya santri yang berbeda menambah kesulitan dalam mengemban amanah dan meningkatkan resiko kelelahan mental. Sementara itu Permatasari, (n.d.), berpendapat bahwa berinteraksi secara intens dengan santri setiap hari menuntut kemampuan emosional yang stabil menghadapi berbagai masalah, mulai dari konflik kecil antara santri hingga isu pribadi yang butuh pendekatan konseling Jika tidak sebanding dengan kemampuan individu.

Fenomena *burnout* mulai terlihat di lingkungan pondok pesantren terutama di kalangan pengurus dan kepala asrama yang mendapatkan tugas dengan intensitas tinggi setiap hari. Menurut Mutmainnah (n.d.), *burnout* ditandai dengan kelelahan emosi, kelelahan fisik, serta menurunnya motivasi akibat tekanan peran yang terus-menerus. Dalam konteks dalam kegiatan pengasuhan tanda-tanda burnout sering muncul dari perilaku seperti mudah marah, cepat merasa capek, kurang konsentrasi, sampai berkurangnya merespon emosional saat menghadapi berbagai situasi di asrama. Sependapat dengan Adawiyah (2013), bagian utama dari *burnout* adalah kelelahan emosional yang membuat seseorang merasa terkuras psikologinya sehingga sulit untuk memberikan perhatian yang baik kepada orang lain. Selain itu menurut Anggerfika, (2024), bahwa *burnout* bisa menurunkan kemampuan fisik dan energi kerja seseorang. Sehingga pengurus lebih cepat merasa lelah. Ketika tugas di lakukan sepanjang hari tanpa waktu istirahat yang cukup seperti yang sering terjadi di pesantren sampai saat ini. Ternyata ciri-ciri yang dialami oleh kepala asrama sesuai dengan dampak yang terjadi.

Salah satu cara untuk menangani *burnout* adalah dengan intervensi manajemen diri (*self management*) menurut Nimah (2024), *self-management* merupakan kemampuan krusial yang dibutuhkan oleh kepala asrama untuk mempertahankan keseimbangan mental di tengah tekanan tugas yang tinggi. Manajemen diri berkontribusi dalam membantu individu mengatur pikiran, emosi, perilaku, waktu dan energi agar tetap dapat berfungsi

secara optimal dalam berbagai keadaan. Putri et al., (2024), berpendapat bahwa dalam konteks pengasuhan santri keterampilan ini adalah kunci bagi kepala asrama untuk tetap emosional stabil saat menghadapi dinamika dan permasalahan santri yang muncul setiap hari. Edy et al., (2025), menegaskan bahwa kemampuan mengelola diri yang efektif dapat menurunkan resiko stres mental, mencegah tindakan impulsif, serta mempertahankan kualitas hubungan dengan santri. Oleh karena itu, penting pengembangan keterampilan manajemen diri sangat diperlukan sebagai strategi utama untuk menjaga kesehatan mental dan aktivitas dalam pengasuhan di lingkungan pesantren.

Selanjutnya Menurut Purwanti & Fitriasari (2022), *self management* sangat efektif dalam menurunkan stres dan *burnout* pada orang yang mengalami tekanan tugas yang tinggi. *Self management* membantu individu mengelola emosi, perilaku, dan pola pikir agar dapat menghadapi stres dengan cara lebih *adaptif*. Sesuai dengan tanggapan Soesanto & Eka, (2025), *self management* adalah kemampuan untuk mengelola diri memungkinkan individu meningkatkan kontrol diri dan mengatur tanggapan terhadap situasi yang menekan dengan cara yang lebih konstruktif. Penelitian lain Himam (2025), juga mengindikasikan bahwa pengelolaan diri berperan dalam menurunkan kelelahan emosional serta meningkatkan pengaturan emosi, yang merupakan faktor krusial dalam mencegah timbulnya *burnout*. Izzati, (2024), Menyatakan bahwa penerapan *self-management* yang konsisten dianggap dapat mempertahankan kestabilan psikologis sekaligus mendukung mutu pengasuhan di lingkungan pesantren.

Berdasarkan penjelasan diatas maka penting dilakukan untuk mengatasi burnout pada santri agar dapat menyeimbangkan tugas pribadi dan tugas sebagai kepala asrama. Penelitian tentang *burnout* sebenarnya telah banyak dilakukan pada berbagai profesi seperti guru, pekerja sosial, dan perawat karena kelompok tersebut rentan terhadap tekanan kerja yang tinggi. Selaras dengan penelitian Andriani, (n.d.) mengatakan bahwa pekerjaan yang melibatkan interaksi tinggi dan tanggung jawab yang besar cenderung memiliki resiko burnout yang lebih tinggi. Akan tetapi kini masih terbatas penelitian yang secara khusus membahas burnout pada kepala asrama di lingkungan pondok pesantren, walaupun karakteristik tugas mereka sangat kompleks. Kehidupan di pesantren memiliki dinamika yang khas, seperti pengasuhan sepanjang waktu, interaksi mendalam

dengan santri,serta tanggung jawab moral yang tinggi, sehingga peluang terjadinya *burnout* sebenarnya cukup besar. Himam, (2025), mengungkapkan Penelitian yang menggabungkan pendekatan intervensi pengelolaan diri dalam konteks pesantren juga masih sedikit, meskipun metode ini terbukti efektif dalam mengurangi stres serta meningkatkan regulasi diri.kesenjangan dalam penelitian ini menunjukan perlu adanya untuk mengembangan kajian yang lebih komprehensif tentang burnout pada kepala asrama. Dengan mengisi celah tersebut penelitian bisa memberikan kontribusi baru untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih sesuai dan aplikatif di lingkungan pesantren

penelitian mengenai *burnout* telah banyak dilakukan pada profesi dengan tingkat stres tinggi seperti guru, tenaga kesehatan, dan pekerja sosial, kajian yang secara khusus membahas burnout pada kepala asrama pesantren masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik tugas kepala asrama memiliki kompleksitas yang khas, meliputi pengasuhan sepanjang waktu, interaksi emosional yang intens dengan santri, serta tanggung jawab moral dan sosial yang tinggi. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan pendekatan kuantitatif dan belum banyak menggali pengalaman subjektif individu dalam menghadapi burnout, khususnya di lingkungan pesantren.

Penelitian yang mengintegrasikan konsep *self-management* sebagai strategi mengatasi *burnout* dalam konteks pesantren juga masih jarang ditemukan. Padahal, pendekatan ini memiliki potensi besar untuk dikembangkan sesuai dengan nilai-nilai pengasuhan dan budaya pesantren. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi melalui kajian yang lebih kontekstual dan mendalam mengenai bagaimana kepala asrama mengelola diri dalam menghadapi tekanan tugas sehari-hari.

Penelitian ini menjadi penting karena *burnout* pada kepala asrama tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga berimplikasi langsung pada kualitas pengasuhan santri dan iklim kehidupan asrama. Pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman self-management kepala asrama dalam menghadapi *burnout* diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan dan pengelolaan pesantren. Selain itu, secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pesantren dalam merancang program pendampingan,

pelatihan, atau penguatan kapasitas kepala asrama yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan realitas keseharian mereka.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *burnout* banyak terjadi pada profesi pelayanan (*helping profession*), termasuk guru, dosen, pengasuh, dan pengelola lembaga pendidikan. Sejumlah penelitian terdahulu di lingkungan pesantren menunjukkan bahwa burnout sering dialami oleh santri maupun tenaga pendidik akibat tuntutan akademik dan tanggung jawab yang tinggi. Penelitian Himam (2025), misalnya, menemukan adanya hubungan negatif antara *self-management* dan *academic burnout* pada santri. Artinya, semakin baik kemampuan *self-management*, semakin rendah tingkat *burnout*. Penelitian lain juga menyoroti faktor beban kerja, tekanan emosional, serta kurangnya dukungan sosial sebagai pemicu burnout dalam konteks pendidikan Islam.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan mengisi kekosongan kajian akademik, tetapi juga memberikan manfaat nyata dalam upaya menjaga kesehatan mental pengurus serta meningkatkan mutu pengasuhan di lingkungan pesantren.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maslah yang terjadi, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yakni:

1. Bagaimana bentuk dan dinamika pengalaman kepala asrama di pondok pesantren darussalam blokagung?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi munculnya *burnout* pada kepala asrama?
3. Bagaimana praktek *self management* yang dilakukan kepala asrama dalam mengatasi dan mencegah burnout pada kepala asrama?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan bentuk dan dinamika pengalaman kepala asrama di pondok pesantren darussalam blokagung?
2. Mengidentifikasi Faktor apa saja yang mempengaruhi munculnya *burnout* pada kepala asrama?
1. Menganalisis strategi praktek *self management* yang dilakukan kepala asrama dalam mengatasi dan mencegah *burnout* pada kepala asrama?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Study ini diharapkan dapat memberi kontribusi pada pengembangan teori dalam lingkup psikologi, pendidikan, pengelola stres,dan penelitian mengenai pesantren. Secara khusus studi ini mampu memperdalam analisis tentang:

a. Dinamika kelelahan dalam konteks pesantren yang memiliki ciri khas yang berbeda dengan institusi pendidikan lainnya.
b. Penerapan manajemen diri sebagai strategi pribadi dalam mengatasi tuntutan pengasuhan yang berlandaskan disiplin dan spiritualitas.
c. Peningkatan mengenai fungsi kepemimpinan informal dalam konteks pesantren
d. Temuan dari study ini bisa menjadi acuan untuk penelitian berikutnya yang membahas tema kesejahteraan menta pengelola pesantren serta cara pengelolaan diri di dalam lingkungan tugas yang padat

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi kepala asrama
   Studi ini menganalisis burnout yang mereka hadapi serta teknik pengelolaan diri yang bisa diterapkan untuk memperbaiki keseimbangan emosional, meningkatkan efektivitas pelaksanaan tugas dan mengatur tekanan tugas dengan lebih baik bagi pengelola dan pimpinan pondok pesantren
b. Bagi pondok pesantren
   Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam:
   1. Penyusun sistem pendampingan bagi kepala asrama.
   2. Perbaikan pola pembinaan dan pengawasan.
   3. Pengembangan program pelatihan *self management* atau penguatan mental bagi para pengurus.
c. Untuk peneliti
   Penelitian ini memberikan pengalaman praktis kepada peneliti dalam memahami fenomena *burnout* dalam konteks pesantren serta memperluas pengetahuan tentang manajemen diri dalam aspek kepemimpinan pengasuhan
d. Bagi masyarakat dan dunia pendidikan

Studi ini menunjukan bahwa *burnout* bukan hanya dialami oleh tenaga profesional tetapi juga oleh pengasuhan santri tanpa batas waktu. Pemahaman ini untuk meningkatkan empati-empati perbaikan kebijakan dan dukungan sosial bagi pengasuh institusi pendidikan berbasis asrama.

1.5 Definisi istilah

A. Burnout

Burnout adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami individu akibat tekanan kerja yang berkepanjangan dan tidak terkelola dengan baik. Burnout ditandai dengan kelelahan emosional, menurunnya motivasi kerja, serta berkurangnya rasa pencapaian diri. Dalam konteks penelitian ini, burnout dialami oleh kepala asrama sebagai akibat dari beban tugas yang berlebihan dan tanggung jawab yang kompleks.

B. *Self management*

Self management adalah kemampuan individu dalam mengelola diri secara sadar dan terencana, yang meliputi pengaturan waktu, pengendalian emosi, pengelolaan stres, penetapan tujuan, serta pengaturan perilaku agar tetap efektif dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. Dalam penelitian ini, *self management* merujuk pada kemampuan kepala asrama dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi agar terhindar dari kelelahan psikologis (*burnout*).

C. Kepala asrama

Kepala asrama adalah individu yang memiliki tanggung jawab utama dalam mengelola, mengawasi, dan membina kehidupan santri di asrama pondok pesantren, termasuk dalam aspek kedisiplinan, pembinaan karakter, dan kesejahteraan santri. Dalam penelitian ini, kepala asrama berperan sebagai subjek yang mengalami tuntutan peran ganda sehingga berpotensi mengalami burnout.

D. Pondok *pesantren* darussalam blokagung

Pondok Pesantren Darussalam Blokagung adalah lembaga pendidikan Islam yang berlokasi di Blokagung, Banyuwangi, yang menjadi lokasi penelitian. Pesantren ini

memiliki sistem pengelolaan asrama yang menuntut peran aktif kepala asrama dalam pembinaan santri secara intensif.

BAB II
LANDASAN TEORI

2.1 Teori - teori yang berkaitan dengan Penelitian

a. Teori *Burnout*

1. Definisi *Burnout*

Burnout merupakan salah satu fenomena psikologis yang banyak dikaji dalam konteks pekerjaan dan pengabdian sosial, khususnya pada profesi yang menuntut keterlibatan emosional tinggi. Istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Herbert J. Freudenberger pada tahun 1974 Maslach et al., (2001), mendefinisikan burnout sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan jangka panjang dalam situasi kerja yang penuh tuntutan dan tekanan. Menurutnya, burnout muncul ketika individu mengalami penurunan energi, motivasi, dan komitmen terhadap pekerjaan yang sebelumnya dijalani dengan penuh idealisme.

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat paparan stres berkepanjangan dalam menjalankan tuntutan pekerjaan atau peran sosial tertentu. Syarif et al., (2022), mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal. Arroisi (2022), mengartikan sebagai sindrom psikologis yang ditandai oleh tiga aspek utama yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. kelelahan emosional mengacu pada perasaan habis secara mental dan emosional, biasanya dikarenakan perasaan kelelahan yang berkepanjangan, mudah tersinggung serta kurangnya kemampuan berempati. sementara depersonalisasi ditandai dengan sikap menjauh, skiptis atau kurangnya empati terhadap orang yang di layani, pada fase ini seseorang cenderung memperlakukan orang lain tidak secara pribadi dengan sedikit keterikatan emosional. Penurunan pencapaian individu ditandai oleh berkurangnya rasa percaya diri dan berkurangnya semangat dalam melaksanakan peran.

Burnout tidak terjadi secara mendadak tapi berkembang akibat akumulasi akibat stres kerja yang berkepanjangan tanpa adanya pemulihan yang cukup. Sejalan dengan itu Arroisi & Afifah (2022), mengkategorikan *burnout* dengan sebagai fenomena yang berhubungan dengan pekerjaan bukan sebagai gangguan medis, yang timbul dari stres kronis di tempat kerja yang tidak dapat dikelola dengan baik. Sihite (2024), menyoroti bahwa kelelahan berdampak pada kinerja, hubungan sosial dan kesejahteraan individu. Dengan begitu *burnout* dianggap dengan keadaan serius yang berdampak pada kualitas kinerja individu dalam lingkungan kerja dan pengasuhan. Pemahaman terhadap definisi *burnout* ini menjadi dasar penting dalam menganalisis kelelahan mental pada peran dengan tekanan tinggi.

2. Ciri - ciri *burnout*

Cherniss (Lingga, 2023) mengemukakan bahwa gejala *burnout* dapat dilihat dari adanya cirri-ciri sebagai berikut:

1. resistensi kerja yang tinggi untuk pergi kerja setiap hari
2. cepat marah dan sering kesal terdapat perasaan gagal dalam diri
3. rasa bersalah dan menyalahkan
4. keengganan dan ketidak berdayaan
5. negatifisme
6. isolasi dan penarikan diri
7. perasaan capek dan lelah setiap hari
8. sering memperhatikan jam saat bekerja
9. sangat pegal setelah bekerja hilang perasaan positif terhadap klien
10. susah tidur
11. asyik dengan diri sendiri
12. menghindari diskusi mengenai pekerjaan Bersama dengan rekan kerja
13. sering sakit kepala dan gangguan pencernaan
14. kaku dalam berpikir dan resisten terhadap perubahan

15. rasa curiga yang berlebihan dan paranoid
16. sangat sering membolos.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Burnout*

Secara garis besar beberapa Maslach (Haryati, 2024), menyatakan faktor faktor yang mempengaruhi burnout yaitu faktor internal atau individual dan faktor eksternal atau situasional, yang akan dijabarkan berikut ini :

a. Faktor Internal

1) Konsep diri rendah
individu yang memiliki konsep diri rendah rentan terhadap burnout. Ia menggambarkan bahwa karakteristik individu yang memiliki konsep diri rendah yaitu tidak percaya diri dan memiliki penghargaan diri yang rendah. Mereka pada umumnya dilingkupi oleh rasa takut sehingga menimbulkan sikap pasrah

2) Perilaku Tipe A
ndividu yang memiliki perilaku tipe A cenderung menunjukkan kerja keras, kompetitif dan gaya hidup yang penuh dengan tekanan waktu. Individu dengan perilaku tipe A lebih memungkinkan untuk mengalami burnout daripada individu yang lainnya.

3) Individu yang Introvert
Individu yang introvert akan mengalami ketegangan emosional yang lebih besar saat menghadapi konflik, mereka cenderung menarik diri darikerja dan hal ini akan menghambat efektivitas penyelesaian konflik. Kemampuan yang rendah dalammengendalikan emosi juga merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang dapat menimbulkan burnout. Maslach (Schaufeli, 2008), menyatakan bahwa seseorang ketika melayani klien pada umumnya mengalami emosi negatif, misalnya marah, jengkel,takut, cemas, khawatir dan sebagainya.

4) *Locus of Control Eksternal Rotter*
individu dengan *locusof control eksternal* meyakini bahwa keberhasilan dan kegagalan yang dialami disebabkan oleh kekuatan dari luar diri. Mereka

meyakini bahwa dirinya tidak berdaya terhadap situasi menekan sehingga mudah menyerah dan bila berlanjut mereka bersikap apatis terhadap pekerjaan. Tuntutan emosional seringkali disebabkan oleh kombinasi antara harapan yang sangat tinggi dengan situasi stres yang kronis.

5) Individu yang Fleksibel
individu yang fleksibel rentan terhadap konflik peran karena mereka kesulitan untuk mengatakan tidak terhadap peran yang datang dengan tuntutan ekstra yang dapat mempengaruhi munculnya *burnout*.

6) Perfeksionis Karakteristik kepribadian
berikutnya adalah perfeksionis, yaitu individu yang selalu berusaha melakukan pekerjaan sampai sangat sempurna sehingga akan sangat mudah merasa frustrasi bila kebutuhan untuk tampil sempurna tidak tercapai

b. faktor eksternal

1) Faktor Pekerjaan *Role Conflict and Role Ambiguity*
(Peran Konflik dan peran Ambiguitas) adalah individu memiliki rasa konflik ketika peran dan tuntutan yang tidak pantas, tidak kompatibel, dan tidak konsisten dibebankan pada mereka. Ketika dua atau lebih perilaku peran yang tidak konsisten ini dialami oleh seorang individu, maka akibatnya adalah konflik peran. Ketika individu tersebut tidak dapat mendamaikan inkonsistensi antara perilaku peran yang diharapkan, mereka mengalami konflik

2) Beban Kerja Kerja yang berlebihan
adalah salah satu faktor dari pekerjaan yang berdampak pada timbulnya *burnout*. Beban kerja yang berlebihan bisa meliputi jam kerja, jumlah individu yang harus dilayani (kelas padat misalnya), tanggung jawab yang harus dipikul, pekerjaan rutin dan yang bukan rutin, dan pekerjaan administrasi lainnya yang melampaui kapasitas dan kemampuan individu.

3) Kurangnya Kontrol

Banyaknya tugas yang harus dilakukan membuat seseorang sulit menentukan prioritas, mana tugas yang dilaksanakan lebih dahulu karena seringkali banyak tugas yang harus menjadi prioritas karena tingkat kepentingan yang sama tingginya atau karena sama tingkat urgensinya

4. Dampak *Burnout* terhadap kinerja dan kesejahteraan psikologis

Burnout memiliki dampak signifikan terhadap kinerja individu dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Individu yang mengalami burnout cenderung menunjukkan penurunan produktivitas, rendahnya konsentrasi, serta berkurangnya efektivitas dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Fhauzan & Ali (2024), menjelaskan bahwa kelelahan emosional menyebabkan individu kehilangan energi psikologis sehingga sulit mempertahankan kualitas kerja secara konsisten. Selain itu, depersonalisasi mendorong munculnya sikap sinis, menjauh secara emosional, dan berkurangnya empati terhadap orang-orang yang dilayani. Kondisi ini berpotensi merusak hubungan interpersonal dan iklim sosial dalam lingkungan kerja.

Selanjutnya Nelma (2019), menegaskan bahwa *burnout* yang tidak ditangani dapat berdampak pada gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stress kronis, dan gejala depresi. Dari sisi kesejahteraan psikologis, individu yang mengalami burnout sering merasa tidak berdaya, kehilangan makna dalam peran yang dijalani, serta mengalami penurunan kepuasan hidup. Hafidz (2024), menyatakan bahwa *burnout* berkorelasi negatif dengan *psychological well-being* dan ketahanan mental. Dalam konteks pengasuhan dan kepemimpinan, kondisi ini dapat menurunkan kualitas pengambilan keputusan dan keteladanan. Apabila *burnout* berlangsung dalam jangka panjang, risiko kelelahan total dan penarikan diri dari peran semakin meningkat. Oleh karena itu, *burnout* merupakan ancaman serius bagi keberlangsungan kinerja dan

kesehatan psikologis individu. Pemahaman dampak ini menegaskan pentingnya strategi pencegahan dan pengelolaan diri secara berkelanjutan.

5. *Burnout* dalam lingkungan pesantren

Kehidupan di pesantren memiliki ciri khas yang sistem berasrama yang terjadi secara kolektif dan berkelanjutan, sehingga membutuhkan tingkat interaksi sosial yang tinggi antara pengurus dan santri. Menurut Syam (2015), Dinamika kehidupan berasrama meliputi pemantauan aktivitas sehari-hari, penegakan aturan, dan penyelesaian konflik antar santri yang mungkin timbul kapan saja. Ma'ruf (2022), mengungkapkan bahwa Situasi ini membuat tekanan dalam pengasuhan santri terjadi secara terus-menerus selama 24 jam, tanpa ada batasan waktu kerja yang jelas terutama bagi kepala asrama. Tanggung jawab yang berkelanjutan ini dapat menguras energi fisik dan emosional jika tidak disertai dengan strategi pengelolaan diri yang tepat.

Penelitian oleh Triwijayanti et al. (2016), menunjukan bahwa pekerjaan yang memiliki tuntutan emosional yang tinggi dalam jam kerja yang panjang memiliki kemungkinan *burnout* yang lebih tinggi. Dalam lingkungan pesantren, pimpinan asrama juga membawa beban moral yang menjadi teladan yang mempererat tekanan psikologis dalam melaksanakan tugasnya. Abellio et al., (2025), menegaskan bahwa stres kerja kronis yang tidak ditangani adalah penyebab utama muncul *burnout* sebagai fenomena di tempat kerja. oleh karena itu , pemimpin asram berada dalam posisi yang rawan mengalami kelelahan, terutama jika kemampuan mengelola diri belum berkembang dengan baik.

b. Teori *self management*

a. Definisi *self management*

Manusia merupakan agen aktif yang mampu mengatur perilakunya melalui proses *self-regulation* (pengaturan diri). *Self-regulation* mencakup tiga komponen utama, yaitu *self-monitoring* (pemantauan diri), judgment process (penilaian diri berdasarkan standar atau tujuan tertentu),

dan *self-reaction* (respon atau penyesuaian diri terhadap hasil penilaian tersebut). bandura dalam Manz & Sims Jr, (1980). *self-management* dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku dan tindakannya secara mandiri melalui kontrol internal, bukan semata-mata dipengaruhi oleh lingkungan.

Dalam sudut pandang psikologi Alpiyah (2025), mengatakan *self management* dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk meraih tujuan tertentu dan beradaptasi dengan kebutuhan lingkungan. Menurut West & Zimmerman (2015), konsep ini berlandaskan pada teori pengaturan diri yang menggaris bawahi peran aktif individu dalam perencanaan, pemantauan dan evaluasi diri terhadap tindakan yang dilakukan Manajemen diri dalam psikologi tidak hanya berhubungan dengan pengendali perilaku, tetapi juga melibatkan pengelolaan emosi dan motivasi agar seseorang dapat bertahan dalam keadaan yang menekan. Sementara itu dalam *self management* dianggap sebagai kemampuan individu yang memungkinkan seseorang dapat mengatur waktu, energi, dan tanggung jawab kerja secara mandiri tanpa mengendalikan pengawasan dari luar. Putri et al., (2024), menyatakan bahwa manajemen diri adalah dasar penting bagi kinerja yang efektif dan pengambilan keputusan yang adaptif. Wijaya et al., (2022), menegaskan bahwa orang yang memiliki keterampilan manajemen diri yang baik biasanya lebih mampu menangani beban kerja dan konflik peran secara konstruktif. Dengan demikian, *self management* dianggap sebagai kemampuan psikologis dan manajerial yang sangat penting dalam lingkungan kerja tekanan tinggi. Konsep ini berfungsi sebagai dasar penting memahami sebagai individu mengatasi tekanan kerja secara berkelanjutan.

b. Tujuan dan manfaat *self management*

Menurut Didi Pianda & Agustina, (2024), *self mangement* bertujuan utama untuk mendukung individu dalam mengatur pikiran, emosi, perilaku, dan sumber daya pribadi agar dapat beroperasi secara efisien dalam menghadapi tuntutan peran dan tekanan dari lingkungan.

Muktamar, (n.d.), Dalam lingkungan kerja, manajemen diri bertujuan untuk mempertahankan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi agar individu terhindar dari kelelahan yang berlebihan. Manfaat self-management dapat dilihat dari meningkatnya kemampuan pengendalian diri, kestabilan emosi, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang adaptif dalam situasi yang menekan.

Selanjutnya Ichsano et al., (2024), menunjukkan bahwa pengelolaan diri memiliki peran penting dalam mengurangi stres dan memperkuat ketahanan psikologis. Di samping itu, manajemen diri mendukung individu dalam mengelola waktu dan energi dengan lebih efisien agar produktivitas tetap terjaga. Sejalan dengan pendapat Duryat (2021), Dalam posisi kepemimpinan, keuntungan dari manajemen diri juga terlihat pada meningkatnya contoh teladan dan konsistensi. Bagi kepala asrama, pengelolaan diri memungkinkan pengendalian emosi yang lebih konsisten saat menghadapi dinamika santri. Dengan cara ini, *self-management* berperan sebagai strategi krusial untuk mempertahankan kesejahteraan mental serta kualitas pengasuhan santri dalam lingkungan pesantren.

c. Tahapan-tahapan Intervensi *self management*

Menurut peran yang sedang dihadapi, dan hal ini menjadi dasar untuk menentukan respons yang akan diambil selanjutnya West & Zimmerman (2015), mengungkapkan peran yang sedang dihadapi, dan hal ini menjadi dasar untuk menentukan respons yang akan diambil selanjutnya Manajemen diri adalah suatu proses yang dinamis terjadi melalui langkah-langkah teratur dalam pengelolaan diri secara sadar dan berkelanjutan.

1. kesadaran diri, yang merupakan kapasitas individu untuk memahami keadaan emosional, cara berpikir, tingkat kelelahan fisik, serta tuntutan peran sebagai yang dihadapi. Dan hal ini menjadi dasar untuk menentukan respon yang akan diambil selanjutnya.
2. penetapan sasaran (*goal setting*), dimana individu menetapkan sasaran yang wajar, terukur, dan sesuai dengan kemampuan diri agar tuntutan peran tidak

menghasilkan tekanan yang berlebihan. menurut Mahmudah (2022), tahapan selanjutnya (*self planning)* mencakup penataan strategi, alokasi waktu, dan pengaturan energi untuk mencapai tujuan secara seimbang.

3. Tahap pengawasan diri *(self-monitoring)* dilaksanakan secara terus-menerus untuk mengamati konsistensi perilaku, stabilitas emosi, dan efektivitas strategi yang digunakan. Individu selanjutnya memasuki fase pengendalian diri, yang merupakan kemampuan untuk menahan dorongan negatif, mengatur stres, serta mempertahankan perilaku yang tetap adaptif dalam situasi yang menekan. Langkah akhir adalah penilaian diri *(self-assessment)*, yaitu refleksi kritis mengenai pencapaian dan tantangan.
4. pengawasan diri (*self monitoring*), dilaksanakan secara terus menerus untuk mengamati konsisten perilaku, stabilitas emosi dan efektivitas strategi yang digunakan. Individu selanjutnya memasuki fase pengendalian diri yang merupakan kemampuan untuk menhan, mendorong negatif, mengatur stres, serta mempertahankan perilaku yang tetapadptif dalam situasi yang menekan.
5. penilaian diri (*self-assessment*), yaitu refleksi kritis mengenai pencapaian dan tantangan yang dihadapi sebagai dasar untuk perbaikan masa depan. Melalui tahap ini self management tidak hanya berperan sebagai pengatur perilaku sementara, tetapi juga sebagai cara untuk membangun ketahanan psikologis. Dalam konteks kepala asrama tahap management diri mendukung individu untuk mempertahankan keseimbangan peran, menghindari kelelahan emosional, dan menjaga mutu pengasuhan santri.

d. Aspek-aspek *self management*

Self-management merupakan keterampilan penting dalam proses belajar yang dapat mempengaruhi keberhasilan siswa. Menurut Liang Gie, terdapat empat aspek utama dalam bentuk perbuatan *Self-management* yang berkontribusi pada disiplin belajar, yaitu pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan

diri (Amaliyah et al., 2022). Masing masing aspek ini saling terkait dan memainkan peran penting dalam membantu siswa mencapai tujuan akademis mereka serta mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi dalam proses pembelajaran. Meurut Lian Gie (2020), penjelasan dari empat aspek bentuk perbuatan *Self-management* dalam disiplin belajar bagi siswa:

a. Pendorongan Diri (*Self-Motivation*)

   Pendorongan diri atau *self-motivation* adalah kemampuan seseorang untuk memotivasi dirinya sendiri dalam mencapai tujuan belajar. Aspek ini mencakup kemampuan siswa untuk menjaga semangat dan motivasi secara konsisten meskipun menghadapi kesulitan atau tantangan dalam belajar. Pendorongan diri mendorong siswa untuk menetapkan tujuan yang jelas, mengembangkan alasan pribadi yang kuat untuk belajar, dan menciptakan dorongan internal yang membuat mereka terus maju. Misalnya, seorang siswa dengan self-motivation yang baik akan tetap termotivasi untuk belajar meskipun tidak ada dorongan eksternal, seperti pujian dari guru atau orang tua.

b. Penyusunan Diri (*Self Organization*)

   Penyusunan diri atau *Self-organization* adalah kemampuan untuk mengatur dan mengelola waktu, ruang, serta sumber daya yang dimiliki agar proses belajar menjadi lebih efektif. Dalam konteks belajar, siswa yang mampu melakukan penyusunan diri akan lebih teratur dalam menjadwalkan waktu belajar, menyusun prioritas tugas, dan mengelola lingkungan belajar yang kondusif. *Self-organization* membantu siswa untuk tidak hanya menghindari penundaan tetapi juga memastikan bahwa mereka memiliki rencana yang jelas untuk mencapai tujuan belajar. Contohnya, siswa yang 23 baik dalam penyusunan diri akan membuat jadwal belajar harian dan menyiapkan semua materi yang dibutuhkan sebelum belajar.

c. Pengendalian Diri (*Self Control*)

   Pengendalian diri atau Self-control adalah kemampuan untuk mengontrol emosi, perilaku, dan dorongan agar tetap fokus pada tujuan belajar. Aspek ini

memungkinkan siswa untuk menghindari gangguan dan tetap disiplin dalam belajar meskipun menghadapi godaan atau distraksi. *Self-control* membantu siswa mengatur respons emosional mereka, terutama saat menghadapi tugas yang sulit atau menghadapi kegagalan. Misalnya, siswa yang memiliki Self-control yang baik akan mampu menahan godaan untuk bermain atau menonton TV saat waktu belajar, sehingga mereka tetap fokus menyelesaikan tugas yang ada.

d. Pengembangan Diri (*Self Development*)

Pengembangan diri atau *self-development* adalah usaha untuk terus meningkatkan kemampuan dan pengetahuan melalui berbagai cara, seperti mempelajari materi baru, mencari tantangan, dan berusaha lebih baik dalam belajar. Aspek ini mencakup kesediaan siswa untuk melakukan evaluasi diri dan menerima umpan balik untuk menjadi lebih baik. Pengembangan diri juga melibatkan kemauan untuk beradaptasi dan meningkatkan cara-cara belajar yang lebih efektif. Sebagai contoh, siswa yang fokus pada self 24 development akan mencari metode belajar yang lebih baik ketika merasa cara belajarnya saat ini kurang efektif, atau mereka mungkin mencari sumber belajar tambahan untuk memperdalam pemahaman.

c. Kepala Asrama di Pondok Pesantren

a. Definisi kepala asrama

Kepala asrama adalah santri senior atau pengurus yang diberikan tanggung jawab untuk mengatur kehidupan santri di area asrama secara langsung dan berkelanjutan. Jabatan ini umumnya diberikan kepada santri yang memiliki kematangan emosional, disiplin dan kemampuan untuk menjadi teladan yang baik Al Aziz et al., (2024). Dalam pelaksanaan kepala asrama memiliki tanggung jawab untuk mengawasi kegiatan sehari-hari santri, membina karakter, penegakan peraturan, serta memberikan dukungan sosial dan emosional. Posisis kepala asrama dalam struktur pesantren terletak pada tingkat pengasuhan teknis, yang berfungsi sebagai jembatan antara pengasuh pesantren,

ustadz, dan santri. Berdasarkan pendapat Fahham (2020), pengaturan struktur kepengurusan pesantren ditujukan untuk menjamin penerapan nilai-nilai kepesantrenan secara konsisten dalam aktivitas harian para santri. Dengan demikian, kepala asrama memiliki peran penting dalam menginternalisasi nilai disiplin, tanggung jawab, dan moral. Peran ini memerlukan keterlibatan yang mendalam dan berkelanjutan, sehingga kepala asrama tidak hanya berperan sebagai pengawas, tetapi juga sebagai sosok pembimbing dan pengganti orang tua di suasana asrama. Tanggung jawab besar dan potensi tekanan psikologis yang tinggi muncul akibat beban peran kompleks yang dihadapi oleh kepala asrama.

b. Peran, Tugas dan tanggung jawab kepala asrama

Pengelola asrama memiliki peran dan kewajiban utama dalam menjaga pengawasan santri secara rutin selama tinggal di area asrama. Pengawasan ini meliputi pengaturan kegiatan sehari-hari, ketaatan terhadap peraturan, serta pencegahan tindakan menyimpang yang dapat mengganggu kehidupan bersama santri. menurut Luthfiana (2025), kepala asrama memiliki peran krusial dalam pembentukan karakter dan disiplin, terutama dalam menanamkan nilai-nilai tanggung jawab, kemandirian, serta kepatuhan terhadap peraturan pesantren. Pengembangan itu tidak hanya dilakukan melalui arahan resmi, tetapi juga melalui contoh sikap dan perilaku dalam aktivitas sehari-hari Kunarti (2025).

kepala asrama juga memiliki tanggung jawab dalam memberikan dukungan emosional dan sosial kepada santri, terutama saat santri mengalami konflik, tekanan akademik, atau kesulitan beradaptasi. Berdasarkan Jahro (2025), tingkat interaksi emosional yang tinggi dalam peran pengasuhan dapat memperbesar beban psikologis bagi pengasuh. Sehingga, kepala asrama diharuskan memiliki kepekaan emosional dan keterampilan komunikasi interpersonal yang baik. Kompleksitas tugas itu menjadikan posisi kepala asrama

tidak hanya administratif, tetapi juga memiliki aspek psikososial dan moral, yang bisa menyebabkan kelelahan jika tidak diimbangi dengan pengelolaan diri yang baik.

c. Beban peran dan tantangan kepala asrama

Kepala asrama menghadapi tanggung jawab yang rumit karena berfungsi ganda sebagai santri dan pengasuh di lingkungan pesantren. Di satu sisi, kepala asrama tetap diharuskan menjalankan kewajiban akademis dan kepesantrenan seperti santri yang lain, sementara di sisi lain harus menanggung tanggung jawab pengawasan, pembinaan, dan pengambilan keputusan di asrama Rohaeni (2024). Keadaan ini sering menyebabkan tekanan mental, terutama saat muncul konflik antar santri, pelanggaran tata tertib, atau masalah emosional yang memerlukan penanganan cepat. Selain itu Nurtianty (2024), menegaskan bahwa kepala asrama juga memiliki tanggung jawab etis, karena setiap tindakan dan keputusan yang diambil berdampak langsung pada pengembangan karakter santri yang dibinanya.

Selanjutnya Setiawan (2013), menyatakan bahwa tanggung jawab moral yang besar tanpa adanya dukungan pemulihan yang cukup dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kelelahan emosional. Tantangan lain timbul dalam sektor kepemimpinan asrama, di mana ketua asrama diharapkan dapat bersikap tegas tetapi tetap penuh empati dalam menangani santri yang memiliki latar belakang dan karakter yang berbeda. Selanjutnya Muktamar (2025), berpendapat Peran kepemimpinan ini membutuhkan kemampuan komunikasi, pengelolaan emosi, serta konsistensi sikap dalam kondisi yang seringkali menegangkan. Kumulasi tuntutan peran ini membuat kepala asrama mudah mengalami stres berkepanjangan yang dapat berujung pada burnout jika tidak diimbangi dengan keterampilan *manajemen* diri yang baik.

d. Tugas pokok dan fungsi pengurus asrama Al Khodijah PP. Darussalam Putri Utara.

Tugas pokok dan Fungsi pengurus Asrama Al Khodijah PP. Darussalam Putri utara diambil dari Lembar pertanggung jawaban yang telah disetujui oleh pengasuh tahun 2024.

Tugas Kepala Asrama diantaranya yaitu;

a. Fungsi :
   Bertanggung jawab dan menjaga eksistensi kegiatan asrama dengan sejumlah Aktifitas dalam membantu tercapainya program-program pesantren.
b. Tugas Kerja :
   1) Bertanggung jawab atas eksistensi kegiatan asrama
   2) Memimpin rapat, merumuskan dan memutuskan hasil musawaroh Mengintruksi keputusan hasil rapat kepada pihak terkait
   3) Kordinator umum dan motivator lembaga bidang
   4) Mediator (penghubung) antara warga dan pengurus asrama pesantren serta pengasuh
   5) Kontroler setiap kegiatan yang bersekala universal asrama
   6) Mengevaluasi realisasi program kerja untuk hasil yang lebih baik

Tugas Kepala Asrama Al Khodijah PP. Darussalam Putri Utara sebagaimana tercantum dalam Lembar Pertanggung jawaban Tahun 2024 secara formal memang telah tersusun rapi dan sistematis. Namun jika ditelaah lebih dalam, peran tersebut bukan sekadar jabatan administratif, melainkan posisi sentral yang menentukan hidup-matinya dinamika asramSebagai penanggung jawab utama, Kepala Asrama tidak hanya memastikan kegiatan berjalan, tetapi juga menjaga eksistensi asrama sebagai ruang pembinaan karakter santri. Ia hadir sejak tahap perencanaan hingga evaluasi. Setiap program yang dicanangkan bukan hanya disetujui secara formal, melainkan dikawal secara langsung agar benar-benar terlaksana sesuai tujuan

pesantren.Dalam forum rapat, Kepala Asrama memimpin jalannya musyawarah, merumuskan keputusan bersama, kemudian memastikan hasil keputusan tersebut tidak berhenti pada notulen semata. Ia menginstruksikan langsung kepada divisi terkait, memantau pelaksanaannya, bahkan sering kali turun tangan ketika terjadi hambatan teknis. Di sinilah terlihat bahwa fungsi kepemimpinan tidak hanya normatif, tetapi operasional. Sebagai koordinator umum dan motivator, Kepala Asrama menjadi penggerak utama seluruh bidang. Ia tidak sekadar mengingatkan tugas, tetapi juga membangkitkan semangat pengurus ketika mulai terlihat kelelahan atau kurang solid. Dalam banyak situasi, ia menjadi tempat bertanya, tempat mengadu, sekaligus tempat mencari solusi.

Perannya sebagai mediator juga sangat konkret. Ketika muncul persoalan antara santri dan pengurus, atau ketika ada kebijakan pengasuh yang perlu disosialisasikan, Kepala Asrama menjadi jembatan komunikasi. Ia menyampaikan aspirasi warga asrama kepada pengasuh, sekaligus menerjemahkan kebijakan pengasuh agar dapat dipahami dan diterima oleh santri. Fungsi kontroler kegiatan pun tidak hanya bersifat simbolis. Kepala Asrama mengawasi jalannya kegiatan harian, mingguan, hingga program besar berskala universal. Ia memastikan disiplin berjalan, jadwal ditaati, serta tidak terjadi penyimpangan dari aturan yang telah ditetapkan. Bahkan dalam beberapa kegiatan, ia hadir secara langsung untuk memastikan standar pelaksanaan tetap terjaga. Pada tahap evaluasi, Kepala Asrama meninjau kembali realisasi program kerja. Ia mengidentifikasi kekurangan, mencatat kendala, serta merumuskan langkah perbaikan untuk periode berikutnya. Evaluasi ini tidak hanya dilakukan secara administratif, tetapi juga melalui pengamatan langsung terhadap dinamika santri dan pengurus.

Namun demikian, meskipun secara struktural telah terdapat pembagian Tupoksi yang jelas pada setiap divisi, realitas menunjukkan bahwa banyak tugas teknis dan operasional tetap bertumpu pada Kepala Asrama. Ia

tidak hanya mengawasi, tetapi juga melaksanakan. Ia tidak hanya memberi instruksi, tetapi juga menyelesaikan pekerjaan yang seharusnya menjadi tanggung jawab bidang lain. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan psikis (*burnout*), serta membuka celah kelalaian akibat beban kerja yang terpusat pada satu individu.Fenomena ini menunjukkan adanya ketimpangan antara struktur formal dan praktik di lapangan, yang menarik untuk dianalisis lebih lanjut dalam konteks efektivitas kepemimpinan dan manajemen asrama.Secara struktural, kepengurusan asrama telah memiliki pembagian Tugas Pokok dan Fungsi (*Tupoksi*) yang tersusun rapi dengan rincian tugas yang spesifik untuk setiap divisi, namun realitas di lapangan menunjukkan adanya fenomena kepala Asrama saat ini berperan sebagai pelaksana sekaligus pengawas di hampir semua ini. Jika semua beban bertumpu pada satu orang, maka risiko kelelahan burnout dan kelalaian akan meningkat.

d. Hubungan *Self-Management dan Burnout*

a. Self-Management Sebagai Faktor Protektif Terhadap *Burnout*

Manajemen diri dianggap sebagai elemen pelindung utama dalam mencegah dan mengurangi burnout, terutama bagi individu yang menghadapi tuntutan pekerjaan dan peran yang tinggi. (Putri et al., 2024), mengatakan bahwa Kemampuan manajemen diri memungkinkan individu untuk menangani stres dengan cara yang adaptif, melalui pengaturan emosi, pengendalian perilaku, serta pengelolaan waktu dan energi yang seimbang Individu yang memiliki pengelolaan diri yang baik biasanya mampu mengidentifikasi sumber stres lebih awal dan memilih reaksi yang positif terhadap situasi yang menekan.

Selanjutnya (Hasanah, 2025) menyatakan bahwa regulasi diri yang baik memiliki kontribusi yang signifikan terhadap ketahanan psikologis saat menghadapi stres yang berkepanjangan. Kekuatan psikologis ini tampak dalam kemampuan seseorang

untuk terus beroperasi dengan baik meskipun menghadapi situasi tekanan yang terus-menerus. Dalam konteks kepemimpinan pengasuhan, pengaturan diri berkontribusi pada stabilitas emosi dan menghindari kelelahan emosional yang berlebihan. Penelitian yang dilakukan oleh Darma,(2024), mengindikasikan bahwa orang-orang dengan kemampuan self-management tinggi mengalami tingkat burnout yang lebih rendah apabila dibandingkan dengan mereka yang kurang terampil dalam mengelola diri. Karena itu, manajemen diri menjadi strategi internal yang krusial bagi kepala asrama dalam memelihara kesehatan mental dan kelangsungan fungsi pengasuhan di lingkungan pesantren.

b. Peran *Self-Management* dalam Mengatasi *Burnout* Kepala Asrama

Manajemen diri berperan penting dalam mendukung kepala asrama menghadapi kelelahan yang timbul dari tekanan pengasuhan santri yang berlangsung sepanjang waktu. Dengan strategi pengelolaan emosi, kepala asrama dapat memahami dan mengontrol reaksi emosional negatif, seperti marah, lelah, dan frustasi, agar tidak memengaruhi kualitas pengasuhan santri. Selain itu, pengelolaan waktu menjadi elemen penting dalam menyeimbangkan antara tanggung jawab sebagai pengasuh, aktivitas di pesantren, dan kebutuhan pribadi.Berdasarkan Putri et al., (2024), manajemen waktu yang baik dapat mengurangi tingkat stres di tempat kerja dan meningkatkan rasa kendali diri. Pengelola asrama juga diharapkan untuk mengatur energi dan melakukan pemulihan diri, baik secara fisik maupun mental, agar dapat menjaga stamina dalam menjalankan tugas yang berkesinambungan.

Selanjutnya Mahmud & Nufus (2025), menegaskan bahwa konteks pesantren, manajemen diri tidak hanya bersifat pribadi, tetapi juga terintegrasi dengan nilai-nilai agama seperti kesabaran, keikhlasan, dan pengendalian diri. Penggabungan nilai-nilai spiritual ini meningkatkan efektifitas pengelolaan diri dalam mengurangi kelelahan emosional. Dengan cara ini, self-management menjadi

strategi adaptif yang penting dan kontekstual bagi pimpinan asrama dalam mempertahankan keseimbangan peran dan kesehatan mental di lingkungan pesantren.

2.2 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan bagian penting dalam sebuah penelitian ilmiah karena berfungsi untuk memetakan posisi penelitian yang akan dilakukan, menunjukkan kesinambungan dengan kajian sebelumnya, sekaligus menegaskan aspek kebaruan (*novelty*) penelitian. Kajian-kajian sebelumnya menunjukkan bahwa fenomena burnout telah banyak terjadi di berbagai lingkungan pendidikan, termasuk pesantren dan perguruan tinggi, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan manajerial. Salah satu faktor internal yang banyak dikaji dalam kaitannya dengan burnout adalah self-management.

Penelitian yang dilakukan oleh Himam (2025) berfokus pada hubungan antara self-management dan academic burnout pada santri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen kuesioner untuk mengukur tingkat self-management dan burnout. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-management dan burnout, yang berarti bahwa kemampuan santri dalam mengelola waktu, emosi, serta tuntutan akademik berkontribusi dalam menurunkan tingkat kelelahan akademik yang dialami. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *self-management* merupakan kemampuan psikologis yang penting dalam menghadapi tekanan aktivitas pendidikan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada penggunaan variabel *self-management* dan *burnout*, namun perbedaannya terletak pada subjek penelitian. Penelitian Himam menitikberatkan pada santri sebagai peserta didik, sedangkan penelitian ini berfokus pada kepala asrama yang memiliki peran manajerial dan tanggung jawab pengasuhan santri selama 24 jam.

Penelitian selanjutnya oleh Aula et al. (2023) mengkaji efektivitas bimbingan kelompok berbasis *self-management* dalam menurunkan tingkat *burnout*. Dengan menggunakan metode kuantitatif melalui desain *pretest-posttest*, penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi self-management yang diberikan secara terstruktur mampu menurunkan tingkat burnout secara

signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa self-management tidak hanya berfungsi sebagai variabel personal, tetapi juga dapat dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada pemahaman self-management sebagai strategi untuk mengatasi burnout, sedangkan perbedaannya terletak pada bentuk intervensi dan subjek penelitian yang difokuskan pada mahasiswa, bukan pada tenaga pengelola atau pengasuh di lingkungan pesantren.

Penelitian oleh Hasbillah (2024) memperkuat temuan sebelumnya dengan mengkaji penerapan self-management dalam layanan konseling individu untuk mengurangi burnout. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest dan menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi konseling berbasis self-management, tingkat burnout responden mengalami penurunan yang signifikan. Penelitian ini menegaskan bahwa self-management merupakan keterampilan yang dapat dilatih dan dikembangkan melalui pendekatan konseling. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada fokus self-management sebagai upaya mengatasi *burnout*. Adapun perbedaannya terletak pada konteks penelitian yang dilakukan dalam setting konseling individu dan subjek penelitian yang merupakan mahasiswa, sementara penelitian ini menempatkan kepala asrama sebagai subjek utama dengan kompleksitas peran yang lebih tinggi.

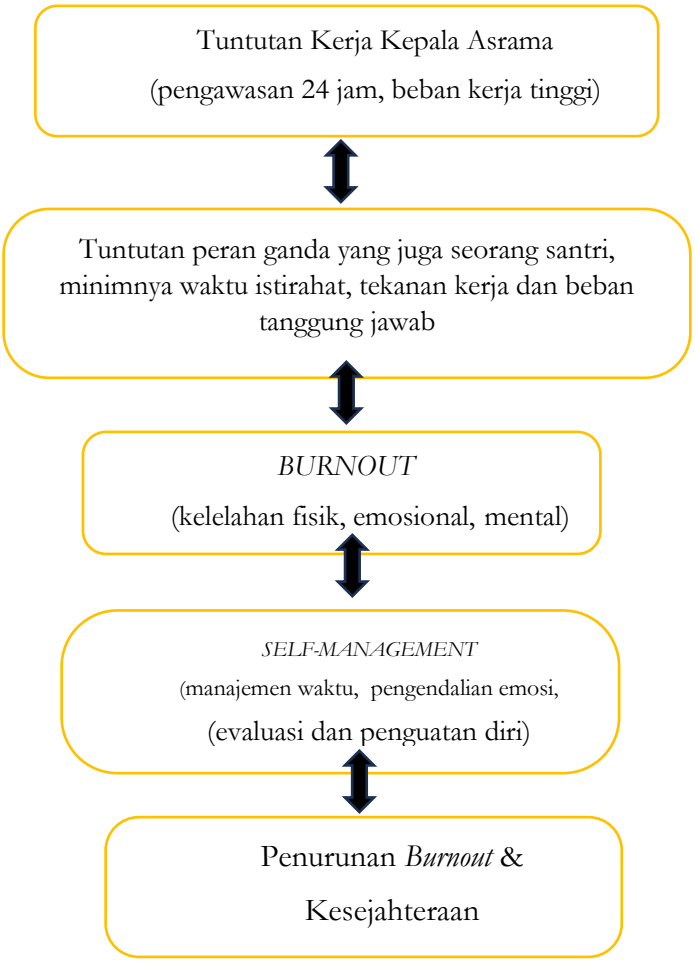
Sementara itu, penelitian Fikriyyah Maeyani dkk. (2025) mengkaji burnout dari perspektif yang berbeda, yaitu melalui variabel dukungan sosial. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan desain studi fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman subjektif anggota organisasi mahasiswa yang mengalami burnout. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, baik dalam bentuk emosional, apresiatif, maupun instrumental, memiliki peran penting dalam membantu individu mengelola stres dan kelelahan psikologis. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus kajian burnout dan mekanisme coping yang digunakan individu. Namun, perbedaannya terletak pada variabel utama yang diteliti serta subjek penelitian yang merupakan mahasiswa, bukan kepala asrama pesantren yang menghadapi

tekanan kerja dan tanggung jawab pengasuhan secara berkelanjutan.

Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh Lu'lu' Syuroiyah Nadliroh dkk. (2025), yang mengkaji manajemen kepemimpinan Bu Nyai terhadap kedisiplinan santri dan kompetensi sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus melalui teknik wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepemimpinan yang efektif mampu menciptakan lingkungan pesantren yang kondusif, meningkatkan kedisiplinan santri, serta membentuk kompetensi sosial yang baik. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada konteks pesantren dan aspek manajerial. Namun demikian, penelitian tersebut belum menyinggung aspek burnout maupun self-management individu, sehingga membuka ruang bagi penelitian ini untuk mengkaji dimensi psikologis pengelola asrama yang selama ini kurang mendapat perhatian.

Berdasarkan keseluruhan penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa kajian tentang burnout dan self-management telah banyak dilakukan, baik dalam konteks pendidikan formal maupun nonformal. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada santri dan mahasiswa sebagai subjek penelitian, serta menggunakan pendekatan kuantitatif dan eksperimen. Penelitian yang secara khusus mengkaji self-management sebagai strategi untuk mengatasi burnout pada kepala asrama di lingkungan pesantren masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kontribusi penting dalam memperkaya kajian bimbingan dan konseling Islam serta manajemen pesantren, khususnya dalam memahami pengalaman subjektif kepala asrama dan strategi self-management yang mereka gunakan dalam menghadapi tuntutan peran dan tekanan kerja yang kompleks.

2.3 Alur pikir penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis penelitian

Studi ini menerapkan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan studi kasus dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengeksplorasi secara mendalam praktik pengelolaan diri (*self-management*) yang dilakukan oleh kepala asrama dalam upaya mengatasi burnout di lingkungan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Penelitian studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengkaji suatu fenomena secara intensif dan kontekstual dengan menempatkan subjek penelitian sebagai pusat perhatian dalam kondisi alamiah mereka (Creswell & Poth, 2018).

Melalui pendekatan studi kasus, peneliti berusaha menelusuri secara mendalam bentuk-bentuk *burnout* yang dialami kepala asrama, faktor-faktor yang melatar belakanginya, serta strategi *self-management* yang diterapkan dalam menjalankan tugas pengasuhan santri selama 24 jam. Studi kasus memberikan ruang bagi peneliti untuk memahami dinamika peran, beban tanggung jawab, serta kondisi psikologis subjek penelitian secara utuh tanpa melakukan intervensi atau manipulasi terhadap situasi yang diteliti.Menurut Yin (2018), penelitian studi kasus menekankan pada eksplorasi mendalam terhadap suatu kasus yang terikat oleh konteks waktu, tempat, dan aktivitas tertentu. Oleh karena itu, metode ini dianggap paling sesuai untuk mengkaji fenomena burnout dan pengelolaan diri kepala asrama yang bersifat kompleks, kontekstual, dan dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan pesantren. Melalui pendekatan kualitatif studi kasus, penelitian ini diharapkan mampu menyajikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana kepala asrama memahami, merasakan, serta mengelola tekanan pekerjaan melalui praktik *self-management* sebagai upaya mengatasi *burnout*

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, Banyuwangi. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa Pondok Pesantren Darussalam Blokagung memiliki sistem asrama yang aktif dengan pola pengasuhan santri selama 24 jam, sehingga kepala asrama

memiliki peran dan tanggung jawab yang kompleks. Kondisi tersebut menjadikan lokasi ini relevan dan representatif untuk mengkaji praktik *self-management* dalam mengatasi *burnout* pada kepala asrama secara mendalam dan kontekstual.

Selain itu, lokasi ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik penelitian studi kasus, yaitu adanya satu kasus spesifik yang terikat oleh konteks tempat dan aktivitas tertentu. Lingkungan pesantren dengan dinamika pendidikan, pengasuhan, serta tuntutan peran yang berkelanjutan memungkinkan peneliti untuk menggali fenomena *burnout* dan strategi pengelolaan diri kepala asrama secara komprehensif dalam kondisi alamiah.Waktu penelitian mulai dilaksanakan pada bulan februari 2026 yang meliputi tahapan persiapan penelitian, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian. Penentuan waktu tersebut disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dan ketersediaan subjek penelitian agar proses penggalian data dapat dilakukan secara optimal dan mendalam sesuai dengan prinsip penelitian kualitatif studi kasus.

3.3 Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian kualitatif, peneliti memiliki kedudukan yang sangat penting sebagai peran utama. Peneliti berperan secara langsung dalam merencanakan penelitian, melaksanakan pengumpulan data, menganalisis dan menafsirkan data, serta menyusun dan melaporkan hasil penelitian. Oleh karena itu, keberhasilan penelitian sangat bergantung pada kehadiran dan keterlibatan aktif peneliti di lapangan. Kehadiran peneliti dalam penelitian ini dilakukan secara langsung di lokasi penelitian, yaitu Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Peneliti hadir untuk mengamati secara langsung fenomena yang diteliti, melakukan wawancara mendalam, serta mengumpulkan dokumentasi yang berkaitan dengan praktik self-management dalam mengatasi burnout pada kepala asrama.

Dalam pelaksanaannya, peneliti hadir di lapangan secara terbuka dengan menginformasikan perannya sebagai peneliti kepada subjek penelitian. Hal ini dilakukan untuk menjaga etika penelitian, membangun hubungan yang baik dengan subjek penelitian, serta menghindari kesalahpahaman selama proses pengumpulan data.Meskipun hadir secara terbuka, peneliti tetap berupaya menjaga sikap objektif dan tidak melakukan intervensi

terhadap aktivitas subjek penelitian. Peneliti menempatkan diri sebagai pengamat yang aktif dan pendengar yang empatik agar data yang diperoleh mencerminkan kondisi alamiah dan pengalaman nyata subjek penelitian.

3.4 Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah kepala asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung yang terlibat secara langsung dalam pengelolaan asrama dan pengasuhan santri. Kepala asrama dipilih sebagai subjek utama penelitian karena memiliki peran sentral dalam menjalankan tanggung jawab pengelolaan asrama selama 24 jam, sehingga berpotensi mengalami tekanan kerja dan kondisi burnout. Selain itu, kepala asrama merupakan pihak yang secara langsung menerapkan praktik self-management dalam menghadapi tuntutan peran dan beban tugas yang kompleks.

Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria penentuan subjek penelitian dalam studi ini meliputi:

1. Menjabat sebagai kepala asrama di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung
2. Memiliki pengalaman menjalankan tugas pengasuhan santri secara intensif
3. Mengalami dan memahami dinamika beban kerja serta tekanan peran sebagai kepala asrama
4. Bersedia menjadi subjek penelitian dan memberikan informasi secara terbuka.

Selain subjek utama, penelitian ini juga melibatkan informan pendukung yang dipandang mampu memberikan informasi tambahan untuk memperkuat data penelitian. Informan pendukung tersebut meliputi pengurus asrama, santri, atau pihak pesantren yang terkait, yang dipilih berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian. Keterlibatan informan pendukung bertujuan untuk memperoleh data yang lebih komprehensif serta mendukung proses triangulasi data dalam penelitian studi kasus ini.Dengan penentuan subjek dan informan tersebut, diharapkan penelitian ini mampu menggambarkan fenomena self-management dalam mengatasi burnout pada kepala asrama

secara mendalam, utuh, dan sesuai dengan konteks lingkungan pesantren.

3.5 Data dan dumber data

Data dalam penelitian ini bersifat kualitatif, berupa deskripsi, narasi, dan informasi mendalam yang berkaitan dengan praktik self-management dalam mengatasi burnout pada kepala asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Data yang dikumpulkan difokuskan pada pengalaman, persepsi, sikap, serta strategi pengelolaan diri yang dilakukan oleh subjek penelitian dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya. Berdasarkan sumbernya, data dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data utama yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian melalui interaksi peneliti dengan informan di lapangan. Data ini diperoleh dari hasil wawancara mendalam dengan kepala asrama sebagai subjek utama, serta informan pendukung seperti pengurus asrama dan pihak terkait yang memahami kondisi dan dinamika pengelolaan asrama.

Selanjutnya data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari berbagai sumber tertulis dan dokumentasi yang relevan dengan fokus penelitian. Data sekunder meliputi dokumen resmi pesantren, struktur organisasi asrama, jadwal kegiatan asrama, peraturan asrama, laporan kegiatan, serta arsip atau catatan lain yang berkaitan dengan tugas, peran, dan aktivitas kepala asrama.Sumber data dalam penelitian ini berasal dari informan, peristiwa atau aktivitas, serta dokumen yang terkait dengan fenomena yang diteliti. Penggunaan berbagai sumber data tersebut bertujuan untuk memperoleh data yang komprehensif, mendalam, dan akurat, sekaligus mendukung proses triangulasi guna meningkatkan keabsahan data dalam penelitian studi kasus ini.Dengan demikian, data dan sumber data yang digunakan diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai fenomena *burnout* serta praktik self-management yang diterapkan oleh kepala asrama dalam konteks kehidupan dan lingkungan pesantren.

3.6 Prosedur pengumpulan data

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis dan bertahap sesuai dengan karakteristik

penelitian kualitatif studi kasus. Pengumpulan data dilaksanakan dalam kondisi alamiah (natural setting) dengan tujuan memperoleh data yang mendalam, komprehensif, dan sesuai dengan konteks fenomena yang diteliti, yaitu praktik self-management dalam mengatasi burnout pada kepala asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.

Tahap awal pengumpulan data dimulai dengan melakukan persiapan penelitian, yang meliputi penyusunan pedoman wawancara, penentuan subjek dan informan penelitian, serta pengurusan perizinan penelitian kepada pihak pesantren. Pada tahap ini, peneliti juga melakukan studi pendahuluan untuk memahami gambaran umum kondisi asrama dan tugas kepala asrama. Tahap selanjutnya adalah pengumpulan data lapangan, yang dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu:

a. Wawancara mendalam
   dilakukan secara semi-terstruktur kepada kepala asrama sebagai subjek utama penelitian serta informan pendukung. Wawancara ini bertujuan untuk menggali informasi secara mendalam mengenai pengalaman burnout, faktor penyebab, serta strategi *self-management* yang diterapkan dalam menjalankan tugas sehari-hari.
b. Observasi
   dilakukan dengan cara mengamati secara langsung aktivitas kepala asrama, pola interaksi dengan santri dan pengurus asrama, serta situasi lingkungan asrama yang berkaitan dengan fokus penelitian. Observasi dilakukan untuk memperoleh data faktual dan memperkuat hasil wawancara.
c. Dokumentasi
   dilakukan dengan mengumpulkan dokumen-dokumen yang relevan, seperti struktur organisasi asrama, jadwal kegiatan, peraturan asrama, laporan kegiatan, serta arsip lain yang mendukung data penelitian.

Selama proses pengumpulan data, peneliti melakukan pencatatan secara sistematis, baik dalam bentuk catatan lapangan maupun rekaman wawancara, guna menjaga keakuratan data yang diperoleh. Pengumpulan data dilakukan secara berulang hingga mencapai kejenuhan data (data saturation), yaitu kondisi ketika data yang diperoleh sudah konsisten dan tidak ditemukan informasi baru yang signifikan.

3.7 Keabsahan data

keabsahan data dalam penelitian kualitatif sangat penting untuk menjamin bahwa data dan temuan penelitian memiliki tingkat kepercayaan dan kebenaran yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Oleh karena itu, dalam penelitian studi kasus ini, peneliti melakukan berbagai upaya untuk memastikan keabsahan data yang diperoleh di lapangan.Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan cara membandingkan dan mengecek kembali data yang diperoleh dari berbagai sumber, teknik, dan waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara kepala asrama dengan informan pendukung seperti pengurus asrama dan pihak terkait. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sementara itu, triangulasi waktu dilakukan dengan pengumpulan data pada waktu yang berbeda untuk melihat konsistensi informasi yang diperoleh.

Triangulasi metode dalam penelitian *Self Management untuk Mengatasi Burnout pada Kepala Asrama* dilakukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data untuk mengkaji fenomena yang sama, sehingga data yang diperoleh tidak hanya bergantung pada satu cara saja. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali pengalaman subjektif kepala asrama terkait perasaan lelah, tekanan tugas, serta cara mereka mengelola emosi, waktu, dan energi sebagai bentuk self-management. Observasi langsung dilakukan untuk melihat bagaimana praktik tersebut benar-benar diterapkan dalam aktivitas sehari-hari, seperti pola pembagian waktu, respons terhadap konflik santri, dan cara menghadapi situasi yang menekan. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk memperkuat data, misalnya melalui jadwal tugas, struktur kepengurusan, atau catatan kegiatan asrama yang menunjukkan beban kerja kepala asrama. Dengan memadukan ketiga metode tersebut, peneliti dapat membandingkan antara apa yang disampaikan dalam wawancara dengan realitas yang diamati serta bukti tertulis yang ada, sehingga data yang diperoleh menjadi lebih lengkap, konsisten, dan dapat dipercaya.Dengan menerapkan teknik-teknik tersebut, diharapkan data yang

dihasilkan dalam penelitian ini memiliki tingkat kredibilitas, keandalan, dan keabsahan yang tinggi, sehingga temuan penelitian dapat memberikan gambaran yang akurat dan mendalam mengenai praktik self-management dalam mengatasi burnout pada kepala asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.

3.8 Analisis data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan model analisis interaktif. Analisis data dilakukan secara berkesinambungan sejak proses pengumpulan data berlangsung hingga penelitian selesai. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat memahami fenomena yang diteliti secara mendalam dan kontekstual, khususnya terkait praktik self-management dalam mengatasi burnout pada kepala asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.Tahapan analisis data dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah. Pertama, reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian, penyederhanaan, serta pengabstrakan data mentah yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pada tahap ini, peneliti mengelompokkan data sesuai dengan fokus penelitian, seperti bentuk-bentuk burnout, faktor penyebab burnout, serta strategi self-management yang diterapkan oleh kepala asrama.

Selanjutnya penyajian data, yaitu proses penyusunan data yang telah direduksi dalam bentuk narasi deskriptif, atau tabel sederhana agar data mudah dipahami. Penyajian data ini bertujuan untuk membantu peneliti melihat pola, hubungan antar kategori, serta kecenderungan tertentu yang muncul dari data penelitian.selanjutnya penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu proses penafsiran makna data dan perumusan kesimpulan berdasarkan temuan penelitian. Kesimpulan yang diperoleh bersifat sementara dan terus diverifikasi selama proses penelitian berlangsung hingga diperoleh temuan yang mantap dan dapat dipertanggungjawabkan.Melalui tahapan analisis data tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan mendalam mengenai bagaimana kepala asrama mengelola diri (self-management) dalam menghadapi tekanan kerja dan mengatasi burnout sesuai dengan konteks lingkungan pesantren.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Data Lapangan

a. profile lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung yang terletak di Dusun Blokagung, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Pondok Pesantren Darussalam merupakan salah satu pesantren besar di Banyuwangi yang dikenal sebagai lembaga pendidikan Islam yang mengintegrasikan sistem pendidikan *salaf* dan pendidikan formal. Seiring berkembangnya zaman, pondok pesantren ini mengalami perkembangan yang cukup pesat baik dari segi jumlah santri, lembaga pendidikan, maupun sistem pengelolaan kelembagaan.

Sebagai lembaga pendidikan berbasis pesantren, Pondok Pesantren Darussalam tidak hanya berfokus pada pembelajaran ilmu keagamaan, namun juga memberikan perhatian terhadap pembentukan karakter, kedisiplinan, serta pengembangan kemampuan sosial santri. Sistem pendidikan yang diterapkan menuntut adanya pengawasan dan pembinaan yang dilakukan secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari santri, terutama pada lingkungan asrama.

Lingkungan asrama menjadi salah satu bagian penting dalam proses pendidikan pesantren karena aktivitas santri berlangsung selama dua puluh empat jam. Kehidupan yang berjalan secara intens tersebut menjadikan asrama sebagai tempat pembinaan, pengawasan, sekaligus pembentukan karakter santri. Dalam pelaksanaannya, diperlukan pengurus yang memiliki tanggung jawab besar, salah satunya yaitu kepala asrama.

b. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi

Pondok Pesantren Darussalam Blokagung didirikan oleh KH. Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur pada tahun 1951. Awalnya pondok pesantren ini dibangun sebagai sarana dakwah dan pendidikan Islam bagi masyarakat sekitar.

Seiring berjalannya waktu, jumlah santri terus mengalami peningkatan sehingga pondok berkembang menjadi salah satu lembaga pendidikan Islam yang memiliki pengaruh besar di wilayah Banyuwangi dan sekitarnya.

Perkembangan pesantren yang semakin pesat menyebabkan meningkatnya kebutuhan sistem pengelolaan yang terstruktur, termasuk dalam pengaturan kehidupan santri di lingkungan asrama. Pengelolaan tersebut dilakukan oleh pengurus yang memiliki peran dalam menjaga stabilitas, ketertiban, serta keberlangsungan kegiatan santri sehari-hari.

c. Visi dan Misi Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi

Visi Pondok Pesantren Darussalam adalah membentuk generasi yang berakhlakul karimah, memiliki wawasan keilmuan, serta mampu mengamalkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan bermasyarakat.

Adapun misi Pondok Pesantren Darussalam antara lain:

1. Menyelenggarakan pendidikan Islam yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah.
2. Menanamkan nilai akhlakul karimah dan kedisiplinan santri.
3. Mengembangkan potensi santri dalam bidang keilmuan, sosial, dan keagamaan.
4. Membentuk pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, dan berjiwa kepemimpinan.

d. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Darussalam

Rapotr Dalam menjalankan aktivitas kepesantrenan, Pondok Pesantren Darussalam memiliki struktur organisasi yang tersusun secara sistematis. Struktur tersebut dibuat agar pelaksanaan program dan pengawasan terhadap santri dapat berjalan secara efektif.

Secara umum struktur kepengurusan terdiri atas pengasuh pondok, dewan pengurus, pengurus harian, bidang pendidikan, bidang keamanan, bidang kesantrian, bidang asrama, serta kepala asrama yang memiliki tanggung jawab langsung terhadap kehidupan santri di lingkungan asrama.

e. Gambaran Kepala Asrama

Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi memiliki sistem pengelolaan asrama yang terorganisir untuk mendukung proses pembinaan dan pengawasan santri. Pada wilayah Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Bagian Induk, terdapat 14 asrama yang masing-masing dipimpin oleh seorang kepala asrama. Keempat belas asrama tersebut terdiri atas asrama dengan kode A, B, C, D, E, F, G, J, K, L, N, R, S, dan T. dengan tabel sebagai berikut:

No	Asrama	Kode	Kepala asrama
1	Alkhodijah	A	Ustdzh. Linda Wulan Sari
2	Al aisyah	B	Ustdzh. Wulan Sari
3	Al fatimah	C	Ustdzh. Alfina Nurdiana
4	Al masyitoh	D	Ustdzh. Qomariiyah
5	Futuhatul Laduniyyah	E	Ustdzh. Anggun Febriyana
6	Nurul Jadidah	F	Ustdzh. Shohibatul Aslamiah
7	Nurud Darojah	G	Ustdzh. Azza Faizzatul Isma
8	Tuhfatul Abadiyyah	J	Ustdzh. Intan Elisa
9	Tuhfatun Nidhomiyyah	K	Ustdzh. Zulfa Roihatul Jannah
10	Ar Roudloh	L	Ustdzh. Isna Fitria
11	Al Mukhtaroh	N	Ustdzh. Iffa Zulfatul Jannah
12	Al Multazam	R	Ustdzh. Lailatuz Zahro
13	Al Mubarokah	S	Ustdzh. Iffatun Nafi'ah
14	Al Inaroh	T	Ustdzh. Alfina Izza Zainaiyya

Dari banyaknya asrama di ponpes peneliti memfokuskan objek penelitian di 2 asrama yaitu bersamaan yaitu ;

a. Asrama al khodijah

1. Profile Asrama Al-Khodijah

Asrama al khodijah yang dalam penelitian ini diberi kode A merupakan salah satu asrama yang berada di lingkungan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi. Asrama ini menjadi tempat tinggal sekaligus pusat pembinaan bagi para santri yang menetap selama menempuh pendidikan di pesantren. Dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, Asrama Al-Khodijah memiliki struktur kepengurusan yang bertugas mengelola berbagai aspek kehidupan

santri, mulai dari kedisiplinan, kebersihan, ibadah, pendidikan, hingga kesehatan.

Kepengurusan Asrama Al-Khodijah dipimpin oleh Linda Wulan Sari selaku Kepala Asrama. Sebagai kepala asrama, Linda Wulan Sari memiliki tanggung jawab dalam mengoordinasikan seluruh kegiatan asrama, mengawasi pelaksanaan program kerja, membina dan mengarahkan pengurus, serta memastikan terciptanya lingkungan asrama yang aman, tertib, dan kondusif bagi para santri. Selain itu, kepala asrama juga berperan sebagai penghubung antara pengurus asrama dengan pengasuh pondok pesantren dalam menyampaikan berbagai informasi maupun permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan santri.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti, jumlah warga Asrama Al-Khodijah sebanyak 70 santri**.** Dengan jumlah santri yang cukup banyak tersebut, pengurus asrama dituntut untuk mampu menjalankan tugas pengawasan, pembinaan, dan pelayanan secara optimal. Beragam karakter, latar belakang, serta kebutuhan santri menjadi tantangan tersendiri bagi pengurus asrama, khususnya kepala asrama, dalam menciptakan suasana kehidupan asrama yang harmonis dan sesuai dengan nilai-nilai kepesantrenan.

2. kepengurusan al khodijah

Dalam menjalankan tugasnya, kepala asrama dibantu oleh beberapa pengurus inti yang terdiri dari sekretaris dan bendahara. Sekretaris bertugas membantu pelaksanaan administrasi asrama, pencatatan kegiatan, penyusunan laporan, serta pengelolaan surat-menyurat. Sementara itu, bendahara bertanggung jawab dalam pengelolaan keuangan asrama, pencatatan pemasukan dan pengeluaran, serta penyusunan laporan keuangan yang berkaitan dengan kebutuhan operasional asrama.

Asrama Al-Khodijah juga memiliki beberapa lembaga atau bidang yang membantu pelaksanaan program pembinaan santri. Lembaga-lembaga

tersebut meliputi bidang keamanan yang bertugas menjaga ketertiban dan kedisiplinan santri, bidang kebersihan yang bertanggung jawab terhadap kebersihan lingkungan asrama, bidang ibadah yang mengawasi pelaksanaan kegiatan keagamaan santri, bidang pendidikan yang mendukung kegiatan belajar santri, serta bidang kesehatan yang memantau kondisi kesehatan warga asrama. Setiap bidang memiliki tugas dan tanggung jawab masing-masing yang saling mendukung dalam menciptakan kehidupan asrama yang teratur dan kondusif dengan tabel.

Keberadaan struktur kepengurusan yang jelas dan pembagian tugas yang terorganisir menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kelancaran kegiatan asrama. Melalui kerja sama antar pengurus, Asrama Al-Khodijah berupaya memberikan pelayanan dan pembinaan yang maksimal kepada seluruh santri sehingga tujuan pendidikan dan pembentukan karakter yang menjadi visi Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi dapat tercapai dengan baik.

b. Asrama almukhtaroh

1. Profile asrama al mukhtaroh

Asrama Al-Mukhtaroh dengan kode N merupakan salah satu asrama yang berada di lingkungan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi. Asrama ini merupakan tempat tinggal sekaligus lingkungan pembinaan bagi para santri baru dalam proses penyesuaian diri dengan kehidupan pesantren. Sebagai asrama yang ditempati oleh santri baru, Asrama Al-Mukhtaroh memiliki peran penting dalam membantu santri mengenal budaya pesantren, membentuk kedisiplinan, serta membangun kebiasaan sesuai dengan nilai-nilai kepesantrenan.

Kepengurusan Asrama Al-Mukhtaroh dipimpin oleh Ifatun Nafi'ah selaku Kepala Asrama. Sebagai kepala asrama, Ifatun Nafi'ah memiliki tanggung jawab dalam mengatur dan mengoordinasikan

seluruh kegiatan asrama, melakukan pengawasan terhadap aktivitas santri, membimbing pengurus, serta memastikan seluruh program kerja asrama dapat berjalan dengan baik. Selain itu, kepala asrama juga berperan dalam menangani berbagai permasalahan yang muncul di lingkungan asrama, baik yang berkaitan dengan kedisiplinan, adaptasi santri baru, maupun hubungan sosial antar santri.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti, Asrama Al-Mukhtaroh memiliki jumlah warga sebanyak 270 santri yang terbagi dalam 9 kamar. Seluruh penghuni Asrama Al-Mukhtaroh merupakan santri baru yang masih berada pada tahap adaptasi dengan lingkungan pesantren. Dengan jumlah santri yang cukup besar dan latar belakang karakter yang beragam, kepala asrama bersama pengurus memiliki tanggung jawab yang besar dalam memberikan pengawasan, pengarahan, serta pendampingan kepada seluruh santri.

Keberadaan santri baru dengan berbagai karakter dan kebiasaan menjadi tantangan tersendiri bagi pengurus Asrama Al-Mukhtaroh, terutama bagi kepala asrama yang harus mampu mengelola berbagai kebutuhan santri secara bersamaan. Kepala asrama dituntut memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan, mengatur waktu, mengendalikan emosi, serta menjaga komunikasiyang baik agar proses pembinaan dapat berjalan secara maksimal.

2. Kepengurusan asrama almukhtaroh

Kepala Asrama dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya, kepala asrama dibantu oleh beberapa pengurus inti yang terdiri dari sekretaris dan bendahara. Sekretaris memiliki tugas dalam bidang administrasi asrama, seperti melakukan pencatatan data santri, menyusun laporan kegiatan, mengelola dokumentasi, serta membantu kebutuhan administrasi kepengurusan. Sementara itu, bendahara bertanggung jawab dalam mengelola

keuangan asrama, melakukan pencatatan pemasukan dan pengeluaran, serta menyusun laporan keuangan yang berkaitan dengan kebutuhan operasional asrama.

pengurus inti Asrama Al-Mukhtaroh juga memiliki beberapa lembaga atau bidang kepengurusan yang membantu terlaksananya program pembinaan santri. Lembaga tersebut meliputi bidang keamanan yang bertugas menjaga ketertiban dan kedisiplinan santri, bidang kebersihan yang bertanggung jawab terhadap kebersihan lingkungan asrama, bidang ibadah yang mengontrol kegiatan keagamaan santri, bidang pendidikan yang mendampingi kegiatan belajar, serta bidang kesehatan yang memperhatikan kondisi kesehatan santri. Setiap lembaga memiliki tugas masing-masing dan saling bekerja sama dalam menciptakan lingkungan asrama yang tertib, nyaman, dan kondusif.

struktur kepengurusan yang terorganisir serta pembagian tugas yang jelas antara kepala asrama, sekretaris, bendahara, dan lembaga-lembaga yang ada, Asrama Al-Mukhtaroh berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung proses pembentukan karakter santri baru. Dengan adanya kerja sama antar pengurus, kegiatan pembinaan, pengawasan, dan pelayanan terhadap santri dapat berjalan sesuai dengan tujuan pendidikan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

Kepala asrama memiliki peran penting dalam menjaga keberlangsungan aktivitas santri selama berada di lingkungan asrama. Tugas kepala asrama tidak hanya sebatas mengawasi kegiatan santri, namun juga bertanggung jawab dalam pembinaan karakter, penegakan disiplin, penyelesaian konflik, serta memberikan pendampingan sosial maupun emosional kepada santri.

kepala asrama menjalankan tugas yang berlangsung hampir selama dua puluh empat jam. Tanggung jawab tersebut menyebabkan kepala

asrama dituntut untuk mampu menjalankan berbagai peran secara bersamaan, baik sebagai pengurus, pembimbing, pemimpin, maupun penghubung antara santri dengan pengasuh pesantren.

Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan fisik maupun emosional, terutama ketika tugas dan tanggung jawab yang diemban semakin meningkat. Beban pekerjaan yang tinggi, tuntutan untuk selalu siap dalam berbagai situasi, serta intensitas interaksi yang tinggi dengan santri memungkinkan munculnya kondisi kelelahan atau burnout apabila tidak disertai kemampuan pengelolaan diri yang baik.

f. Gambaran Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini berjumlah dua orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan karena peneliti memerlukan informan yang benar-benar sesuai dengan fokus penelitian, yaitu kepala asrama yang memiliki pengalaman langsung dalam menjalankan tugas pengasuhan santri serta terindikasi mengalami burnout berdasarkan hasil asesmen awal yang dilakukan peneliti.

Pemilihan kedua informan didasarkan pada beberapa pertimbangan, yaitu memiliki tanggung jawab aktif sebagai kepala asrama, menjalankan tugas pengawasan dan pembinaan santri secara langsung, serta menunjukkan gejala burnout yang meliputi kelelahan emosional, tekanan psikologis, dan beban kerja yang tinggi. Selain itu, kedua informan juga dinilai memiliki pengalaman yang relevan terkait strategi *self-management* dalam menghadapi berbagai tuntutan selama menjalankan amanah sebagai kepala asrama.

Untuk menjaga kerahasiaan identitas informan, peneliti menggunakan inisial dalam penyajian data penelitian. Informan pertama diberi kode Informan 1 (IF), sedangkan informan kedua diberi kode Informan 2 (IN).

1. Gambaran Informan 1 (IF)

Informan dalam penelitian ini merupakan kepala asrama yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Informan dipilih karena memiliki pengalaman secara langsung dalam menjalankan tugas sebagai kepala asrama, bertanggung jawab terhadap pengelolaan santri, serta telah teridentifikasi mengalami gejala burnout berdasarkan asesmen awal yang dilakukan oleh peneliti.

Pada Asrama Al-Khodijah, informan penelitian diberi kode Informan 1 (IF) untuk menjaga kerahasiaan data penelitian. Informan 1 merupakan kepala Asrama Al-Khodijah yaitu Linda Wulan Sari yang telah menjalankan amanah sebagai kepala asrama selama kurang lebih dua tahun. Selama menjalankan tugas tersebut, informan memiliki tanggung jawab terhadap pengawasan dan pembinaan sebanyak 70 santri yang berada di lingkungan Asrama Al-Khodijah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

Sebagai kepala asrama, Informan 1 memiliki tugas untuk mengatur kegiatan harian santri, mengawasi kedisiplinan, mengoordinasikan pengurus, memberikan arahan kepada anggota kepengurusan, serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul di lingkungan asrama. Selain itu, informan juga berperan sebagai penghubung antara santri, pengurus, dan pengasuh dalam menyampaikan informasi maupun kondisi yang berkaitan dengan kehidupan santri.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, Informan 1 mengalami beberapa gejala burnout selama menjalankan perannya sebagai kepala asrama. Burnout tersebut muncul akibat tingginya tuntutan tanggung jawab, banyaknya aktivitas asrama, serta kewajiban untuk menghadapi berbagai karakter santri yang berbeda-beda. Kondisi tersebut menyebabkan informan mengalami kelelahan fisik dan emosional, terutama ketika banyak kegiatan pondok dan permasalahan santri terjadi dalam waktu yang bersamaan.

Bentuk burnout terbesar yang dialami Informan 1 yaitu pada aspek kelelahan emosional (emotional exhaustion). Hal tersebut ditunjukkan dengan munculnya rasa lelah secara berlebihan, energi yang terasa terkuras, mudah merasa jenuh terhadap rutinitas, serta meningkatnya tekanan pikiran ketika menghadapi banyak tuntutan. Selain itu, informan juga pernah mengalami kondisi kurang fokus, mudah tersinggung, dan membutuhkan waktu untuk menenangkan diri ketika berada dalam tekanan.

Informan 1 meskipun mengaami bornout berusaha menerapkan strategi self-management sebagai bentuk pengelolaan diri dalam menghadapi tekanan selama menjadi kepala asrama. Bentuk self-management yang dilakukan meliputi mengenali kondisi diri ketika mulai mengalami kelelahan, menyusun daftar tugas untuk menentukan prioritas pekerjaan, melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan, serta mengendalikan emosi ketika menghadapi permasalahan.

Selain melalui pengaturan diri, informan juga menerapkan pendekatan spiritual sebagai bagian dari proses menghadapi burnout. Kegiatan seperti berdoa, berdzikir, beristighfar, serta menanamkan sikap sabar dan ikhlas menjadi cara yang dilakukan informan untuk memperoleh ketenangan dan menjaga kestabilan emosional dalam menjalankan amanah sebagai kepala asrama.

Berdasarkan gambaran tersebut, Informan 1 dipandang sesuai sebagai subjek penelitian karena memiliki pengalaman langsung dalam menghadapi tekanan peran sebagai kepala asrama serta melakukan berbagai bentuk self-management untuk mengatasi burnout yang dialami.

2. Gambaran Informan 2 (IN)

Pada Asrama Al-Mukhtaroh, informan penelitian diberi kode Informan 2 (IN) untuk menjaga kerahasiaan dan mempermudah penyajian data penelitian. Informan 2 merupakan kepala Asrama Al-Mukhtaroh yaitu Ifatun Nafi'ah yang memiliki tanggung jawab dalam mengelola,

mengawasi, dan membina santri yang berada di lingkungan Asrama Al-Mukhtaroh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

Asrama Al-Mukhtaroh merupakan salah satu asrama yang ditempati oleh santri baru dengan jumlah warga sebanyak 270 santri yang terbagi dalam 9 kamar. Kondisi tersebut menjadikan tanggung jawab kepala asrama lebih kompleks karena santri baru masih berada dalam tahap adaptasi terhadap kehidupan pesantren. Berbagai perbedaan karakter, kebiasaan, latar belakang, serta kemampuan santri dalam menyesuaikan diri menjadi tantangan tersendiri bagi kepala asrama dalam melakukan proses pengawasan dan pembinaan.

Sebagai kepala asrama, Informan 2 memiliki tugas dalam mengoordinasikan seluruh kegiatan asrama, mengatur jalannya program kepengurusan, menjaga kedisiplinan santri, memberikan arahan kepada pengurus, serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari santri. Selain itu, informan juga bertanggung jawab memastikan santri baru mampu mengikuti aturan, kegiatan, serta budaya pesantren dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, Informan 2 menunjukkan adanya gejala burnout selama menjalankan perannya sebagai kepala asrama. Kondisi burnout tersebut dipengaruhi oleh tingginya beban tanggung jawab, jumlah santri yang cukup banyak, serta proses pendampingan santri baru yang membutuhkan perhatian lebih intensif. Kepala asrama dituntut untuk selalu siap menghadapi berbagai persoalan yang muncul, baik berkaitan dengan kedisiplinan, penyesuaian diri, maupun permasalahan pribadi santri.

Bentuk burnout yang paling dominan dialami Informan 2 yaitu berupa kelelahan emosional (emotional exhaustion) dan tekanan psikologis akibat tuntutan peran yang berlangsung secara terus-menerus. Informan sering merasa kelelahan ketika harus menangani banyak permasalahan santri dalam waktu bersamaan. Selain itu, banyaknya kebutuhan pendampingan terhadap santri

baru menyebabkan informan mengalami beban pikiran, kejenuhan terhadap rutinitas, serta kesulitan membagi waktu antara kepentingan pribadi dan tanggung jawab asrama.

Selain kelelahan emosional, Informan 2 juga menunjukkan kecenderungan *depersonalisasi*, yaitu memilih untuk diam dan mengurangi interaksi ketika mengalami tekanan yang tinggi. Hal tersebut dilakukan sebagai cara untuk menenangkan diri sebelum kembali menjalankan tugas dan menyelesaikan permasalahan yang terjadi di lingkungan asrama.

Meskipun menghadapi tekanan yang cukup besar, Informan 2 menerapkan berbagai bentuk *self-management* sebagai upaya untuk mengatasi dan mencegah burnout. Bentuk pengelolaan diri yang dilakukan meliputi mengenali kondisi diri ketika mulai mengalami stres, menyusun jadwal kegiatan agar pekerjaan lebih teratur, menentukan prioritas tugas, serta melakukan evaluasi terhadap aktivitas yang telah dilakukan.

Dalam mengendalikan tekanan emosional, Informan 2 juga menerapkan pendekatan spiritual seperti memperbanyak dzikir, doa, serta menanamkan sikap sabar dan ikhlas dalam menjalankan amanah sebagai kepala asrama. Nilai-nilai spiritual tersebut menjadi salah satu cara informan memperoleh ketenangan dan membangun kembali motivasi ketika menghadapi berbagai tuntutan di lingkungan asrama.

Berdasarkan gambaran tersebut, Informan 2 dinilai sesuai sebagai subjek dalam penelitian ini karena memiliki pengalaman langsung menghadapi tekanan dalam menjalankan peran sebagai kepala asrama, terutama dalam mendampingi santri baru dengan jumlah yang cukup besar. Pengalaman tersebut memberikan gambaran mengenai bagaimana self-management diterapkan sebagai strategi untuk mengatasi burnout pada kepala asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

g. Karakteristik Informan Penelitian

Berdasarkan gambaran kedua informan dapat diketahui bahwa Informan 1 (IF) dan Informan 2 (IN) memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian mengenai self-management untuk mengatasi burnout pada kepala asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi**.** Kedua informan dipilih karena memiliki pengalaman secara langsung dalam menjalankan peran sebagai kepala asrama, memiliki tanggung jawab dalam pengelolaan santri, serta menunjukkan adanya gejala burnout berdasarkan hasil asesmen awal yang dilakukan oleh peneliti.

Informan 1 (IF) merupakan kepala Asrama Al-Khodijah yang mengelola 70 santri dan telah menjalankan amanah sebagai kepala asrama selama kurang lebih dua tahun. Sedangkan Informan 2 (IN) merupakan kepala Asrama Al-Mukhtaroh yang memiliki tanggung jawab mengelola 270 santri baru yang terbagi dalam 9 kamar. Perbedaan jumlah santri dan karakteristik penghuni asrama menyebabkan kedua informan memiliki bentuk tekanan dan tantangan yang berbeda dalam menjalankan tugasnya.

Secara umum, kedua informan memiliki kesamaan dalam menjalankan peran sebagai kepala asrama, yaitu bertanggung jawab terhadap pengawasan kegiatan santri, menjaga kedisiplinan, melakukan pembinaan, mengoordinasikan pengurus, serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul di lingkungan asrama. Peran tersebut menuntut kesiapan fisik, emosional, dan kemampuan pengelolaan diri yang baik karena aktivitas kepala asrama berlangsung secara terus-menerus.

Dari aspek burnout, kedua informan menunjukkan adanya gejala kelelahan akibat tuntutan tugas yang tinggi. Informan 1 (IF) cenderung mengalami burnout pada aspek kelelahan emosional (emotional exhaustion), yang ditunjukkan dengan munculnya rasa lelah berlebihan, energi yang terkuras, kejenuhan terhadap rutinitas, mudah merasa sensitif, serta tekanan ketika menghadapi banyak persoalan santri secara bersamaan.

Sementara itu, Informan 2 (IN) menunjukkan burnout yang lebih dipengaruhi oleh kompleksitas tanggung jawab

dalam mendampingi santri baru dengan jumlah yang lebih besar. Kondisi santri baru yang masih membutuhkan proses adaptasi membuat informan harus memberikan perhatian lebih dalam proses pembinaan. Burnout yang dialami IN terlihat dari munculnya tekanan psikologis, beban pikiran, kelelahan emosional, serta kecenderungan menarik diri ketika menghadapi tekanan yang tinggi.

Meskipun memiliki bentuk tekanan yang berbeda, kedua informan menunjukkan adanya kemampuan self-management dalam menghadapi burnout yang dialami. Bentuk self-management tersebut meliputi kemampuan mengenali kondisi diri ketika mengalami kelelahan, mengatur waktu dan menentukan prioritas pekerjaan, melakukan evaluasi diri, mengendalikan emosi, serta menggunakan pendekatan spiritual sebagai sumber penguatan diri.

Kedua informan juga menjadikan nilai-nilai spiritual seperti doa, dzikir, istighfar, sabar, dan ikhlas sebagai bagian dari strategi pengelolaan diri dalam menghadapi tekanan selama menjalankan amanah sebagai kepala asrama. Strategi tersebut membantu informan menjaga kestabilan emosional, meningkatkan ketahanan diri, serta tetap menjalankan tanggung jawab pengasuhan santri secara optimal.

Berdasarkan karakteristik tersebut, dapat disimpulkan bahwa Informan 1 dan Informan 2 memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian karena keduanya mengalami burnout akibat tingginya tuntutan peran sebagai kepala asrama, namun tetap berupaya melakukan pengelolaan diri melalui penerapan self-management dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.

4.2 Verifikasi Data Lapangan

a. Kondisi Burnout yang Dialami Kepala Asrama

1. Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion)

   Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada kedua informan penelitian, ditemukan bahwa kepala asrama mengalami kelelahan emosional akibat tingginya tuntutan tugas yang harus dijalankan setiap hari. Sebagai kepala asrama, informan memiliki tanggung jawab untuk mengawasi santri, menjaga kedisiplinan, menyelesaikan konflik, serta memastikan

seluruh kegiatan asrama berjalan dengan baik. Tanggung jawab tersebut berlangsung hampir selama dua puluh empat jam sehingga menuntut kesiapan fisik dan psikologis yang tinggi.

Informan pertama (IF) mengungkapkan bahwa rasa lelah yang dialaminya sering muncul ketika banyak permasalahan santri terjadi secara bersamaan. Menurutnya, kondisi tersebut membuat energi fisik maupun emosional menjadi terkuras sehingga memengaruhi semangat dalam menjalankan tugas.*(IF) mengungkapkan bahwa :*

> *"kelelahan yang dialaminya sering muncul ketika berbagai tuntutan dan tanggung jawab harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan. Sebagai kepala asrama, informan memiliki tanggung jawab yang cukup besar dalam mengawasi kehidupan santri sehari-hari, menjaga ketertiban dan kedisiplinan, memberikan pembinaan, serta menangani berbagai bentuk pelanggaran yang dilakukan oleh santri. Di samping itu, informan juga harus memastikan seluruh kegiatan pondok pesantren berjalan dengan tertib dan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.*

Lebih lanjut (IF) melanjutkan pembicaraanya, mengungkapkan bahwa :

> *kondisi yang paling berat adalah ketika terjadi banyak pelanggaran santri pada saat bersamaan dengan pelaksanaan kegiatan pondok yang padat. Dalam situasi tersebut, informan dituntut untuk dapat menyelesaikan berbagai persoalan secara cepat dan tepat, sekaligus tetap menjalankan tugas pengawasan terhadap kegiatan pondok yang sedang berlangsung. Banyaknya tanggung jawab yang harus dikerjakan secara bersamaan membuat informan harus mencurahkan perhatian, tenaga, dan pikirannya secara maksimal.*

Lebih lanjut (IF) mengungkapkan bahwa *:*

> *ketika menghadapi kondisi tersebut dirinya sering merasa kewalahan karena harus menangani berbagai masalah yang datang secara berturut-turut tanpa adanya jeda yang cukup untuk beristirahat. Selain harus memberikan arahan dan pembinaan kepada santri yang melakukan pelanggaran, informan juga harus berkoordinasi dengan pengurus lain, memastikan kegiatan berjalan lancar, serta mengambil keputusan terhadap berbagai persoalan yang muncul di lingkungan asrama. Keadaan tersebut menyebabkan energi fisik yang dimiliki cepat terkuras dan pada saat yang sama menimbulkan kelelahan emosional yang cukup besar.*

Lebih lanjut (IF) mengungkapkan bahwa:

> *rasa lelah yang dirasakan tidak hanya berupa kelelahan fisik akibat padatnya aktivitas, tetapi juga kelelahan mental karena harus terus memikirkan berbagai tanggung jawab yang belum terselesaikan. Banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi membuat informan sering kali merasa pikirannya penuh dan sulit untuk benar-benar beristirahat. Bahkan setelah aktivitas selesai, informan masih memikirkan berbagai masalah yang terjadi di asrama dan mencari solusi terbaik untuk menyelesaikannya.*

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa tingginya tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab sebagai kepala asrama menjadi salah satu faktor yang menyebabkan munculnya kelelahan emosional pada informan. Kelelahan tersebut muncul sebagai akibat dari tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dan kebutuhan untuk selalu siap menghadapi berbagai situasi yang terjadi di lingkungan asrama.

Hal yang sama juga disampaikan oleh informan kedua (IN). Informan menjelaskan bahwa dirinya sering mengalami kelelahan karena harus selalu siap ketika terjadi permasalahan di asrama. *(IN) mengungkapkan bahwa :*

> *tugas dan tanggung jawab sebagai kepala asrama tidak memiliki batasan waktu yang jelas. Berbeda dengan pekerjaan yang memiliki jam kerja tertentu, kepala asrama dituntut untuk selalu siap menjalankan tugas kapan pun diperlukan. Tanggung jawab tersebut tidak hanya berlangsung pada siang hari ketika kegiatan pesantren berjalan, tetapi juga pada malam hari ketika santri berada di lingkungan asrama.*

Lebih lanjut (*IN*) mengungkapkan bahwa:

> *permasalahan santri dapat muncul sewaktu-waktu tanpa dapat diprediksi sebelumnya. Kondisi tersebut mengharuskan dirinya untuk tetap siaga dan siap memberikan penanganan meskipun berada di luar waktu kegiatan formal. Tidak jarang, pada malam hari informan harus menyelesaikan konflik antar santri, menangani pelanggaran tata tertib, memberikan pendampingan kepada santri yang mengalami kesulitan beradaptasi, ataupun menyelesaikan berbagai persoalan lain yang memerlukan perhatian segera.*

Lebih lanjut (*IN*) mengungkapkan bahwa:

> *Informan menjelaskan bahwa keadaan tersebut sering kali menyebabkan waktu istirahat yang dimiliki menjadi berkurang. Ketika santri mengalami masalah atau membutuhkan bantuan, informan merasa memiliki tanggung jawab untuk segera memberikan solusi dan pendampingan.*

Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat sering kali harus digunakan untuk menyelesaikan berbagai persoalan yang muncul di lingkungan asrama.

Lebih lanjut, informan mengungkapkan bahwa:

kondisi ini berlangsung secara berulang dan menjadi bagian dari rutinitas selama menjalankan amanah sebagai kepala asrama. Tanggung jawab yang harus dijalankan selama dua puluh empat jam membuat dirinya harus mampu membagi energi dan waktu secara efektif. Namun demikian, dalam situasi tertentu, padatnya aktivitas dan kurangnya waktu istirahat menyebabkan tubuh merasa lelah serta menurunnya kondisi fisik dan emosional.

Lebih lanjut (*IN*) mengungkapkan bahwa:

Selain berdampak pada kondisi fisik, berkurangnya waktu istirahat juga memengaruhi kondisi psikologis informan. Informan mengaku sering merasa kelelahan ketika harus menghadapi berbagai tuntutan yang datang secara terus-menerus tanpa adanya waktu pemulihan yang cukup. Keadaan tersebut membuat dirinya harus bekerja lebih keras untuk menjaga fokus, mengendalikan emosi, dan tetap menjalankan tugas secara optimal meskipun kondisi tubuh sedang mengalami kelelahan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa karakteristik tugas kepala asrama yang berlangsung tanpa mengenal batas waktu menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kelelahan fisik dan emosional. Kondisi ini menunjukkan bahwa peran kepala asrama memiliki tuntutan yang tinggi karena tidak hanya bertanggung jawab terhadap pengawasan dan pembinaan santri, tetapi juga harus siap

memberikan respons terhadap berbagai permasalahan yang muncul kapan saja.

Hasil observasi menunjukkan bahwa kedua informan memiliki jadwal aktivitas yang padat mulai dari bangun pagi hingga malam hari. Aktivitas tersebut meliputi pengawasan kegiatan santri, koordinasi dengan pengurus lain, serta penyelesaian berbagai persoalan yang muncul di lingkungan asrama. Kondisi ini menunjukkan adanya gejala emotional exhaustion sebagaimana dijelaskan oleh Maslach et al. (2001), yaitu perasaan lelah secara emosional akibat tuntutan pekerjaan yang berlangsung terus-menerus.

2. Depersonalisasi (Depersonalization)

Kedua Informan Selain mengalami kelelahan emosional juga menunjukkan gejala depersonalisasi. Gejala ini terlihat ketika informan mulai menjaga jarak secara emosional dengan lingkungan sekitar sebagai bentuk respon terhadap tekanan yang dialami.

Informan pertama menjelaskan bahwa ketika mengalami kelelahan yang tinggi dirinya lebih memilih diam dan mengurangi interaksi dengan orang lain. Berdasarkan pernyataan tersebut, Informan 1 (IF) mengungkapkan bahwa :

> *ketika mengalami kelelahan yang cukup berat, dirinya cenderung memilih untuk mengurangi interaksi dengan orang lain dan lebih banyak menghabiskan waktu sendirian di dalam kamar. Sikap tersebut dilakukan sebagai upaya untuk menenangkan diri serta mengurangi beban pikiran yang dirasakan setelah menjalani berbagai aktivitas dan tanggung jawab sebagai kepala asramadan agar dapat mengembalikan kondisi emosionalnya menjadi lebih stabil.*

Lebih lanjut Informan 1 (IF) menjelaskan bahwa:

pada saat merasa sangat lelah, dirinya tidak memiliki keinginan untuk banyak berbicara atau terlibat dalam percakapan yang panjang dengan orang lain. Informan lebih memilih berada di kamar, beristirahat, dan mengurangi berbagai aktivitas sosial untuk sementara waktu. Baginya, suasana yang tenang membantu mengurangi rasa penat serta memberikan kesempatan untuk memulihkan energi fisik dan mental yang telah terkuras akibat berbagai tanggung jawab yang dijalankan.

Lebih lanjut, informan 1 (IF) mengungkapkan bahwa:

memilih diam bukan berarti menghindari tanggung jawab atau tidak peduli terhadap lingkungan sekitar. Sebaliknya, hal tersebut merupakan cara yang dilakukan untuk mengelola diri ketika tekanan yang dirasakan sudah cukup besar. Dengan mengambil waktu untuk menyendiri, informan merasa dapat berpikir lebih jernih, menenangkan emosi, serta mempersiapkan diri kembali untuk menghadapi berbagai tugas dan permasalahan yang ada di lingkungan asrama.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa ketika menghadapi kondisi kelelahan yang tinggi, informan cenderung melakukan penarikan diri sementara dari lingkungan sosial sebagai bentuk respons terhadap tekanan yang dialaminya. Kondisi ini memperlihatkan adanya kebutuhan untuk memperoleh ruang pribadi dan waktu pemulihan sebelum kembali menjalankan aktivitas serta tanggung jawab sebagai kepala asrama. Sikap yang ditunjukkan informan juga menggambarkan bahwa tekanan pekerjaan yang berlangsung secara terus-menerus dapat memengaruhi pola interaksi sosial dan

kondisi emosional individu dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Sementara itu, informan kedua mengungkapkan bahwa dirinya terkadang menghindari pembicaraan yang berkaitan dengan pekerjaan karena merasa sudah terlalu lelah untuk memikirkan berbagai persoalan yang ada.B*erdasarkan pernyataan tersebut, Informan 2 (IN) mengungkapkan bahwa:*

> *ketika menghadapi berbagai permasalahan yang datang secara berturut-turut dan dalam jumlah yang banyak, dirinya cenderung memilih untuk tidak terlibat terlebih dahulu dalam pembahasan yang berkaitan dengan pekerjaan. Informan merasa bahwa banyaknya masalah yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar sehingga memengaruhi kondisi emosional dan konsentrasi dalam bekerja.*

Informan 2 (IN) mengungkapkan bahwa:

> *Sebagai kepala asrama, informan memiliki tanggung jawab yang cukup kompleks karena harus mengawasi, membimbing, serta menangani berbagai persoalan yang dialami oleh santri. Selain itu, informan juga harus berkoordinasi dengan pengurus lain dan memastikan seluruh kegiatan asrama berjalan dengan baik. Ketika berbagai tuntutan tersebut muncul secara bersamaan, informan merasa bahwa kapasitas mental dan emosional yang dimiliki mulai berkurang sehingga membutuhkan waktu untuk menenangkan diri.*

Lebih Informan 2 (IN) mengungkapkan bahwa:

> *Menurut informan, memilih untuk menghindari pembahasan pekerjaan bukan berarti mengabaikan tanggung jawab yang dimiliki, melainkan sebagai bentuk upaya untuk mengurangi*

tekanan yang sedang dirasakan. Informan menyadari bahwa ketika kondisi pikiran sedang penuh dan emosi mulai tidak stabil, kemampuan dalam berpikir jernih dan mengambil keputusan dapat menurun. Oleh karena itu, informan memilih memberikan jeda sejenak kepada dirinya agar dapat memperoleh ketenangan sebelum kembali menghadapi berbagai persoalan yang ada.

Lebih Informan 2 (IN) mengungkapkan bahwa:

pada saat tekanan pekerjaan meningkat, dirinya sering merasa pikirannya dipenuhi oleh berbagai hal yang harus segera diselesaikan. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya rasa jenuh, lelah, dan kesulitan untuk berkonsentrasi secara optimal. Dengan mengambil jarak sementara dari pembahasan pekerjaan, informan merasa memiliki kesempatan untuk mengistirahatkan pikiran dan memulihkan kondisi emosional yang mulai menurun akibat banyaknya tuntutan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa banyaknya permasalahan yang harus ditangani secara terus-menerus menyebabkan informan mengalami tekanan mental dan emosional yang cukup tinggi. Kecenderungan untuk menghindari pembahasan pekerjaan sementara waktu menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperoleh ruang pemulihan psikologis agar kondisi pikiran menjadi lebih tenang sebelum kembali menghadapi berbagai tanggung jawab yang harus diselesaikan. Kondisi ini menggambarkan bagaimana tekanan pekerjaan dapat memengaruhi cara individu merespons tuntutan yang dihadapi dalam menjalankan peran sebagai kepala asrama.

3. Penurunan Pencapaian Diri (*Reduced Personal Accomplishment)*

Gejala burnout berikutnya yang ditemukan adalah menurunnya perasaan berhasil dalam menjalankan tugas. Kedua informan mengaku pernah meragukan kemampuan diri mereka sebagai kepala asrama.

Informan pertama mengungkapkan:

> *"dirinya pernah mengalami keraguan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Meskipun telah berupaya menjalankan tanggung jawab dengan sebaik mungkin, informan masih sering menemukan berbagai permasalahan yang terjadi di lingkungan asrama. Kondisi tersebut membuat informan mempertanyakan efektivitas usaha yang telah dilakukan serta menimbulkan perasaan kurang yakin terhadap hasil kerja yang telah dicapai.*

Lebih Informan Pertama mengungkapkan bahwa:

> *Sebagai kepala asrama, informan memiliki tanggung jawab yang besar dalam mengawasi, membina, dan mendampingi santri dalam kehidupan sehari-hari. Informan dituntut untuk menjaga kedisiplinan, menciptakan lingkungan yang kondusif, serta membantu menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul di kalangan santri. Namun demikian, dalam praktiknya tidak semua permasalahan dapat diselesaikan dengan mudah dan tidak semua upaya pembinaan dapat langsung memberikan hasil sesuai dengan harapan.*

Lebih lanjut Informan Pertama mengungkapkan bahwa:

> *situasi tertentu ketika berbagai permasalahan santri masih terus muncul meskipun berbagai bentuk pembinaan dan pengawasan telah*

dilakukan. Keadaan tersebut membuat informan merasa bahwa usaha yang telah diberikan belum sepenuhnya mampu menghasilkan perubahan yang diinginkan. Dari kondisi inilah muncul perasaan ragu terhadap kemampuan diri serta pertanyaan mengenai apakah tugas dan tanggung jawab yang diemban telah dijalankan dengan baik atau belum.

Lebih Informan Pertama mengungkapkan bahwa:

Menurut informan, kondisi tersebut tidak hanya menimbulkan beban pikiran, tetapi juga memengaruhi tingkat kepercayaan diri dalam menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Informan merasa bahwa keberhasilan dalam membina santri merupakan salah satu indikator keberhasilan dirinya sebagai pemimpin asrama. Ketika hasil yang diperoleh belum sesuai dengan harapan, muncul perasaan kurang puas terhadap kinerja yang telah dilakukan meskipun sebenarnya telah berusaha secara maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa informan mengalami perasaan ragu terhadap pencapaian dan keberhasilan dirinya dalam menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Perasaan tersebut muncul sebagai akibat dari tingginya harapan terhadap hasil pembinaan santri serta adanya berbagai permasalahan yang masih terjadi meskipun berbagai upaya telah dilakukan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan pekerjaan tidak hanya memengaruhi kondisi fisik dan emosional, tetapi juga memengaruhi cara individu menilai kemampuan dan keberhasilan dirinya dalam menjalankan peran yang diemban.

Informan kedua juga menyampaikan:

"pernah mengalami perasaan gagal dalam menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Perasaan tersebut muncul ketika santri yang telah

mendapatkan arahan, pembinaan, dan pendampingan secara berulang masih tetap melakukan pelanggaran yang sama. Kondisi ini menimbulkan kekecewaan tersendiri bagi informan karena berbagai upaya yang telah dilakukan belum mampu memberikan perubahan perilaku sesuai dengan yang diharapkan.

Sebagai kepala asrama, informan memiliki tanggung jawab yang tidak hanya sebatas mengawasi santri, tetapi juga membina dan membentuk karakter santri agar menjadi pribadi yang disiplin serta mampu mematuhi aturan yang berlaku di lingkungan pesantren. Dalam menjalankan tugas tersebut, informan berusaha memberikan pengarahan, nasihat, serta pendampingan kepada santri yang melakukan pelanggaran. Namun demikian, tidak semua santri dapat menerima dan menerapkan pembinaan yang diberikan dengan cepat.

Lebih lanjut, informan mengungkapkan bahwa;

perasaan gagal tersebut sering kali memunculkan berbagai pertanyaan dalam dirinya mengenai efektivitas cara pembinaan yang telah dilakukan. Informan terkadang melakukan refleksi dan evaluasi terhadap pendekatan yang digunakan, serta mempertimbangkan apakah terdapat langkah lain yang dapat dilakukan agar santri lebih memahami dan mematuhi aturan yang berlaku. Kondisi ini menunjukkan bahwa informan memiliki harapan yang besar terhadap keberhasilan proses pembinaan yang dijalankannya.

Selain itu, pengalaman menghadapi pelanggaran yang berulang juga menimbulkan beban emosional bagi informan. Informan merasa bahwa keberhasilan santri dalam memperbaiki perilaku merupakan salah satu bentuk keberhasilan dirinya sebagai kepala asrama. Oleh karena itu, ketika santri tetap melakukan pelanggaran yang

sama meskipun telah diberikan pembinaan, informan merasakan adanya penurunan kepuasan terhadap hasil kerja yang telah dilakukan. Perasaan tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga memunculkan keraguan terhadap kemampuan diri dalam menjalankan amanah yang diberikan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa informan mengalami perasaan kurang berhasil dalam menjalankan tugas pembinaan santri ketika perubahan perilaku yang diharapkan tidak kunjung tercapai. Kondisi ini menunjukkan bahwa burnout yang dialami tidak hanya berkaitan dengan kelelahan fisik dan emosional, tetapi juga memengaruhi cara informan menilai keberhasilan dirinya dalam menjalankan peran sebagai kepala asrama. Perasaan gagal yang muncul merupakan bentuk refleksi dari tingginya tanggung jawab dan harapan informan terhadap keberhasilan proses pembinaan santri di lingkungan pesantren.

b. Faktor-Faktor Penyebab Burnout Kepala Asrama

1. Faktor Internal

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada kedua informan, ditemukan beberapa faktor internal yang berkontribusi terhadap munculnya burnout pada kepala asrama. Faktor-faktor tersebut meliputi kecenderungan perfeksionis, kesulitan menolak tugas tambahan, kebiasaan memendam masalah, tingkat kecemasan yang tinggi, serta adanya tuntutan dalam diri untuk selalu memberikan hasil yang maksimal.

Informan pertama (IF) mengungkapkan bahwa dirinya;

sering merasa harus menyelesaikan seluruh tugas dengan baik dan sesuai harapan. Ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan target yang diinginkan, informan cenderung memikirkan hal tersebut secara berlebihan sehingga menimbulkan perasaan kecewa terhadap diri sendiri.

Informan pertama (IF) mengungkapkan bahwa dirinya;

> *Informan* (IF) *memiliki standar yang cukup tinggi terhadap hasil pekerjaannya sehingga ketika terdapat kekurangan atau hasil yang belum sesuai harapan, muncul perasaan tidak puas dan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. Kondisi ini membuat informan lebih rentan mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan.*

Temuan serupa juga ditemukan pada Informan 2 (IN) mengungkapkan bahwa;

Informan mengaku bahwa dirinya selalu menginginkan hasil yang sempurna dalam menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Namun, informan menyadari bahwa tidak semua proses dapat berjalan sesuai dengan harapan yang diinginkan. Informan 2 (IN) mengungkapkan bahwa dirinya;

> *mengaku sulit menolak tugas tambahan yang diberikan oleh pengurus maupun pengasuh. Informan merasa bahwa setiap amanah yang diberikan harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sehingga mereka cenderung menerima berbagai tanggung jawab meskipun kondisi fisik dan mental sedang mengalami kelelahan.*

Lebih lanjut, Informan 2 (IN) mengungkapkan bahwa;

> *kebiasaan memendam masalah juga menjadi salah satu faktor internal yang memengaruhi munculnya burnout. Informan 2 mengungkapkan bahwa ketika menghadapi masalah atau tekanan, dirinya lebih sering memilih diam dan menyimpan permasalahan tersebut sendiri dibandingkan langsung mengungkapkannya kepada orang lain.*

Dan juga dirinya sering meragukan kemampuan yang dimiliki ketika pertama kali menjabat sebagai kepala asrama. Informan bahkan sempat mempertanyakan alasan dirinya dipilih untuk memegang amanah tersebut.

Lebih lanjut, Informan 2 (IN) mengungkapkan bahwa;

kecenderungan mengalami kecemasan ketika menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Informan 2 mengaku sering memikirkan berbagai hal secara berlebihan sehingga membuat dirinya mudah merasa cemas.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor internal yang memengaruhi munculnya burnout pada kepala asrama meliputi kecenderungan perfeksionis, sulit menolak tugas tambahan, kebiasaan memendam masalah, keraguan terhadap kemampuan diri, serta tingkat kecemasan yang tinggi. Faktor-faktor tersebut menyebabkan kepala asrama lebih rentan mengalami tekanan emosional dan kelelahan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas pengasuhan santri.

2. Faktor Eksternal

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, faktor eksternal menjadi salah satu penyebab utama munculnya burnout pada kepala asrama. Faktor eksternal tersebut meliputi tingginya beban kerja, banyaknya tanggung jawab yang harus dijalankan, tuntutan peran yang beragam, kurangnya waktu istirahat, serta berbagai permasalahan santri yang harus ditangani secara berkelanjutan. Sebagai kepala asrama, informan dituntut untuk selalu siap dalam mengawasi, membina, dan menyelesaikan berbagai persoalan yang muncul di lingkungan asramasehingga tekanan kerja yang dirasakan menjadi semakin besar.

Informan pertama (IF) mengungkapkan bahwa

> *Sebagai kepala asrama, informan tidak hanya bertugas mengawasi aktivitas santri, tetapi juga harus memberikan solusi terhadap berbagai permasalahan yang terjadi. Ketika beberapa masalah muncul secara bersamaan, informan dituntut untuk segera mengambil keputusan, memberikan pembinaan, serta memastikan kondisi asrama tetap kondusif. Situasi tersebut menyebabkan informan harus membagi perhatian, energi, dan waktu pada berbagai persoalan sekaligus sehingga menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional.*

Lebih lanjut, informan mengungkapkan bahwa

> setiap *santri memiliki karakter dan permasalahan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, penyelesaian masalah tidak dapat dilakukan dengan cara yang sama. Informan harus memahami kondisi masing-masing santri sebelum menentukan langkah yang tepat dalam memberikan pembinaan. Banyaknya tanggung jawab tersebut membuat informan merasa bahwa tugas sebagai kepala asrama membutuhkan energi yang besar, terutama ketikapermasalahan terjadi secara berulang dan dalam jumlah yang banyak.*

Sementara itu, Informan 2 (IN) mengungkapkan bahwa

> *konflik peran akibat harus menjalankan beberapa tanggung jawab sekaligus. Sebagai kepala asrama, informan dituntut untuk mengawasi dan membina santri selama dua puluh empat jam. Di sisi lain, informan juga memiliki tanggung jawab akademik berupa penyusunan skripsi serta kewajiban lain sebagai talamit. Banyaknya peran yang harus dijalankan secara bersamaan menyebabkan waktu istirahat menjadi berkurang dan beban pikiran semakin meningkat.*

Selain itu, Informan 2 juga mengungkapkan bahwa

> *jumlah santri yang cukup banyak serta kebutuhan pendampingan terhadap santri baru menjadi tantangan tersendiri dalam menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Berbagai persoalan yang muncul setiap hari menuntut informan untuk selalu siap memberikan perhatian dan penanganan secara cepat. Kondisi tersebut membuat informan merasa bahwa tanggung jawab sebagai kepala asrama tidak mengenal batas waktu karena permasalahan dapat muncul kapan saja, termasuk pada malam hari ketika waktu istirahat seharusnya digunakan untuk memulihkan kondisi fisik.*

Berdasarkan hasil wawancara kedua informan, dapat disimpulkan bahwa faktor eksternal yang paling dominan dalam memunculkan burnout pada kepala asrama adalah tingginya beban kerja, banyaknya permasalahan santri yang harus ditangani, konflik peran akibat menjalankan berbagai tanggung jawab secara bersamaan, serta kurangnya waktu istirahat. Faktor-faktor tersebut menyebabkan kepala asrama mengalami tekanan fisik, emosional, dan psikologis yang cukup besar sehingga berkontribusi terhadap munculnya burnout selama menjalankan tugas pengasuhan dan pembinaan santri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

c. Bentuk Self Management Kepala Asrama dalam Mengatasi Burnout

1. Self Management Kepala Asrama

a) Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Tahap pertama dalam proses self-management yang dilakukan oleh kedua informan adalah kesadaran diri (*self awareness*). Kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali kondisi fisik, emosional, maupun psikologis yang sedang dialami sehingga individu mampu memahami kapan dirinya berada dalam kondisi yang baik maupun ketika mulai mengalami tekanan. Dalam penelitian ini, kedua

informan menunjukkan kemampuan untuk mengenali berbagai tanda yang muncul ketika mengalami kelelahan dan burnout selama menjalankan tugas sebagai kepala asrama.

Pada Informan Informan pertama (IF) mengungkapkan bahwa dirinya;

> *kesadaran diri ditunjukkan melalui kemampuannya mengenali perubahan kondisi fisik dan emosional yang dialami ketika tekanan pekerjaan mulai meningkat mulai menyadari sedang mengalami kelelahan ketika emosi menjadi tidak stabil, tubuh terasa lebih berat dari biasanya, serta muncul kesulitan untuk berkonsentrasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.*

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa informan mampu mengenali gejala awal burnout yang muncul pada dirinya. Informan menyadari bahwa kondisi mudah marah dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi merupakan tanda bahwa dirinya sedang berada dalam kondisi tertekan. Kesadaran tersebut membuat informan lebih peka terhadap perubahan kondisi psikologis yang dialami sehingga dapat mengambil langkah untuk mengurangi tekanan sebelum kondisi yang dirasakan semakin berat.

Lebih lanjut, informan menjelaskan bahwa;

> kelelahan biasanya diawali dengan munculnya rasa jenuh terhadap rutinitas yang dijalankan setiap hari. Banyaknya tanggung jawab yang harus diselesaikan serta tuntutan untuk selalu siap menghadapi berbagai permasalahan santri membuat energi fisik dan emosional yang dimiliki semakin berkurang. Ketika kondisi tersebut mulai dirasakan, informan menyadari bahwa dirinya membutuhkan waktu untuk beristirahat dan menenangkan pikiran agar dapat kembali menjalankan tugas dengan baik.

Selain itu, informan juga mengungkapkan bahwa dirinya;

> *mulai memahami batas kemampuan yang dimiliki setelah cukup lama menjalankan amanah sebagai kepala asrama. Pengalaman menghadapi berbagai tekanan membuat informan belajar bahwa tidak semua masalah dapat diselesaikan sekaligus dan tidak semua tanggung jawab harus dipikul sendiri. Kesadaran tersebut membantu informan untuk lebih realistis dalam memandang tugas dan tanggung jawab yang dijalankan sehingga dapat mengurangi tekanan yang berlebihan.*

Sementara itu, pada Informan 2 mengunkapkan bahwa;

> kesadaran *diri ditunjukkan melalui kemampuannya mengenali perubahan emosional yang muncul ketika menghadapi tekanan yang tinggi. Informan mengungkapkan bahwa dirinya biasanya menyadari sedang mengalami stres ketika mulai merasa sedih, mudah menangis, dan memilih untuk lebih banyak diam dibandingkan biasanya.*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan memiliki kemampuan untuk mengenali respons emosional yang muncul sebagai akibat dari tekanan pekerjaan. Menangis menjadi salah satu indikator yang digunakan informan untuk memahami bahwa kondisi mental dan emosionalnya sedang mengalami kelelahan. Informan menyadari bahwa ketika dirinya mulai mudah menangis, hal tersebut menandakan bahwa beban pikiran yang dirasakan sudah cukup berat dan membutuhkan perhatian khusus.

Selain menangis, informan juga mengungkapkan bahwa dirinya;

> *menjadi lebih pendiam ketika mengalami stres. Menurut informan, kondisi tersebut berbeda dengan karakter dirinya yang cenderung aktif dan mudah berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, ketika mulai memilih diam dan mengurangi interaksi sosial, informan menyadari bahwa dirinya sedang mengalami tekanan emosional yang cukup besar*

Lebih lanjut, informan menjelaskan bahwa;

> *kesadaran terhadap kondisi diri sangat penting karena membantu dirinya memahami kapan harus berhenti sejenak dari berbagai aktivitas yang menimbulkan tekanan. Dengan mengenali tanda-tanda kelelahan lebih awal, informan dapat melakukan berbagai upaya untuk menjaga kestabilan emosi sebelum tekanan berkembang menjadi kondisi yang lebih berat. Kesadaran tersebut juga membuat informan lebih mampu memahami kebutuhan dirinya, baik kebutuhan untuk beristirahat, menenangkan pikiran, maupun melakukan aktivitas yang dapat membantu mengurangi stres.*

Berdasarkan hasil wawancara kedua informan, dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri (*self awareness*) menjadi langkah awal yang sangat penting dalam proses self-management untuk mengatasi burnout. Kedua informan mampu mengenali tanda-tanda kelelahan yang muncul pada diri mereka, meskipun dalam bentuk yang berbeda. Informan 1 lebih banyak mengenali burnout melalui perubahan emosi dan menurunnya konsentrasi, sedangkan Informan 2 mengenali burnout melalui perubahan

kondisi emosional seperti menangis dan menjadi lebih pendiam. Kemampuan mengenali kondisi diri tersebut membantu kedua informan mengambil langkah yang tepat untuk menjaga keseimbangan fisik dan psikologis dalam menjalankan peran sebagai kepala asrama.

b) Penetapan Tujuan dan Perencanaan Diri (Goal Setting dan Self Planning)

Tahap kedua dalam self-management yang dilakukan oleh kedua informan adalah penetapan tujuan dan perencanaan diri (*goal setting and self planning*). Penetapan tujuan dan perencanaan diri merupakan kemampuan individu dalam menentukan target yang ingin dicapai serta menyusun langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai target tersebut. Dalam konteks penelitian ini, kemampuan tersebut menjadi penting karena kepala asrama memiliki berbagai tugas dan tanggung jawab yang harus dijalankan secara bersamaan. Oleh karena itu, perencanaan yang baik diperlukan agar seluruh aktivitas dapat berjalan secara teratur dan tidak menimbulkan tekanan yang berlebihan.

Berdasarkan hasil wawancara, kedua informan menyadari bahwa banyaknya tugas yang harus diselesaikan dapat menjadi sumber stres apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, mereka berusaha menyusun prioritas pekerjaan dan merencanakan aktivitas sehari-hari agar pelaksanaan tugas menjadi lebih terarah. Perencanaan tersebut tidak hanya dilakukan untuk meningkatkan efektivitas kerja, tetapi juga sebagai upaya menjaga kondisi fisik dan emosional agar tetap stabil selama menjalankan amanah sebagai kepala asrama.

Informan pertama (IF) mengungkapkan bahwa dirinya;

> *bentuk perencanaan diri dilakukan dengan menyusun daftar tugas dan menentukan pekerjaan yang harus didahulukan berdasarkan tingkat kepentingannya. Informan mengungkapkan bahwa dirinya berusaha mengelompokkan tugas-tugas yang harus diselesaikan agar tidak merasabingung ketika menghadapi banyak pekerjaan dalam satu waktu.*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan memiliki kesadaran untuk mengelola tugas melalui proses perencanaan yang sistematis. Informan memahami bahwa tanggung jawab sebagai kepala asrama tidak hanya berkaitan dengan pengawasan santri, tetapi juga mencakup pembinaan, koordinasi dengan pengurus, penyelesaian berbagai permasalahan santri, serta keterlibatan dalam kegiatan pondok pesantren. Banyaknya tugas tersebut membuat informan merasa perlu menyusun daftar pekerjaan agar setiap tanggung jawab dapat dikerjakan secara lebih teratur.

informan menjelaskan bahwa;

> *penyusunan prioritas dilakukan dengan mendahulukan pekerjaan yang dianggap paling penting dan mendesak. Menurut informan, tidak semua pekerjaan memiliki tingkat urgensi yang sama sehingga diperlukan kemampuan untuk menentukan mana yang harus segera diselesaikan dan mana yang dapat ditunda sementara waktu. Dengan cara tersebut, informan merasa lebih mudah mengendalikan beban kerja yang dimiliki dan tidak terlalu terbebani oleh banyaknya tanggung jawab yang harus dijalankan.*

Informan pertama (IF) mengungkapkan bahwa dirinya;

> *menerapkan perencanaan diri dengan cara mengatur jadwal kegiatan dan menyesuaikannya dengan berbagai tanggung jawab yang dimiliki. Informan menjelaskan bahwa dirinya harus menjalankan beberapa peran sekaligus, yaitu sebagai kepala asrama, santri, dan talamit. Kondisi tersebut menuntut kemampuan pengelolaan waktu yang baik agar seluruh tugas dapat terlaksana secara optimal.*

Berdasarkan pernyataan tersebut, berusaha mengatur waktu sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan oleh pondok serta menentukan pekerjaan yang harus diprioritaskan ketika menghadapi banyak tugas dalam waktu yang bersamaan. Strategi tersebut dilakukan agar pekerjaan tidak menumpuk dan seluruh tanggung jawab dapat diselesaikan secara bertahap.

Lebih lanjut, informan mengungkapkan bahwa;

> *pengalaman menghadapi berbagai tuntutan selama menjadi kepala asrama membuat dirinya belajar untuk lebih selektif dalam mengelola waktu dan tenaga. Ketika menghadapi beberapa pekerjaan sekaligus, informan berusaha fokus pada tugas yang paling mendesak terlebih dahulu sebelum beralih pada tugas lainnya. Dengan demikian, informan dapat mengurangi rasa kewalahan dan menjaga kestabilan kondisi emosional selama menjalankan aktivitas sehari-hari.*

Berdasarkan hasil wawancara kedua informan, dapat dipahami bahwa penetapan tujuan dan perencanaan diri merupakan salah satu strategi penting yang digunakan untuk mengatasi burnout. Melalui penyusunan prioritas, pengaturan waktu, dan perencanaan aktivitas yang terstruktur, kedua

informan mampu menjalankan berbagai tanggung jawab secara lebih terorganisir. Perencanaan tersebut tidak hanya membantu meningkatkan efektivitas kerja, tetapi juga berperan dalam mengurangi tekanan psikologis, mencegah penumpukan pekerjaan, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan tugas dan kondisi pribadi. Dengan demikian, kemampuan menetapkan tujuan dan merencanakan aktivitas menjadi salah satu bentuk self-management yang membantu kepala asrama mempertahankan stabilitas fisik dan emosional dalam menjalankan amanah di lingkungan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

c) Pengawasan Diri (Self Monitoring)

Pada Informan Informan pertama (IF) mengungkapkan bahwa dirinya;

> *proses self-management yang dilakukan oleh kedua informan adalah pengawasan diri (self monitoring). Pengawasan diri merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengamati, dan mengevaluasi perilaku, kondisi emosional, serta pelaksanaan tugas yang telah dilakukan. Melalui pengawasan diri, individu dapat mengetahui sejauh mana tujuan yang telah direncanakan dapat tercapai serta mengidentifikasi berbagai hal yang perlu diperbaiki agar kinerja dan kondisi psikologis tetap terjaga.*

Berdasarkan hasil wawancara, kedua informan secara rutin melakukan evaluasi terhadap kondisi diri dan pekerjaan yang telah dilakukan selama menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Kegiatan evaluasi tersebut dilakukan sebagai bentuk refleksi diri untuk mengetahui keberhasilan, hambatan, maupun kekurangan yang terjadi selama menjalankan amanah. Melalui proses ini, kedua informan dapat memahami kondisi diri secara lebih baik serta menentukan

langkah yang perlu dilakukan untuk memperbaiki kualitas kerja dan menjaga keseimbangan emosional.

Pada Informan 1 (IF) mengungkapkan bahwa:

> *pengawasan diri dilakukan dengan cara mengevaluasi berbagai aktivitas yang telah dilaksanakan setiap hari, terutama yang berkaitan dengan tugas kepengurusan dan pembinaan santri. Informan mengungkapkan bahwa dirinya berusaha melihat kembali pekerjaan yang telah dilakukan untuk mengetahui apakah tugas yang menjadi tanggung jawabnya telah terlaksana dengan baik atau masih terdapat hal-hal yang perlu diperbaiki.*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan memiliki kesadaran untuk melakukan refleksi terhadap kinerja yang telah dilakukan. Informan tidak hanya berfokus pada penyelesaian tugas, tetapi juga berusaha menilai kualitas pelaksanaan tugas tersebut. Melalui evaluasi yang dilakukan, informan dapat mengetahui bagian-bagian yang masih kurang optimal sehingga dapat dijadikan bahan perbaikan pada kegiatan berikutnya.

Lebih lanjut, informan menjelaskan bahwa

> *pengawasan diri juga dilakukan terhadap kondisi emosional yang dialaminya. Ketika menghadapi berbagai tekanan atau permasalahan yang cukup berat, informan berusaha mengamati perubahan emosi yang muncul, seperti rasa marah, jenuh, atau lelah yang berlebihan. Dengan mengenali perubahan tersebut, informan dapat lebih cepat menyadari ketika dirinya mulai mengalami tekanan dan membutuhkan waktu untuk beristirahat atau menenangkan diri.*

Menurut informan, proses evaluasi diri membantu dirinya untuk lebih memahami kekuatan

dan kelemahan yang dimiliki selama menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Informan menjadi lebih mudah mengidentifikasi penyebab kesalahan yang terjadi serta menemukan solusi yang dapat dilakukan untuk mencegah permasalahan yang sama terulang kembali. Dengan demikian, pengawasan diri menjadi salah satu cara yang digunakan untuk menjaga efektivitas kerja sekaligus mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat berbagai tuntutan pekerjaan.

Sementara itu, Informan 2 (IN) mengungkapkan bahwa;

> *kemampuan pengawasan diri melalui kebiasaan melakukan refleksi dan evaluasi terhadap aktivitas yang telah dijalankan setiap hari. Informan mengungkapkan bahwa dirinya secara rutin melakukan evaluasi diri sebelum beristirahat pada malam hari.*

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa informan menjadikan evaluasi harian sebagai bagian dari rutinitas dalam menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Sebelum tidur, informan berusaha mengingat kembali berbagai aktivitas yang telah dilakukan, mulai dari pelaksanaan tugas kepengurusan, pembinaan santri, hingga cara dirinya merespons berbagai permasalahan yang muncul selama satu hari penuh. Kegiatan tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat kesalahan, kekurangan, atau keputusan yang perlu diperbaiki pada hari berikutnya.

Lebih lanjut, informan menjelaskan bahwa;

> *evaluasi diri juga menjadi sarana untuk memantau kondisi emosional yang dirasakan selama menjalankan tugas. Ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau tekanan,*

informan berusaha menilai kembali bagaimana dirinya merespons keadaan tersebut. Dengan cara ini, informan dapat mengetahui apakah dirinya sudah mampu mengendalikan emosi dengan baik atau masih terdapat sikap yang perlu diperbaiki.

Berdasarkan hasil wawancara kedua informan, dapat disimpulkan bahwa pengawasan diri (self monitoring) menjadi salah satu strategi penting dalam self-management yang diterapkan oleh kepala asrama untuk mengatasi burnout. Melalui evaluasi terhadap pekerjaan, perilaku, dan kondisi emosional yang dilakukan secara rutin, kedua informan mampu memahami kondisi diri secara lebih objektif, mengenali berbagai faktor yang menyebabkan tekanan, serta melakukan perbaikan terhadap berbagai kekurangan yang ditemukan. Dengan demikian, pengawasan diri membantu kedua informan menjaga kualitas kinerja, meningkatkan kemampuan pengendalian diri, dan mengurangi dampak negatif burnout dalam menjalankan tugas sebagai kepala asrama di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

d) Pengendalian Diri (Self Control)

proses self-management yang dilakukan oleh kedua informan adalah pengendalian diri (*self control*)**.** Pengendalian diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur respons emosional, pikiran, dan perilaku ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Kemampuan ini sangat penting bagi kepala asrama karena mereka sering berhadapan dengan berbagai permasalahan santri, tuntutan pekerjaan, serta tekanan psikologis yang dapat memicu munculnya emosi negatif. Dengan adanya pengendalian diri yang baik, individu dapat mengelola tekanan secara lebih adaptif sehingga tidak berdampak negatif terhadap pelaksanaan tugas maupun hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara, kedua informan memiliki cara masing-masing dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan pekerjaan. Meskipun terdapat perbedaan dalam bentuk strategi yang digunakan, keduanya sama-sama berusaha menghindari tindakan yang dilakukan secara impulsif ketika kondisi emosional sedang tidak stabil. Mereka memilih menenangkan diri terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan atau memberikan respons terhadap suatu permasalahan.

informan menjelaskan bahwa;

> *kegiatan beristighfar dan berdoa menjadi salah satu cara yang paling sering dilakukan ketika menghadapi tekanan pekerjaan. Menurut informan, aktivitas spiritual tersebut membantu dirinya memperoleh ketenangan batin dan mengurangi perasaan marah maupun kecewa yang muncul akibat berbagai permasalahan yang terjadi di lingkungan asrama. Dengan kondisi emosi yang lebih tenang, informan merasa lebih mampu berpikir secara rasional dan mengambil keputusan secara bijaksana.*

Selain itu, informan 2 (IN) informan mengungkapkan bahwa:

> *juga berusaha menghindari pengambilan keputusan penting ketika kondisi emosional sedang tidak stabil. Informan memilih menunggu hingga perasaan marah atau kecewa berkurang sebelum menentukan langkah yang akan diambil dalam menyelesaikan suatu masalah. Menurut informan, cara tersebut membantu dirinya mengurangi kemungkinan melakukan tindakan yang didasarkan pada emosi sesaat.*

Informan 2 (IN) mengungkapkan bahwa: mengungkapkan bahwa;

kemampuan mengendalikan diri menjadi sangat penting karena tugas sebagai kepala asrama menuntut dirinya untuk menjadi teladan bagi santri. Oleh karena itu, meskipun menghadapi berbagai tekanan dan permasalahan, informan berusaha tetap menjaga sikap dan perilaku agar tidak memberikan dampak negatif terhadap lingkungan asrama.

berdasarkan hasil wawancara Informan 2 (IN) informan mengungkapkan bahwa:

ketika tekanan yang dirasakan sudah cukup berat dan berbagai permasalahan datang secara bersamaan, dirinya memilih untuk menenangkan diri dengan mengunjungi maqom Mbah Yai Syafa'at yang berada di lingkungan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi. Menurut informan, berada di lingkungan maqom memberikan ketenangan batin dan membantu dirinya mengurangi beban pikiran yang dirasakan selama menjalankan tugas sebagai kepala asrama.

Informan menjelaskan bahwa kunjungan ke maqom bukan sekadar untuk beristirahat, tetapi juga sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah melalui doa, dzikir, dan refleksi diri. Suasana yang tenang di sekitar maqom merasa lebih nyaman untuk menenangkan pikiran, mengendalikan emosi, serta mengevaluasi berbagai permasalahan yang sedang dihadapi. Dengan cara tersebut, informan merasa memperoleh kekuatan dan ketenangan untuk kembali menjalankan amanah sebagai kepala asrama.

Selain itu, informan mengungkapkan bahwa;

kebiasaan mengunjungi maqom menjadi salah satu bentuk pengendalian diri yang efektif ketika mengalami tekanan emosional. Setelah meluangkan waktu untuk berdoa dan menenangkan

diri, informan merasa kondisi emosionalnya menjadi lebih stabil, pikiran lebih jernih, serta mampu melihat permasalahan secara lebih bijaksana.

Oleh karena itu, kegiatan spiritual yang dilakukan di maqom Mbah Yai Syafa'at menjadi salah satu strategi yang membantu informan menjaga keseimbangan psikologis dan mengurangi dampak burnout yang dialami selama menjalankan tugas sebagai kepala asrama.

dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri (*self control*) memiliki peran yang sangat penting dalam membantu kepala asrama menghadapi burnout. Kemampuan mengendalikan emosi, menjaga stabilitas psikologis, serta memanfaatkan nilai-nilai spiritual sebagai sumber kekuatan menjadi faktor yang membantu kedua informan tetap mampu menjalankan tanggung jawabnya meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri tidak hanya berfungsi sebagai cara mengelola emosi, tetapi juga menjadi bentuk perlindungan diri (*protective factor*) yang membantu kepala asrama mengurangi dampak burnout dalam kehidupan sehari-hari.

e) Penilaian Diri (Self Assessment)

Tahap terakhir dalam proses self-management yang dilakukan oleh kedua informan adalah penilaian diri (self assessment). Penilaian diri merupakan kemampuan individu untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman yang telah dijalani, mengevaluasi kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta menilai sejauh mana strategi yang dilakukan mampu membantu dalam menghadapi berbagai permasalahan. Melalui penilaian diri, individu dapat memahami perkembangan yang terjadi pada dirinya sekaligus menjadikan pengalaman yang telah dilalui sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas diri di masa mendatang.

Pada Informan 1 (IF);

penilaian diri dilakukan melalui refleksi terhadap pengalaman yang diperoleh selama menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Informan mengungkapkan bahwa berbagai pengalaman yang dihadapi telah memberikan banyak pelajaran berharga, terutama dalam hal kesabaran, pengendalian emosi, dan kemampuan menghadapi berbagai karakter santri.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan tidak hanya melihat tugas sebagai beban atau tanggung jawab semata, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri. Melalui berbagai pengalaman yang dialami, informan menyadari bahwa dirinya mengalami perubahan ke arah yang lebih baik dibandingkan sebelum menjabat sebagai kepala asrama.

Lebih lanjut, informan mengungkapkan bahwa

salah satu perubahan terbesar yang dirasakan adalah meningkatnya kemampuan dalam mengendalikan emosi dan mengambil keputusan. Jika sebelumnya dirinya lebih mudah terbawa perasaan ketika menghadapi masalah, kini informan merasa lebih mampu berpikir secara tenang dan objektif sebelum menentukan tindakan yang akan dilakukan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perkembangan kemampuan pengelolaan diri yang diperoleh melalui proses evaluasi dan pembelajaran dari pengalaman yang telah dilalui.

Selain itu, informan juga menilai bahwa ;

strategi self-management yang dilakukan selama ini cukup membantu dalam mengurangi dampak burnout yang dialami. Kemampuan mengenali kondisi diri, mengatur prioritas

pekerjaan, mengendalikan emosi, serta memperkuat aspek spiritual menjadi faktor yang membantu informan bertahan dan tetap menjalankan tanggung jawab dengan baik meskipun berada dalam tekanan yang cukup tinggi.

Sementara itu, Informan 2 (IN) mengungkapkan bahwa;

juga melakukan penilaian diri melalui refleksi terhadap berbagai pengalaman yang diperoleh selama menjalankan amanah sebagai kepala asrama. Informan mengungkapkan bahwa posisi sebagai kepala asrama memberikan banyak pelajaran tentang tanggung jawab, kesabaran, dan kemampuan menghadapi berbagai situasi yang tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan memandang pengalaman menjadi kepala asrama sebagai proses pembelajaran yang berharga. Berbagai tantangan yang dihadapi selama menjalankan tugas membuat informan lebih memahami kemampuan dan keterbatasan dirinya. Informan belajar untuk menerima bahwa tidak semua masalah dapat diselesaikan secara sempurna dan tidak semua keadaan dapat dikendalikan sesuai dengan keinginan.

Lebih lanjut, informan mengungkapkan bahwa;

proses refleksi diri membantunya memahami berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya. Menurut informan, dirinya menjadi lebih dewasa *dalam menyikapi masalah, lebih mampu mengendalikan emosi, serta lebih tenang ketika menghadapi tekanan. Pengalaman menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan membuat informan memiliki ketahanan mental yang lebih baik dibandingkan sebelumnya.*

Selain melakukan evaluasi terhadap perilaku dan kemampuan diri, Informan 2 juga menilai efektivitas berbagai strategi yang digunakan untuk mengatasi burnout. Informan mengungkapkan bahwa pendekatan Spiritual menjadi salah satu cara yang paling membantu dalam menjaga kondisi emosional dan psikologis. Kegiatan seperti berdoa, berdzikir, memperbanyak ibadah, serta mengunjungi maqom Mbah Yai Syafa'at memberikan ketenangan batin yang membantu dirinya menghadapi berbagai tekanan selama menjalankan tugas.

Berdasarkan hasil wawancara kedua informan, dapat disimpulkan bahwa penilaian diri (self assessment) menjadi tahap penting dalam proses self-management yang membantu kepala asrama memahami perkembangan diri, mengevaluasi pengalaman, serta memperbaiki berbagai kekurangan yang dimiliki. Melalui refleksi diri yang dilakukan secara berkelanjutan, kedua informan mampu mengambil pelajaran dari setiap pengalaman, meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan, serta mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi burnout. Dengan demikian, penilaian diri tidak hanya berfungsi sebagai sarana evaluasi, tetapi juga menjadi proses pembelajaran yang membantu kepala asrama berkembang menjadi pribadi yang lebih matang, sabar, dan tangguh dalam menjalankan amanahnya.

d. Peran Self Management dalam Mengatasi Burnout

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap kedua informan, diketahui bahwa *self-management* memiliki peran yang sangat penting dalam membantu kepala asrama menghadapi dan mengurangi burnout yang muncul akibat tingginya tuntutan pekerjaan. Sebagai kepala asrama, informan dihadapkan pada berbagai tanggung jawab yang kompleks, mulai dari mengawasi kehidupan santri selama dua puluh empat jam, menjaga kedisiplinan, menyelesaikan berbagai permasalahan santri, mengoordinasikan pengurus,

hingga menjadi penghubung antara santri dengan pihak pondok pesantren. Beragam tuntutan tersebut menyebabkan kepala asrama rentan mengalami kelelahan fisik, emosional, maupun psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua informan mengalami berbagai gejala burnout, seperti kelelahan emosional, kejenuhan terhadap rutinitas, kesulitan membagi waktu, meningkatnya beban pikiran, munculnya perasaan tidak berdaya, serta keraguan terhadap kemampuan diri dalam menjalankan tugas. Akan tetapi, kondisi tersebut tidak berkembang menjadi burnout yang lebih berat karena kedua informan mampu menerapkan berbagai bentuk *self-management* dalam kehidupan sehari-hari.

Peran pertama *self-management* terlihat dari kemampuan informan dalam mengenali kondisi diri (*self awareness*). Kedua informan menunjukkan kemampuan untuk memahami tanda-tanda ketika mereka mulai mengalami kelelahan dan tekanan. Informan pertama menyadari kondisi tersebut ketika mulai mudah marah, sulit fokus, dan mengalami perubahan suasana hati. Sementara itu, informan kedua menyadari dirinya sedang mengalami tekanan ketika menjadi lebih pendiam, mudah menangis, dan merasa pikirannya dipenuhi oleh berbagai persoalan yang harus diselesaikan. Kemampuan mengenali kondisi diri tersebut membantu informan mengambil langkah-langkah yang diperlukan sebelum tekanan berkembang menjadi kondisi yang lebih berat. Dengan kata lain, kesadaran diri berfungsi sebagai sistem peringatan awal yang membantu informan memahami kapan mereka membutuhkan istirahat, dukungan, atau strategi tertentu untuk mengurangi tekanan yang dirasakan.

Peran berikutnya terlihat pada kemampuan mengatur tujuan dan merencanakan aktivitas (*goal setting and self planning*). Kedua informan berusaha mengelola berbagai tanggung jawab yang dimiliki dengan menyusun prioritas pekerjaan dan mengatur waktu secara lebih terstruktur. Informan pertama membuat daftar tugas dan menentukan pekerjaan yang harus didahulukan berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya. Sementara itu, informan kedua

berusaha mengikuti jadwal kegiatan yang telah ditetapkan serta mendahulukan tugas yang dianggap paling penting. Kemampuan dalam menyusun prioritas tersebut membantu kedua informan mengurangi kebingungan, mencegah penumpukan pekerjaan, serta memberikan arah yang jelas dalam menjalankan berbagai tanggung jawab. Dengan adanya perencanaan yang baik, tekanan yang muncul akibat banyaknya pekerjaan dapat diminimalkan sehingga risiko burnout menjadi lebih rendah.

Self-Management juga berperan melalui kemampuan pengawasan diri (*self monitoring*). Kedua informan secara rutin melakukan evaluasi terhadap aktivitas dan kondisi diri yang mereka alami. Evaluasi tersebut dilakukan untuk menilai keberhasilan tugas yang telah dijalankan, mengidentifikasi berbagai kendala yang dihadapi, serta mencari cara yang lebih efektif untuk menghadapi permasalahan yang muncul. Melalui proses evaluasi diri, informan dapat memahami perkembangan yang terjadi pada dirinya serta mengetahui berbagai aspek yang masih perlu diperbaiki. Pengawasan diri juga membantu informan menyadari perubahan kondisi emosional yang muncul akibat tekanan pekerjaan sehingga mereka dapat mengambil langkah yang tepat untuk menjaga keseimbangan psikologis.

Peran *self-management* yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah kemampuan pengendalian diri (*self control*). Kedua informan menyadari bahwa tekanan pekerjaan yang tinggi sering kali memunculkan emosi negatif seperti marah, kecewa, jenuh, dan frustrasi. Oleh karena itu, mereka berusaha mengendalikan emosi tersebut melalui berbagai cara yang dianggap efektif. Informan pertama memilih untuk diam sejenak, beristighfar, dan berdoa ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan. Sementara itu, informan kedua cenderung memilih diam, menyendiri, menangis, serta mengunjungi maqom Mbah Yai Syafa'at untuk menenangkan diri ketika mengalami tekanan yang berat. Berbagai strategi tersebut membantu kedua informan menghindari tindakan impulsif yang dapat memperburuk keadaan serta memungkinkan mereka menghadapi masalah dengan lebih tenang dan rasional.

Selanjutnya, peran *self-management* juga terlihat pada kemampuan melakukan penilaian diri (*self assessment*). Melalui refleksi terhadap pengalaman yang telah dijalani, kedua informan mampu memahami berbagai perubahan yang terjadi dalam diri mereka selama menjadi kepala asrama. Informan mengaku menjadi lebih sabar, lebih dewasa, lebih mampu mengendalikan emosi, serta lebih memahami karakter dan kebutuhan santri. Pengalaman menghadapi berbagai tantangan membuat kedua informan belajar menerima keterbatasan diri dan memahami bahwa tidak semua permasalahan dapat diselesaikan secara sempurna. Proses refleksi tersebut membantu mereka mengembangkan ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan pekerjaan.

Aspek-aspek pengelolaan diri tersebut, peneliti ini juga menemukan bahwa nilai-nilai spiritual memiliki peran yang sangat besar dalam membantu kepala asrama mengatasi burnout. Kedua informan menjadikan aktivitas spiritual sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari proses *self-management* yang mereka lakukan. Bentuk aktivitas spiritual yang dilakukan meliputi berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, beristighfar, melaksanakan ibadah sunnah, bersikap sabar dan ikhlas, serta bertawakal kepada Allah SWT. Bagi kedua informan, aktivitas spiritual tidak hanya menjadi bentuk ibadah, tetapi juga menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu mereka menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama menjalankan tugas.

Informan pertama mengungkapkan bahwa doa, istighfar, dan sikap ikhlas membantu dirinya memperoleh ketenangan ketika menghadapi berbagai persoalan santri. Sementara itu, informan kedua menjadikan dzikir, doa, dan kunjungan ke maqom Mbah Yai Syafa'at sebagai sarana untuk menenangkan pikiran dan mengembalikan stabilitas emosional ketika menghadapi tekanan yang berat. Melalui aktivitas spiritual tersebut, kedua informan merasa lebih mampu menerima berbagai situasi yang terjadi, mengurangi kecemasan, serta memperoleh kekuatan untuk tetap menjalankan amanah yang diberikan.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat dipahami bahwa *self-management* memiliki peran yang

sangat penting dalam membantu kepala asrama menghadapi burnout. Kemampuan mengenali kondisi diri, menyusun perencanaan, melakukan evaluasi, mengendalikan emosi, serta melakukan refleksi diri terbukti membantu kedua informan mempertahankan stabilitas psikologis di tengah tingginya tuntutan pekerjaan. Selain itu, dukungan nilai-nilai spiritual memperkuat proses pengelolaan diri yang dilakukan sehingga informan mampu menghadapi berbagai tekanan dengan lebih tenang dan adaptif.

Dengan demikian, *self-management* tidak hanya berfungsi sebagai strategi pengelolaan diri dalam menghadapi tekanan pekerjaan, tetapi juga menjadi faktor protektif yang membantu kepala asrama mengurangi dampak burnout, meningkatkan ketahanan mental, menjaga kesejahteraan psikologis, serta mempertahankan kualitas pengasuhan santri di lingkungan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola diri secara efektif merupakan salah satu kunci penting bagi kepala asrama dalam menjalankan amanah dan tanggung jawab yang kompleks di lingkungan pesantren.

4.3 Pembahasan

a. Bentuk dan dinamika pengalaman kepala asrama di pondok pesantren darussalam blokagung

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kedua informan mengalami burnout selama menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Burnout yang dialami muncul akibat tingginya tuntutan pekerjaan, banyaknya tanggung jawab yang harus diselesaikan, serta kurangnya waktu istirahat karena aktivitas pengawasan santri berlangsung hampir selama dua puluh empat jam. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya kelelahan fisik, emosional, dan mental yang berdampak pada pelaksanaan tugas sehari-hari.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Maslach et al., (2001), yang mendefinisikan burnout sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat keterlibatan jangka panjang dalam pekerjaan yang penuh tuntutan dan tekanan. Sebagai kepala asrama, kedua informan memiliki tanggung jawab yang tidak hanya terbatas pada pengawasan santri, tetapi juga menjaga kedisiplinan, menyelesaikan

konflik, memberikan pembinaan, serta memastikan seluruh aktivitas asrama berjalan dengan baik. Tuntutan tersebut berlangsung secara terus-menerus sehingga memunculkan tekanan psikologis yang berpotensi menyebabkan burnout.

1) Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua informan mengalami kelelahan emosional yang ditandai dengan menurunnya energi fisik dan emosional akibat tingginya tuntutan pekerjaan. Informan pertama (IF) mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa sangat lelah ketika menghadapi banyak pelanggaran santri dan kegiatan pondok yang berlangsung secara bersamaan. Sementara itu, informan kedua (IN) menjelaskan bahwa tugas kepala asrama menuntut dirinya selalu siap dalam berbagai situasi sehingga waktu istirahat menjadi berkurang.

Temuan tersebut sesuai dengan teori Arroisi (2022), yang menyatakan bahwa kelelahan emosional merupakan kondisi ketika individu merasa habis secara mental dan emosional akibat tekanan yang berlangsung secara berkepanjangan. Kelelahan emosional biasanya ditandai dengan berkurangnya energi, meningkatnya rasa lelah, mudah tersinggung, dan menurunnya kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa kedua informan mengalami gejala yang selaras dengan ciri-ciri *burnout* menurut Lingga, (2023), yaitu perasaan lelah setiap hari, mudah marah, serta berkurangnya semangat dalam menjalankan tugas. Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami kepala asrama telah memengaruhi kondisi emosional mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelelahan emosional yang dialami kedua informan merupakan bentuk nyata dari burnout yang muncul akibat akumulasi tuntutan pekerjaan yang tinggi dan berlangsung dalam jangka waktu yang panjang.

2) Depersonalisasi (Depersonalization**)**

Berdasarkan hasil penelitian, kedua informan juga menunjukkan adanya gejala depersonalisasi. Hal tersebut terlihat dari kecenderungan informan untuk menjaga jarak dengan lingkungan sekitar ketika mengalami tekanan yang tinggi. Informan pertama mengaku lebih memilih diam di kamar dan mengurangi interaksi dengan orang lain ketika merasa sangat lelah. Sementara itu, informan kedua mengaku menghindari pembahasan mengenai pekerjaan untuk sementara waktu agar pikirannya menjadi lebih tenang.

Temuan ini sesuai dengan teori Arroisi (2022), yang menjelaskan bahwa depersonalisasi merupakan kondisi ketika individu mulai bersikap menjauh, mengurangi keterlibatan emosional, dan menjaga jarak terhadap lingkungan sekitarnya sebagai bentuk perlindungan diri dari tekanan yang berlebihan. Individu yang mengalami depersonalisasi cenderung menjadi lebih tertutup dan kurang terlibat dalam interaksi sosial.

Hasil penelitian ini juga mendukung teori Cherniss Lingga,(2023) yang menyebutkan bahwa salah satu gejala burnout adalah isolasi dan penarikan diri dari lingkungan sosial serta menghindari diskusi mengenai pekerjaan. Dalam penelitian ini, kedua gejala tersebut ditemukan pada kedua informan ketika mereka mengalami tekanan yang tinggi akibat tuntutan tugas sebagai kepala asrama.

Berdasarkan temuan tersebut, depersonalisasi yang dialami kedua informan dapat dipahami sebagai mekanisme psikologis untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Namun apabila kondisi ini berlangsung dalam waktu yang lama, maka dapat memengaruhi hubungan sosial dan efektivitas pelaksanaan tugas mereka.

3) Penurunan Pencapaian Diri (Reduced Personal Accomplishment)

Dimensi burnout berikutnya yang ditemukan dalam penelitian ini adalah penurunan pencapaian diri. Kedua informan mengaku pernah merasakan keraguan terhadap kemampuan dirinya dalam menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Informan pertama merasa bahwa

berbagai usaha yang telah dilakukan belum mampu mengurangi permasalahan yang terjadi di asrama. Sementara itu, informan kedua mengungkapkan perasaan gagal ketika santri yang telah dibimbing masih mengulangi pelanggaran yang sama.

Temuan tersebut sesuai dengan teori Syarif et al., (2022) dan (Arroisi, 2022) yang menjelaskan bahwa penurunan pencapaian diri ditandai dengan berkurangnya rasa percaya diri, menurunnya motivasi kerja, serta munculnya keraguan terhadap kemampuan diri dalam menjalankan tugas. Individu yang mengalami kondisi ini cenderung merasa kurang berhasil meskipun telah berusaha secara maksimal.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya kesesuaian dengan gejala burnout menurut Cherniss (Lingga, 2023), yaitu munculnya perasaan gagal, ketidakberdayaan, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Dalam konteks penelitian ini, kedua informan merasa bahwa tanggung jawab yang mereka emban tidak selalu menghasilkan perubahan yang diharapkan pada diri santri sehingga memunculkan perasaan kurang berhasil dalam menjalankan peran sebagai kepala asrama.

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa burnout yang dialami kepala asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi mencakup tiga dimensi utama sebagaimana yang dikemukakan oleh Maslach, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Ketiga dimensi tersebut muncul sebagai akibat dari tingginya tuntutan pekerjaan, tanggung jawab yang besar, serta tekanan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus selama menjalankan tugas sebagai kepala asrama.

b. Faktor yang mempengaruhi munculnya *burnout* pada kepala asrama

Berdasarkan hasil penelitian, burnout yang dialami kepala asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung

Banyuwangi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Temuan ini sejalan dengan teori Maslach (Haryati, 2024) yang menyatakan bahwa burnout dipengaruhi oleh faktor individual (internal) dan faktor situasional (eksternal). Kedua faktor tersebut saling berinteraksi sehingga meningkatkan kerentanan individu terhadap munculnya burnout.

1. Faktor Internal

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal yang memengaruhi burnout pada kedua informan meliputi kecenderungan perfeksionis, kesulitan menolak tugas tambahan, serta kebiasaan memendam masalah yang dihadapi.

   Informan pertama mengungkapkan bahwa dirinya selalu berusaha menyelesaikan pekerjaan dengan hasil yang maksimal. Ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan, informan merasa kecewa dan terus memikirkan permasalahan tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya karakteristik perfeksionis yang dimiliki informan.

   Pernyataan tersebut sesuai dengan teori Maslach (Haryati, 2024) yang menjelaskan bahwa individu perfeksionis cenderung berusaha menyelesaikan pekerjaan secara sempurna dan akan mudah mengalami frustrasi apabila hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan. Karakteristik ini dapat meningkatkan risiko burnout karena individu terus memberikan tuntutan yang tinggi terhadap dirinya sendiri.

   Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa kedua informan mengalami kesulitan untuk menolak tugas tambahan yang diberikan oleh pengurus maupun pengasuh pesantren. Mereka merasa memiliki tanggung jawab untuk menerima berbagai amanah yang diberikan meskipun tugas yang dimiliki sudah cukup banyak.

   Temuan tersebut sesuai dengan teori Maslach yang menyatakan bahwa individu yang fleksibel cenderung lebih rentan mengalami burnout karena kesulitan mengatakan tidak terhadap tuntutan tambahan yang

diberikan oleh lingkungan. Akibatnya, individu harus menjalankan berbagai peran sekaligus yang dapat meningkatkan tekanan psikologis dan kelelahan.

Faktor internal lainnya yang ditemukan dalam penelitian ini adalah kecenderungan memendam masalah dan tekanan yang dihadapi. Kedua informan mengaku lebih sering menyimpan permasalahan yang dialami dan berusaha menyelesaikannya sendiri. Ketika menghadapi tekanan yang tinggi, mereka cenderung menjadi lebih pendiam dan menarik diri dari lingkungan sekitar.

Temuan ini sesuai dengan teori Maslach yang menjelaskan bahwa individu dengan karakteristik introvert lebih rentan mengalami burnout karena cenderung mengalami ketegangan emosional yang lebih besar ketika menghadapi konflik. Kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan dan kurangnya kemampuan mengekspresikan tekanan yang dirasakan dapat menyebabkan stres terus terakumulasi dan berkembang menjadi burnout.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor internal yang paling dominan memengaruhi burnout pada kepala asrama adalah sifat perfeksionis, kesulitan menolak tugas tambahan, serta kecenderungan memendam masalah yang menyebabkan tekanan psikologis semakin meningkat.

2. Faktor Eksternal

Selain faktor internal, burnout yang dialami kepala asrama juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal yang berasal dari lingkungan kerja dan tuntutan peran yang dijalankan. Faktor eksternal yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini adalah beban kerja yang tinggi, konflik peran, kurangnya kontrol terhadap pekerjaan, serta tuntutan pengasuhan santri yang berlangsung selama dua puluh empat jam.

Berdasarkan hasil dokumentasi tugas pokok dan fungsi kepala asrama, diketahui bahwa kepala asrama memiliki tanggung jawab yang sangat luas. Kepala asrama berperan sebagai pengawas kegiatan santri, koordinator asrama, mediator dalam penyelesaian

konflik, motivator, serta evaluator berbagai program yang dilaksanakan di lingkungan asrama. Banyaknya tanggung jawab tersebut menyebabkan kepala asrama harus menjalankan berbagai peran sekaligus dalam waktu yang bersamaan.

Temuan ini sesuai dengan teori Maslach (Haryati, 2024) yang menjelaskan bahwa beban kerja berlebih merupakan salah satu faktor utama penyebab burnout. Semakin banyak tugas, tanggung jawab, dan tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan, maka semakin besar pula risiko individu mengalami kelelahan fisik maupun emosional.

Selain beban kerja, hasil penelitian juga menunjukkan adanya konflik peran yang dialami kedua informan. Sebagai kepala asrama, mereka tidak hanya bertanggung jawab terhadap pengawasan santri, tetapi juga harus menjalankan tugas kepengurusan lain, mengikuti kegiatan pesantren, serta tetap menjalankan aktivitas pribadi. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya kesulitan dalam membagi waktu dan menentukan prioritas pekerjaan.

Temuan tersebut mendukung teori Role Conflict and Role Ambiguity yang dikemukakan oleh Maslach, bahwa individu akan mengalami tekanan ketika harus menjalankan beberapa peran yang menuntut perhatian dan tanggung jawab secara bersamaan. Konflik peran yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan risiko burnout.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kedua informan sering mengalami kesulitan menentukan prioritas pekerjaan karena banyak tugas yang harus segera diselesaikan pada waktu yang bersamaan. Kondisi ini menunjukkan adanya kurangnya kontrol terhadap pekerjaan sebagaimana dijelaskan dalam teori Maslach. Ketika individu tidak memiliki cukup kendali dalam menentukan urutan dan penyelesaian tugas, maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin meningkat.

Selain itu, kondisi lingkungan pesantren turut menjadi faktor yang memperkuat munculnya burnout. Kehidupan berasrama menuntut kepala asrama untuk

selalu siap menangani berbagai persoalan santri kapan pun diperlukan. Tanggung jawab yang berlangsung selama dua puluh empat jam menyebabkan waktu istirahat menjadi terbatas dan kesempatan untuk melakukan pemulihan psikologis menjadi berkurang.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Ma'ruf (2022) yang menyatakan bahwa tekanan pengasuhan santri di lingkungan pesantren berlangsung secara terus-menerus tanpa batasan waktu kerja yang jelas. Kondisi tersebut berpotensi menguras energi fisik dan emosional apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik. Penelitian Triwijayanti et al. (2016) juga menunjukkan bahwa pekerjaan dengan tuntutan emosional tinggi dan jam kerja yang panjang memiliki risiko burnout yang lebih besar dibandingkan pekerjaan lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang digunakan, dapat disimpulkan bahwa faktor eksternal yang paling dominan menyebabkan burnout pada kepala asrama adalah tingginya beban kerja, banyaknya peran yang harus dijalankan secara bersamaan, kurangnya waktu istirahat, serta tuntutan pengasuhan santri yang berlangsung selama dua puluh empat jam. Faktor-faktor tersebut menyebabkan kepala asrama rentan mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental yang pada akhirnya berkembang menjadi burnout.

c. praktek *self management* yang dilakukan kepala asrama dalam mengatasi dan mencegah burnout pada kepala asrama
   a. Self Management Kepala Asrama

      Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kedua informan telah menerapkan berbagai bentuk self-management sebagai upaya untuk mengatasi sekaligus mencegah burnout selama menjalankan tugas sebagai kepala asrama. Praktik self-management tersebut dilakukan secara sadar melalui proses mengenali kondisi diri, mengatur pekerjaan, mengendalikan emosi, melakukan evaluasi diri, serta memperkuat aspek spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan pendapat West & Zimmerman, (2015) yang menyatakan bahwa *self-management* merupakan proses dinamis yang melibatkan kesadaran diri, penetapan tujuan, perencanaan, pengawasan diri, pengendalian diri, dan penilaian diri secara berkelanjutan. Melalui proses tersebut individu mampu mengelola tekanan yang dihadapi sehingga terhindar dari dampak negatif stres yang berkepanjangan.

1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua informan memiliki kemampuan untuk mengenali tanda-tanda ketika kondisi fisik dan emosional mulai mengalami kelelahan. Informan pertama menyatakan bahwa dirinya mulai menyadari sedang mengalami stres ketika menjadi lebih mudah marah dan sulit berkonsentrasi. Sementara itu, informan kedua menyadari kondisi tersebut ketika tubuh mulai terasa lemas, sulit fokus, dan cenderung menjadi lebih pendiam.

   Temuan ini sesuai dengan teori West & Zimmerman, (2015)yang menjelaskan bahwa kesadaran diri merupakan tahap awal dalam *self-management*. Kesadaran diri memungkinkan individu memahami kondisi emosional, pola pikir, serta tingkat kelelahan yang sedang dialami sehingga dapat menentukan langkah penanganan yang tepat.

   Dalam konteks penelitian ini, kemampuan mengenali gejala burnout menjadi penting karena membantu kepala asrama menyadari kondisi dirinya sebelum kelelahan berkembang menjadi lebih berat. Kesadaran diri yang dimiliki kedua informan menunjukkan bahwa mereka mampu mengidentifikasi sumber tekanan dan dampaknya terhadap kondisi psikologis mereka.

2. Penetapan Tujuan dan Perencanaan Diri (*Goal Setting dan Self-Planning*)

   Berdasarkan hasil wawancara, kedua informan berusaha mengatur pekerjaan dengan membuat prioritas dan menyusun rencana kegiatan harian.

Informan pertama menyatakan bahwa dirinya membuat daftar tugas agar lebih mudah menentukan pekerjaan yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Strategi tersebut dilakukan untuk mengurangi kebingungan ketika menghadapi banyak tanggung jawab dalam waktu yang bersamaan.

Temuan ini sesuai dengan teori West & Zimmerman, (2015) yang menyatakan bahwa goal setting dan *self-planning* bertujuan membantu individu menetapkan sasaran yang realistis serta menyusun strategi yang efektif dalam mencapai tujuan tersebut. Individu yang memiliki perencanaan yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan pekerjaan dibandingkan individu yang bekerja tanpa perencanaan yang jelas.

Hasil penelitian ini juga mendukung Putri et al., (2025) yang menjelaskan bahwa kemampuan mengatur waktu, energi, dan tanggung jawab kerja merupakan bagian penting dari self-management. Dalam penelitian ini, perencanaan yang dilakukan kedua informan membantu mengurangi tekanan akibat beban kerja yang tinggi sehingga risiko burnout dapat diminimalkan.

3. Pengawasan Diri (*Self-Monitoring*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua informan secara rutin melakukan evaluasi terhadap aktivitas yang telah dilakukan. Salah satu bentuk pengawasan diri yang dilakukan adalah mengevaluasi kegiatan setiap malam untuk mengetahui pekerjaan yang telah berhasil diselesaikan serta hal-hal yang perlu diperbaiki.

Temuan ini sesuai dengan teori Bandura yang menyatakan bahwa self-monitoring merupakan proses pemantauan diri terhadap perilaku, pikiran, dan tindakan yang dilakukan individu. Melalui pemantauan diri, seseorang dapat mengetahui efektivitas strategi yang digunakan dalam menghadapi berbagai situasi yang menekan.

Dalam penelitian ini, pengawasan diri membantu kepala asrama memahami perkembangan dirinya dalam menjalankan tugas. Dengan melakukan evaluasi secara berkala, informan mampu mengidentifikasi kesalahan, memperbaiki kekurangan, serta mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

4. Pengendalian Diri (*Self-Control*)

Berdasarkan hasil penelitian, kedua informan menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang cukup baik ketika menghadapi tekanan pekerjaan. Ketika mengalami kemarahan atau stres, mereka memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu melalui diam sejenak, beristighfar, berdzikir, atau menghindari pengambilan keputusan ketika kondisi emosi belum stabil.

Temuan tersebut sesuai dengan teori (Liandari, 2022) Liang Gie yang menjelaskan bahwa self-control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, perilaku, dan dorongan yang dapat mengganggu pencapaian tujuan. Pengendalian diri membantu seseorang tetap bertindak secara rasional meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan.

Dalam konteks penelitian ini, kemampuan pengendalian diri sangat penting karena kepala asrama berhadapan langsung dengan berbagai karakter santri serta berbagai permasalahan yang muncul setiap hari. Apabila emosi tidak dapat dikendalikan dengan baik, maka kualitas pengasuhan dan pengambilan keputusan dapat terganggu.

5. Penilaian Diri dan Pengembangan Diri (*Self-Assessment dan Self-Development*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua informan secara rutin melakukan refleksi terhadap pengalaman yang diperoleh selama menjadi kepala asrama. Melalui proses refleksi tersebut, mereka

mengaku menjadi lebih sabar, lebih dewasa, dan lebih memahami karakter santri.

Temuan ini sesuai dengan teori (West & Zimmerman, (2015) yang menyatakan bahwa self-assessment merupakan proses refleksi terhadap keberhasilan dan tantangan yang telah dihadapi sebagai dasar untuk melakukan perbaikan di masa mendatang. Proses ini membantu individu mengembangkan kemampuan adaptasi dan meningkatkan kualitas diri secara berkelanjutan.

Selain itu, hasil penelitian juga sesuai dengan konsep self-development yang dikemukakan oleh Liang Gie, yaitu upaya individu untuk terus meningkatkan kemampuan dan kualitas diri melalui pengalaman, evaluasi, dan pembelajaran yang diperoleh dari berbagai situasi kehidupan.

b. Peran Self-Management dalam Mengatasi dan Mencegah Burnout pada Kepala Asrama

Berdasarkan hasil penelitian, self-management memiliki peran yang sangat penting dalam membantu kepala asrama mengatasi sekaligus mencegah burnout. Kemampuan mengenali kondisi diri membantu informan mengetahui kapan mereka mulai mengalami kelelahan sehingga dapat segera melakukan tindakan pencegahan. Kemampuan mengatur waktu dan menentukan prioritas membantu mengurangi tekanan akibat banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Sementara itu, kemampuan mengendalikan emosi membantu menjaga stabilitas psikologis ketika menghadapi berbagai konflik dan permasalahan santri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat (Putri et al., (2025) yang menyatakan bahwa self-management berfungsi sebagai faktor protektif terhadap burnout karena membantu individu mengelola stres secara adaptif melalui pengaturan emosi, perilaku, waktu, dan energi. Individu yang memiliki kemampuan self-management yang baik

cenderung lebih mampu menghadapi tekanan kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa aspek spiritual menjadi bagian penting dalam praktik self-management yang dilakukan oleh kedua informan. Doa, dzikir, istighfar, membaca Al-Qur'an, sabar, ikhlas, dan tawakal menjadi strategi yang paling sering digunakan untuk memperoleh ketenangan batin ketika menghadapi tekanan pekerjaan.

Temuan ini sesuai dengan pendapat (Mahmud & Nufus, (2025) yang menyatakan bahwa dalam lingkungan pesantren, self-management tidak hanya bersifat psikologis dan manajerial, tetapi juga terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual Islam. Integrasi antara kemampuan mengelola diri dan penguatan spiritual terbukti membantu individu mengurangi kelelahan emosional, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mempertahankan kualitas pelaksanaan tugas.

hasil penelitian menunjukkan bahwa self-management berfungsi sebagai strategi adaptif sekaligus faktor protektif yang membantu kepala asrama mengatasi dan mencegah burnout. Semakin baik kemampuan self-management yang dimiliki, maka semakin besar kemampuan kepala asrama dalam menjaga keseimbangan peran, mengelola tekanan pekerjaan, serta mempertahankan kesehatan mental selama menjalankan amanah pengasuhan santri**.**

BAB V
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Self Management untuk Mengatasi Burnout pada Kepala Asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi, dapat disimpulkan sebagai berikut:Banyuwangi, serta berdasarkan hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

a. Bentuk dan Dinamika Burnout yang Dialami Kepala Asrama

   Kepala asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi mengalami burnout yang ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalisasi (depersonalization), dan penurunan pencapaian diri (reduced personal accomplishment). Kelelahan emosional ditunjukkan melalui perasaan lelah secara fisik dan mental akibat tingginya tuntutan pekerjaan, padatnya aktivitas, serta kurangnya waktu istirahat. Depersonalisasi ditunjukkan melalui kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, menjadi lebih pendiam, dan menghindari pembicaraan mengenai pekerjaan ketika tekanan meningkat. Sementara itu, penurunan pencapaian diri ditunjukkan melalui munculnya keraguan terhadap kemampuan diri, perasaan kurang berhasil dalam menjalankan tugas, serta menurunnya motivasi ketika hasil pembinaan santri tidak sesuai dengan harapan. Burnout yang dialami kepala asrama muncul akibat akumulasi tekanan pekerjaan yang berlangsung secara terus-menerus dalam lingkungan pesantren yang menuntut keterlibatan fisik, emosional, dan sosial secara intensif.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Munculnya Burnout pada Kepala Asrama

   Burnout yang dialami kepala asrama dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kecenderungan perfeksionis, kesulitan menolak tugas

tambahan, serta kebiasaan memendam masalah yang menyebabkan tekanan psikologis semakin meningkat. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tingginya beban kerja, konflik peran, kurangnya kontrol terhadap pekerjaan, keterbatasan waktu istirahat, serta tuntutan pengasuhan santri yang berlangsung selama dua puluh empat jam. Di lingkungan pesantren, kepala asrama tidak hanya berperan sebagai pengawas santri, tetapi juga sebagai pembina, mediator, motivator, dan penanggung jawab berbagai kegiatan asrama. Banyaknya tuntutan tersebut menyebabkan kepala asrama rentan mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental yang berkembang menjadi burnout.

c. Praktik Self-Management dalam Mengatasi dan Mencegah Burnout pada Kepala Asrama

1. Bentuk Self Management Kepala Asrama dalam Mengatasi Burnout

Praktik self-management yang dilakukan kepala asrama meliputi lima aspek utama, yaitu kesadaran diri (self-awareness), penetapan tujuan dan perencanaan diri (goal setting dan self-planning), pengawasan diri (self-monitoring), pengendalian diri (self-control), serta penilaian dan pengembangan diri (self-assessment dan self-development). Kepala asrama mampu mengenali tanda-tanda kelelahan yang muncul pada dirinya, mengatur prioritas pekerjaan melalui penyusunan jadwal dan daftar tugas, melakukan evaluasi terhadap aktivitas yang telah dilakukan, mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan, serta melakukan refleksi diri untuk meningkatkan kualitas pribadi. Selain itu, praktik self-management juga diperkuat dengan nilai-nilai spiritual seperti doa, dzikir, istighfar, membaca Al-Qur'an, sabar, ikhlas, dan tawakal yang menjadi sumber ketenangan dan kekuatan dalam menjalankan amanah sebagai kepala asrama.

2. Peran Self-Management dalam Mengatasi dan Mencegah Burnout

Self-management berperan sebagai strategi adaptif dan faktor protektif dalam mengatasi serta mencegah

burnout pada kepala asrama. Kemampuan mengenali kondisi diri membantu kepala asrama mendeteksi gejala burnout sejak dini. Kemampuan mengatur waktu dan menentukan prioritas membantu mengurangi tekanan akibat banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Sementara itu, kemampuan mengendalikan emosi dan melakukan evaluasi diri membantu menjaga stabilitas psikologis ketika menghadapi berbagai konflik dan permasalahan santri. Integrasi antara self-management dan nilai-nilai spiritual Islam terbukti membantu kepala asrama mengurangi kelelahan emosional, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mempertahankan kualitas pengasuhan santri. Dengan demikian, semakin baik kemampuan self-management yang dimiliki kepala asrama, maka semakin besar kemampuannya dalam mengelola tekanan pekerjaan dan mencegah munculnya burnout.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Self Management untuk Mengatasi Burnout pada Kepala Asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Santri

Santri diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kedisiplinan dalam menjalankan peraturan serta kegiatan yang telah ditetapkan oleh pesantren. Sikap kooperatif dan tanggung jawab dari santri dapat membantu mengurangi beban kerja kepala asrama dalam melakukan pengawasan dan pembinaan. Selain itu, santri juga diharapkan mampu menjalin komunikasi yang baik dengan kepala asrama sehingga permasalahan yang muncul dapat diselesaikan secara lebih efektif dan tidak menambah tekanan psikologis bagi pengurus asrama.

b. Bagi Pengurus Asrama dan Pondok Pesantren

Pengurus asrama dan pihak pondok pesantren diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih optimal kepada kepala asrama, baik dalam bentuk pembagian tugas yang proporsional,

pemberian waktu istirahat yang cukup, maupun penyediaan forum evaluasi dan pendampingan secara berkala. Selain itu, perlu adanya program penguatan self-management, manajemen stres, dan pengembangan kapasitas kepemimpinan bagi kepala asrama agar mampu mengelola tuntutan pekerjaan secara lebih efektif. Dukungan lingkungan kerja yang positif akan membantu mengurangi risiko burnout dan meningkatkan kualitas pengasuhan santri.

c. Bagi Konselor dan Guru Bimbingan Konseling

Konselor dan guru bimbingan konseling diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan layanan pendampingan psikologis kepada kepala asrama maupun pengurus pesantren yang mengalami tekanan dalam menjalankan tugasnya. Program konseling individu, konseling kelompok, pelatihan pengelolaan stres, serta penguatan keterampilan self-management dapat menjadi alternatif layanan yang membantu mencegah dan mengatasi burnout. Selain itu, konselor dapat melakukan asesmen secara berkala untuk mengidentifikasi gejala burnout sejak dini sehingga penanganan dapat dilakukan secara lebih cepat dan tepat.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah informan yang lebih banyak dan melibatkan berbagai pihak yang terkait dengan kehidupan asrama, seperti pengasuh, pengurus pesantren, maupun santri. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan burnout, seperti resiliensi, psychological well-being, coping stress, kecerdasan emosional, atau dukungan sosial. Penelitian juga dapat dilakukan dengan pendekatan kuantitatif atau mixed methods sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi burnout dan efektivitas self-management dalam lingkungan pesantren.

Dengan adanya saran-saran tersebut, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan layanan pengasuhan santri, peningkatan kesejahteraan psikologis

kepala asrama, serta menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya mengenai burnout dan self-management di lingkungan pesantren

DAFTAR PUSTAKA

Abellio, T., Arrizqi, N. P., Rahmadani, S., Akbar, M. F., Samheri, A. W., Al-Mustaqim, M. F., Ningsih, A. W., Handayani, F., Azzahrah, A., & Hidayah, C. N. (2025). Meningkatkan Self-efficacy untuk Mengatasi Burnout Akibat Stres Kerja. *JUMPUTAN: Jurnal Multidisiplin Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 37–48.

Adawiyah, R. A. R. (2013). Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan kecenderungan burnout. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *2*(2).

Al Aziz, F., Satria, A., & Sulistyani, A. (2024). Manajemen pembinaan karakter santri kelas IX di asrama Al-Madani Pondok Pesantren Ma'had Al-Zaytun Indramayu. *Journal of Islamic Studies*, *2*(2), 167–177.

Alpiyah, S. N. (2025). *Pengaruh self-regulated learning dan dukungan sosial terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.

Amanah, S. W., Patimah, S., Bedi, F., Gani, A., & Arafah, A. L. A. (2024). MANAJEMEN STRES TENAGA KEPENGASUHAN PONDOK PESANTREN. *LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, *4*(4), 1102–1111. https://doi.org/10.51878/learning.v4i4.3567

Andriani, P. R. (n.d.). *FENOMENOLOGI ORANG TUA DALAM MEMILIH JURUSAN TERHADAP ANAK DI SEKOLAH (STUDI KASUS DI SMA NEGERI 2 PONOROGO)*.

Arroisi, J. (2022). Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger. *Cakrawala Repositori IMWI*, *5*(2), 290–302.

Arroisi, J., & Afifah, H. (2022). Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger. *Cakrawala Repositori IMWI*, *5*(2), 290–302.

Darma, D. (2024). KONSELING INDIVIDU: TEKNIK SELF-MANAGEMENT STRESS UNTUK MENGURANGI BURNOUT PENGAJAR DI TPA AL FALAH YOGYAKARTA. *Jurnal Inovasi Dan Kolaborasi Nusantara*, *5*(4).

Didi Pianda, S., & Agustina, L. F. (2024). *Keterampilan Kerja Esensial: Menghadapi Tantangan Kontemporer*. Takaza Innovatix Labs.

Duryat, H. M. (2021). *Kepemimpinan pendidikan: Meneguhkan legitimasi dalam berkontestasi di bidang pendidikan*. Penerbit Alfabeta.

Edy, D. F., Hasanuddin, A. S., Nurmalitasari, F., & Harsono, Y. T. (2025). *Kesehatan Mental di Dunia Kampus: Strategi Mengelola Pikiran dan Emosi*. Penerbit: Kramantara JS. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=xIWXEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Kesehatan+Mental+di+Dunia+Kampus:+Strategi+Mengelola+Pikiran+dan+Emosi&ots=H2osCpjLz7&sig=pxOAamnZiGcsIGHMKGwdMYSef5I

Fahham, A. M. (2020). *Pendidikan pesantren: Pola pengasuhan, pembentukan karakter, dan perlindungan anak*. Publica Institute Jakarta.

Fhauzan, R. F., & Ali, H. (2024). Pengaruh Beban Kerja dan Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Stress Kerja. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, *2*(4), 169–176.

Hafidz, A. I. A. (2024). *PENGARUH JOB BURNOUT TERHADAP KINERJA SUMBER DAYA MANUSIA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING SEBAGAI VARIABEL INTERVENING DAN ROLE OF SUPERVISOR SEBAGAI VARIABEL MODERASI*.

Haryati, S. (2024). *HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN BURNOUT PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT UMUM MEURAXA BANDA ACEH*.

Hasanah, N. (2025). DAMPAK TEKANAN KINERJA TERHADAP PENILAIAN STRES, REGULASI DIRI DAN PERILAKU KERJA: SEBUAH KAJIAN LITERATUR. *Jurnal Dinamika Manajemen*, *13*(01), 1–16.

Himam, M. R. (2025). *Hubungan self management dan academic burnout pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah Malang*.

Ichsano, A., Mayangsari, A., Nayla, N., Christcanti, R., Zahra, S. F., & Rizkyanfi, M. W. (2024). Bahasa Indonesia Dan Resiliensi Psikologis: Peran Bahasa Meningkatkan Ketahanan Mental Individu Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *4*(2), 206–218.

IZZATI, A. R. (2024). *TAHAPAN SELF MANAGEMENT DALAM INTERAKSI SOSIAL SANTRI INTROVERT DI PONDOK PESANTREN NURUL HUDA NU PESANGGRAHAN, PAGUYANGAN, BREBES*.

Jahro, Z. J. (2025). *PERAN PENGASUH DALAM MEMBENTUK SOSIAL EMOSIONAL REMAJA DI LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK (LKSA) AZ-ZAHRA KOTA CIREBON*.

KUNARTI, K. (2025). *PERAN PENGASUHAN SANTRI DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN DARUNNAJAH 2 CIPINING BOGOR*.

Liandari, F. M. (2022). *Hubungan antara Interaksi Teman Sebaya dengan Stres pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Darul Qurán Wal Irsyad Wonosari*.

Lingga, D. S. (2023). *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Burnout Pada Perawat di Rumah Sakit Imelda Medan*.

Luthfiana, T. H. (2025). *Khimar Iqab sebagai Bentuk Kontrol Sosial dalam Pendidikan Berbasis Agama: Studi Kasus pada Asrama Putri MAN 1 Surakarta*.

Mahmud, A., & Nufus, T. Z. (2025). *Manajemen Integrasi Kurikulum: Dalam Peningkatan Mutu Lulusan Pondok Pesantren*. Penerbit Filomedia Pustaka.

Mahmudah, F. N. (2022). Peningkatan Self-Management Melalui Pendampingan Penyusunan Goal-Setting Dan Time-Management. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*.

Manz, C. C., & Sims Jr, H. P. (1980). Self-management as a substitute for leadership: A social learning theory perspective. *Academy of Management Review*, *5*(3), 361–367.

Ma'ruf, Y. (2022). *Efektivitas Pola Asuh Pengurus Asrama Dalam Pembentukan Kepribadian Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi*.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*(2001), 397–422.

Muktamar, A. (n.d.). *Psikologi Manajemen*. Penerbit Adab.

Muktamar, A. (2025). *Psikologi Kepemimpinan*. Dira Media Kreasindo.

MUSTHOFA, A. (2025). *OPTIMALISASI PERAN MUSYRIF DALAM PENDIDIKAN PONDOK PESANTREN DARUL MUSLIMIN MUHAMMADIYAH PARE KEDIRI*.

Mutmainnah, L. (n.d.). *GAMBARAN KELELAHAN EMOSIONAL DAN KEPATUHAN TERHADAP PERATURAN PADA PENGURUS DI PONDOK PESANTREN AL-FALAH PUTRI DAERAH UTARA SILO JEMBER*.

Nadliroh, L. S., Putra, M. I. S., & Ulwiyah, N. (2025). *Manajemen Kepemimpinan Bunyai Terhadap Kedisiplinan Santri Dan Kompetensi Sosial di Pondok Pesantren Baitul Qur'an Nganjuk*. *3*.

Nelma, H. (2019). Gambaran burnout pada profesional kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, *7*(2), 12–27.

Nurtianty, T. (2024). *Pola Asuh Pembina Asrama (Boarding School) Dalam meningkatkan karakter religious siswa SMP Insan Cendekia Madani Serpong Tangerang Selatan Banten*.

Pardede, H. (2023). *Manajemen Boarding School dalam Pembinaan Karakter Santri di Pesantren Al-Mukhtariyah Nagasaribu Kecamatan Padang Bolak Tenggara Kabupaten Padang Lawas Utara*.

Permatasari, D. A. (n.d.). *PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA 202*.

Purwanti, N., & Fitriasari, A. (2022). Efektifitas Self Management Terhadap Stres Dalam Pembelajaran Daring Era Pandemi Covid–19 Pada Mahasiswa. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *13*(1), 48–62.

Putri, A., Yani, D., Antika, S., Alrefi, A., & Putri, Y. E. (2025). *Konsep tes minat dan bakat untuk pemilihan jurusan pada siswa*.

Putri, M. F., Hadromi, H., Sukamta, S., Muttaqin, M., Saptariana, S., & Hudallah, N. (2024a). ANALISIS HUBUNGAN ANTARA STRATEGI MANAJEMEN STRES DAN PENGELOLAAN DIRI TERHADAP KINERJA KEPALA SEKOLAH SMK PUSAT KEUNGGULAN DI JAWA TENGAH. *Bookchapter Pendidikan Universitas Negeri Semarang*, (8), 20–40.

Putri, M. F., Hadromi, H., Sukamta, S., Muttaqin, M., Saptariana, S., & Hudallah, N. (2024b). ANALISIS HUBUNGAN ANTARA STRATEGI MANAJEMEN STRES DAN PENGELOLAAN DIRI TERHADAP KINERJA KEPALA SEKOLAH

SMK PUSAT KEUNGGULAN DI JAWA TENGAH. *Bookchapter Pendidikan Universitas Negeri Semarang*, (8), 20–40.

Putri, M. F., Hadromi, H., Sukamta, S., Muttaqin, M., Saptariana, S., & Hudallah, N. (2024c). ANALISIS HUBUNGAN ANTARA STRATEGI MANAJEMEN STRES DAN PENGELOLAAN DIRI TERHADAP KINERJA KEPALA SEKOLAH SMK PUSAT KEUNGGULAN DI JAWA TENGAH. *Bookchapter Pendidikan Universitas Negeri Semarang*, (8), 20–40.

ROHAENI, N. (2024). *EFEKTIVITAS POLA ASUH PENGURUS ASRAMA DALAM PEMBENTUKAN KEPRIBADIAN SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN PUTRI IBNU TIMIYAH BOGOR*.

Sastrapraja, R. S., Al-Qori, H. P., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Self-Management Terhadap Peningkatan Minat Baca Mahasiswa. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, *4*(3), 41–48.

Setiawan, I. (2013). *Pembinaan dan pengembangan peserta didik pada institusi pendidikan berasrama*. Smart Writing.

Sihite, L. L. (2024). Mengatasi Burnout Strategi Untuk Menghadapi Kelelahan Dan Kehabisan Energi. *Circle Archive*, *1*(4).

Soesanto, E., & Eka, E. (2025). Membentuk Jati Diri Remaja Yang Kuat: Cipta, Rasa, Karsa dan Pengendalian Diri. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *3*(1), 274–286.

Sopwandin, I. (2025). *Manajemen pesantren: Konsep dan strategi pengelolaan pesantren berdaya saing*. Selat Media.

Susanti, E. (2025). Peran Pembina Asrama dalam Membimbing Karakter Religius Santri MAN Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Affan*, *11*(2), 156–165. https://doi.org/10.69775/jpia.v11i2.479

Syam, A. R. (2015). *Manajemen pendidikan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren: Studi kasus di Pondok Modern Darussalam Gontor*.

Syarif, D. F. T., Fatchurahman, M., & Karyanti, K. (2022). Pelatihan Self Healing Untuk Mengurangi Burnout Konselor Sekolah. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, *6*(1), 178–188. https://doi.org/10.29407/ja.v6i1.16804

Triwijayanti, R., Dwiantoro, L., & Warsito, B. E. (2016). Analisis karakteristik individu terhadap kejenuhan perawat. *Journal of Nursing and Health*, *1*(1), 32–38.

West, C., & Zimmerman, D. H. (2015). *Small insults: A study of interruptions in cross-sex conversations between unacquainted persons.* American Sociological Association's Annual Meetings, Sep, 1978, San Francisco, CA, US; This is a revised version of a paper presented at the aforementioned conference.

Wijaya, C., Trang, I., & Uhing, Y. (2022). Analisis stres kerja, motivasi dan self management ability terhadap psychological well being pada mitra pengemudi perusahaan ojek online di Kota Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, *10*(4), 858–867.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

SURAT TELAH MELAKUKAN PENELITIAN



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 31.2/01/AL-MUKHTAROH/VI/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pengurus Asrama Al Mukhtaroh Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswi yang beridentitas dibawah ini:

Nama : Faiqotul Himah

NIM : 2212211025

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT

Benar-benar telah mengadakan penelitian dilembaga kami, dalam rangka menyelesaikan tugas akhir dengan judul penelitian ***"self managemen untuk mengatasi burnout pada kepala asrama pondok pesantren darussalam blokagung"***

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Blokagung, 10 Juni 2026

Pengurus Asrama Al Mukhtaroh

Iva Zulfiatul Jannah

Lampiran 1. 1 Surat Telah Melakukan Penelitian

SURAT TELAH MELAKUKAN PENELITIAN



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 451.2/01/AL-KHODIJAH/VI/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pengurus Asrama Al Mukhtaroh Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswi yang beridentitas dibawah ini:

Nama : Faiqotul Himah

NIM : 2212211025

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT

Benar-benar telah mengadakan penelitian dilembaga kami, dalam rangka menyelesaikan tugas akhir dengan judul penelitian ***"self managemen untuk mengatasi burnout pada kepala asrama pondok pesantren darussalam blokagung"***

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

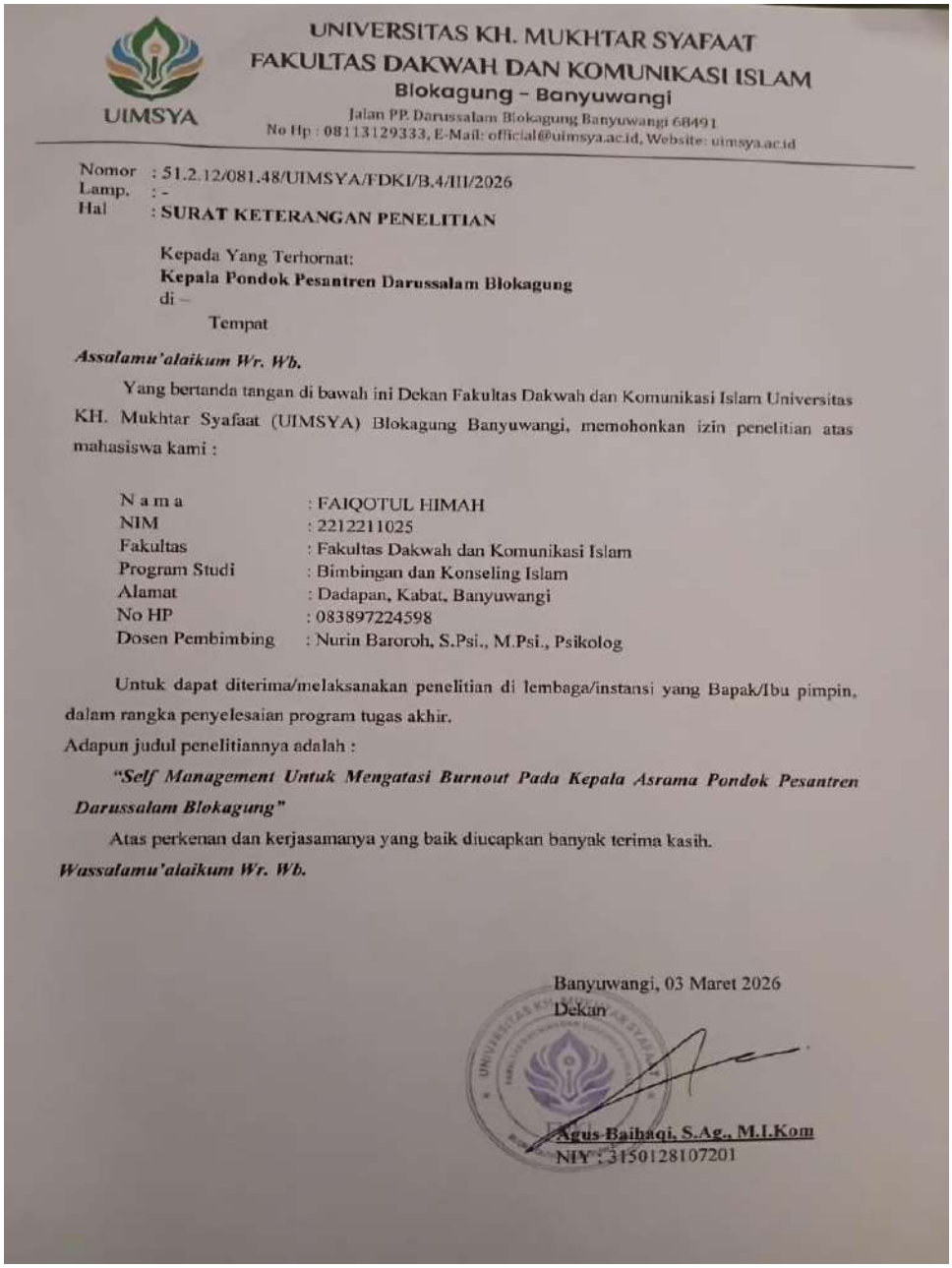
Blokagung, 01 mei 2026

Pengurus Asrama Al Khodijah

Linda wulan Sari

Lampiran 1. 2 Surat Telah Melakukan Penelit

SURAT PENGANTAR PENELITIAN



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi
UIMSYA
Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/081.48/UIMSYA/FDKI/B.4/III/2026
Lamp. : -
Hal : **SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Kepada Yang Terhornat:
Kepala Pondok Pesantren Darussalam Blokagung
di –
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami :

N a m a	: FAIQOTUL HIMAH
NIM	: 2212211025
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Dadapan, Kabat, Banyuwangi
No HP	: 083897224598
Dosen Pembimbing	: Nurin Baroroh, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.
Adapun judul penelitiannya adalah :

"Self Management Untuk Mengatasi Burnout Pada Kepala Asrama Pondok Pesantren Darussalam Blokagung"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

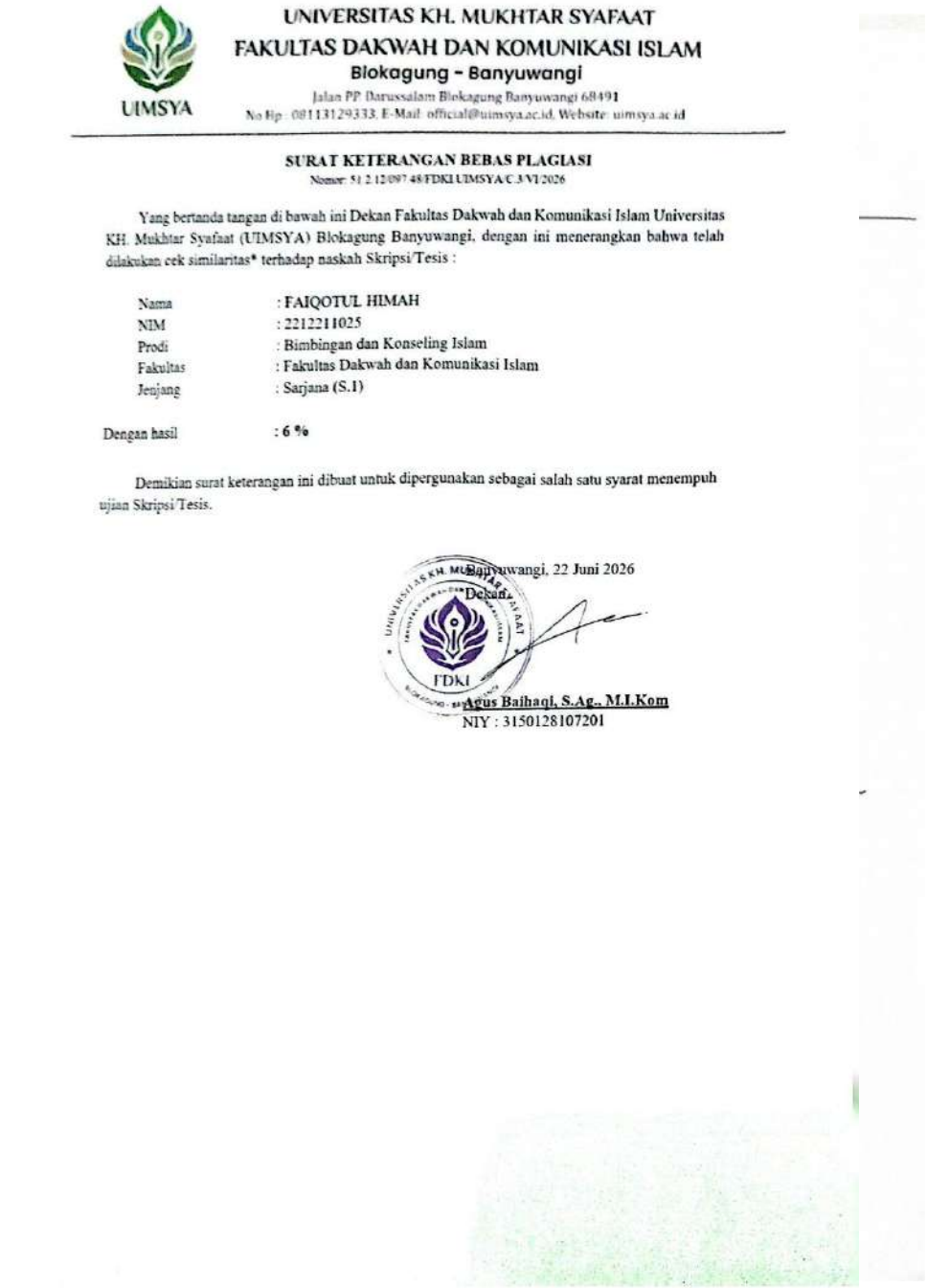
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 03 Maret 2026
Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIY : 3150128107201

Lampiran 1. 3 Surat Pengantar Penelitian

CEK PLAGIASI



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi
Jalan PP Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor: 51.2.12/097.48/FDKI.UIMSYA/C.3/VI/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas* terhadap naskah Skripsi/Tesis :

Nama	: FAIQOTUL HIMAH
NIM	: 2212211025
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang	: Sarjana (S.1)

Dengan hasil : **6 %**

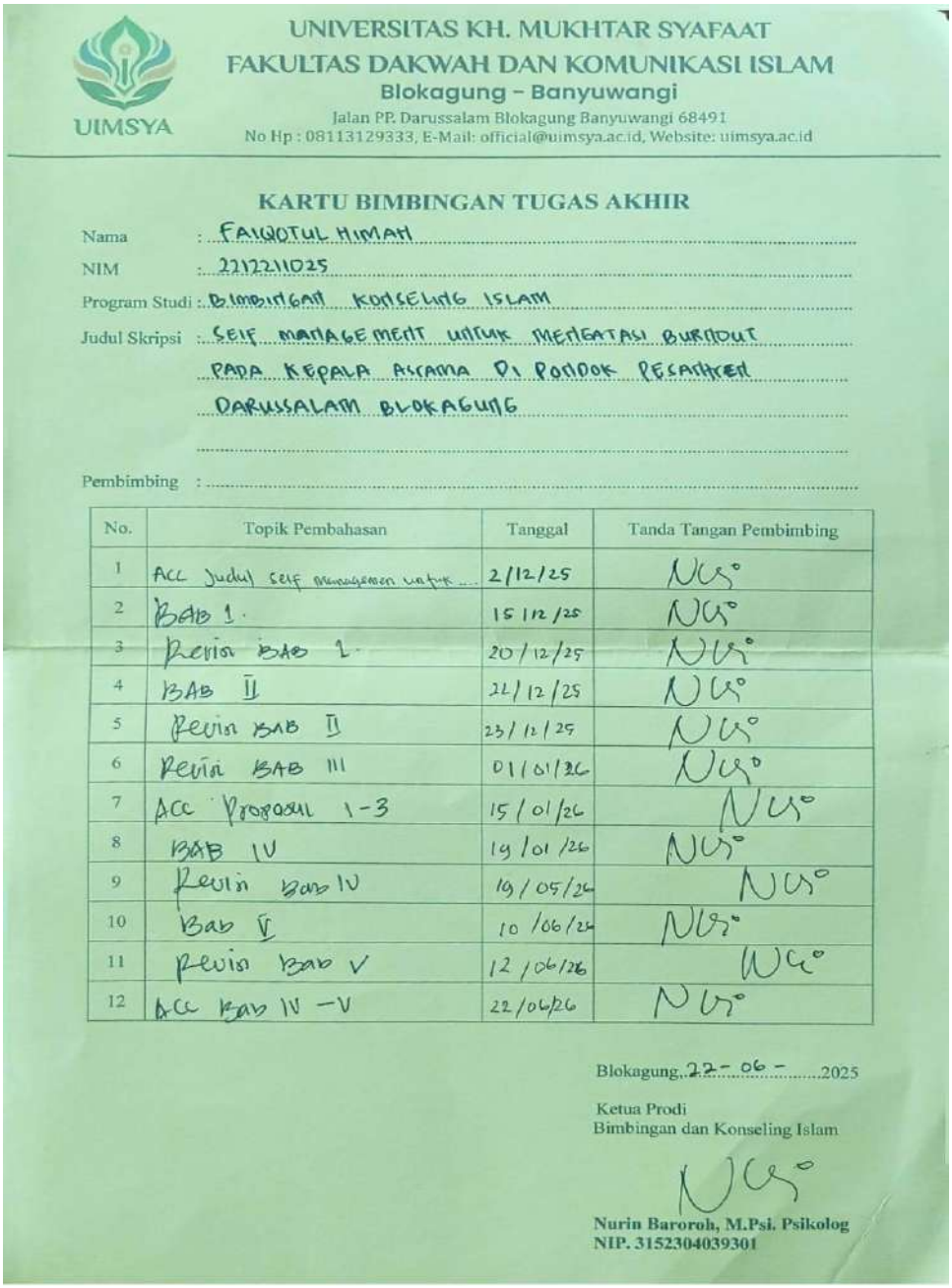
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Skripsi/Tesis.

Banyuwangi, 22 Juni 2026
Dekan,

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIY : 3150128107201

Lampiran 1. 4 Cek Plagiasi

KARTU BIMBINGAN



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi
Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

UIMSYA

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : FAUQOTUL HIMAH
NIM : 2212211025
Program Studi : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
Judul Skripsi : SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI BURNOUT PADA KEPALA ASRAMA DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG

Pembimbing :

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	ACC Judul self management untuk ...	2/12/25	
2	BAB 1.	15/12/25	
3	Revisi BAB 1.	20/12/25	
4	BAB II	22/12/25	
5	Revisi BAB II	23/12/25	
6	Revisi BAB III	01/01/26	
7	ACC Proposal 1-3	15/01/26	
8	BAB IV	19/01/26	
9	Revisi Bab IV	19/05/26	
10	Bab V	10/06/26	
11	Revisi Bab V	12/06/26	
12	ACC Bab IV – V	22/06/26	

Blokagung, 22-06-2025

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
NIP. 3152304039301

Lampiran 1. 5 Kartu Bimbingan

PEDOMAN WAWANCARA

Identitas Informan
1. Sejak kapan Anda menjadi kepala asrama?
2. Apa alasan Anda menerima amanah sebagai kepala asrama?
3. Apa saja tugas utama Anda sebagai kepala asrama?
4. Bagaimana aktivitas harian Anda di asrama?
5. Berapa jumlah santri yang menjadi tanggung jawab Anda?
6. Apakah Anda memiliki tugas lain selain kepala asrama?
7. Bagaimana pembagian waktu antara tugas pribadi dan tugas asrama?
8. Apa tantangan terbesar menjadi kepala asrama?
9. Bagaimana hubungan Anda dengan pengurus lain?
10. Bagaimana hubungan Anda dengan santri?
11. Sejak kapan Anda menjadi kepala asrama?
12. Apa alasan Anda menerima amanah sebagai kepala asrama?
13. Apa saja tugas utama Anda sebagai kepala asrama?
14. Bagaimana aktivitas harian Anda di asrama?
15. Berapa jumlah santri yang menjadi tanggung jawab Anda?
16. Apakah Anda memiliki tugas lain selain kepala asrama?
17. Bagaimana pembagian waktu antara tugas pribadi dan tugas asrama?
18. Apa tantangan terbesar menjadi kepala asrama?
19. Bagaimana hubungan Anda dengan pengurus lain?
Berdasarkan teori burnout Maslach dan gejalanya.
1. Pernahkah Anda merasa sangat lelah menjalankan tugas?
2. Kapan biasanya rasa lelah itu muncul?
3. Apa penyebab utama kelelahan tersebut?
4. Apakah Anda pernah merasa energi terkuras?
5. Apakah Anda pernah merasa jenuh dengan rutinitas?
6. Bagaimana kondisi emosi Anda saat pekerjaan menumpuk?
7. Apakah Anda mudah marah saat banyak tuntutan?
8. Pernah merasa sensitif atau mudah tersinggung?
9. Apakah Anda pernah merasa kehilangan semangat?
10. Apakah Anda pernah merasa tidak berdaya?
11. Pernah merasa ingin berhenti dari tugas?
12. Bagaimana perasaan Anda saat menghadapi santri bermasalah?

13. Apakah Anda merasa beban pikiran meningkat?
14. Pernah merasa lelah meski baru memulai aktivitas?
15. Bagaimana dampak kelelahan terhadap keseharian Anda?
Gejala Burnout
1. Apakah Anda sering merasa capek setiap hari?
2. Pernah mengalami susah tidur?
3. Apakah Anda sering sakit kepala?
4. Apakah aktivitas padat mempengaruhi kesehatan?
5. Pernah merasa malas menjalankan tugas?
6. Apakah Anda pernah sering memperhatikan jam?
7. Pernah merasa pekerjaan terasa sangat lama?
8. Apakah Anda pernah menarik diri dari lingkungan?
9. Pernah menghindari diskusi pekerjaan?
10. Apakah Anda menjadi lebih pendiam?
11. Apakah Anda pernah kehilangan antusiasme?
12. Pernah merasa bersalah terhadap tugas?
13. Apakah Anda merasa gagal menjalankan peran?
14. Bagaimana pengaruh tugas terhadap kondisi fisik?
15. Gejala apa yang paling sering Anda rasakan?
16. Apakah Anda sering merasa capek setiap hari?
17. Pernah mengalami susah tidur?
Faktor Penyebab Burnout Internal
1. Apakah Anda pernah meragukan kemampuan diri?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri Anda?
3. Apakah Anda cenderung menuntut diri sempurna?
4. Apakah Anda merasa kecewa bila hasil tidak maksimal?
5. Bagaimana Anda menyikapi kesalahan?
6. Apakah Anda tipe orang yang sulit menolak tugas?
7. Apakah Anda sering mengambil banyak tanggung jawab?
8. Apakah Anda lebih suka memendam masalah?
9. Saat stres apakah Anda menarik diri?
10. Bagaimana Anda mengelola emosi negatif?
11. Apakah Anda mudah cemas?
12. Apakah Anda merasa semua harus selesai cepat?
13. Apakah Anda merasa waktu selalu kurang?
14. Apakah Anda merasa tidak punya kendali?
15. Saat masalah datang apa respons pertama Anda?

16. Apakah Anda pernah meragukan kemampuan diri?
Faktor Eksternal Burnout
1. Apakah beban kerja Anda banyak?
2. Menurut Anda tugas kepala asrama terlalu berat atau tidak?
3. Apa tugas yang paling menguras tenaga?
4. Bagaimana pembagian tugas antar pengurus?
5. Apakah pembagian tugas sudah adil?
6. Pernah mengalami konflik peran?
7. Apakah ada tugas mendadak?
8. Bagaimana ketika banyak tugas datang bersamaan?
9. Pernah bingung menentukan prioritas?
10. Apakah ada tekanan dari lingkungan?
11. Apakah tuntutan santri tinggi?
12. Bagaimana tekanan dari pengasuh?
13. Apakah waktu istirahat cukup?
14. Bagaimana dukungan dari rekan kerja?
15. Menurut Anda faktor apa paling menyebabkan kelelahan?
16. Apakah beban kerja Anda banyak?
17. Menurut Anda tugas kepala asrama terlalu berat atau tidak?
18. Apa tugas yang paling menguras tenaga?
19. Bagaimana pembagian tugas antar pengurus?
20. Apakah pembagian tugas sudah adil?
21. Pernah mengalami konflik peran?
22. Apakah ada tugas mendadak?
Self-Management: Kesadaran Diri
1. Bagaimana Anda menyadari kondisi diri saat mulai lelah?
2. Apa tanda-tanda Anda sedang stres?
3. Bagaimana Anda mengenali perubahan emosi?
4. Apakah Anda memahami batas kemampuan diri?
5. Kapan Anda merasa perlu istirahat?
6. Bagaimana Anda menilai kondisi mental sendiri?
7. Bagaimana Anda menyadari kondisi diri saat mulai lelah?
8. Apa tanda-tanda Anda sedang stres?
9. Bagaimana Anda mengenali perubahan emosi?
10. Apakah Anda memahami batas kemampuan diri?
11. Kapan Anda merasa perlu istirahat?
12. Bagaimana Anda menilai kondisi mental sendiri?

Goal Setting dan Self Planning
1. Apakah Anda membuat target dalam menjalankan tugas?
2. Bagaimana Anda menentukan prioritas?
3. Apakah Anda membuat jadwal kegiatan?
4. Bagaimana cara mengatur waktu?
5. Apakah Anda membagi tugas?
6. Bagaimana strategi menyelesaikan pekerjaan?
7. Apakah Anda menyiapkan waktu pribadi?
8. Bagaimana mengatur energi agar tidak kelelahan?
9. Apakah Anda membuat target dalam menjalankan tugas?
10. Bagaimana Anda menentukan prioritas?
11. Apakah Anda membuat jadwal kegiatan?
12. Bagaimana cara mengatur waktu?
13. Apakah Anda membagi tugas?
Self Monitoring dan Self Control
1. Apakah Anda mengevaluasi aktivitas harian?
2. Bagaimana memantau kondisi emosi?
3. Bagaimana mengontrol emosi saat marah?
4. Apa yang dilakukan saat stres?
5. Bagaimana menghadapi santri bermasalah?
6. Apakah Anda memiliki cara menenangkan diri?
7. Bagaimana mengendalikan pikiran negatif?
8. Apa yang Anda lakukan agar tetap stabil?
Self Assessment dan Pengembangan Diri
1. Apakah Anda melakukan evaluasi diri?
2. Bagaimana cara mengevaluasi diri?
3. Pelajaran apa yang didapat selama menjadi kepala asrama?
4. Apa perubahan terbesar dalam diri Anda?
5. Strategi apa yang paling membantu mengurangi kelelahan?
6. Apakah kegiatan spiritual membantu Anda?
7. Bagaimana peran sabar, ikhlas, doa, atau ibadah?
8. Menurut Anda bagaimana self-management membantu mengatasi burnout?

Lampiran 1. 6 Pedoman Wawancara

TRANSKRIP WAWANCARA

Verbatim wawancara informan AW

No	Catatan Wawancara (Pertanyaan dan Jawaban in	Analisis Gejala/Koding
1	Peneliti: Sejak kapan menjadi kepala asrama? Informan: "Dari tahun 2022 sampai tahun 2026 awal."	**Sebab:**Tugas dan tanggung jawab kepala asrama yang cukup besar., Peran ganda sebagai kepala asrama, santri, talamit, dan penyusun skripsi. , Intensitas pendampingan santri yang berlangsung selama 24 jam. Banyaknya permasalahan santri dan tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan. **Dampak:** Kelelahan fisik dan emosional, Energi terkuras dan mudah jenuh. , Kehilangan semangat dalam menjalankan tugas. Merasa tidak berdaya dan pernah ingin berhenti dari amanah. , Menjadi lebih pendiam, menarik diri, dan mengalami perubahan perilaku sosial. , Mengalami gangguan kesehatan seperti sakit kepala, rambut rontok, dan badan menjadi kurus.
2	Peneliti: Apa alasan Anda menerima amanah sebagai kepala asrama? Informan: "Karena ini amanah langsung dari pengasuh."	
3	Peneliti: Apa tugas utama kepala asrama? Informan: "Mengontrol kegiatan santri."	
4	Peneliti: Bagaimana aktivitas harian Anda? Informan: "Mengikuti kegiatan pondok dan memberi contoh kepada anak-anak."	
5	Peneliti: Berapa jumlah santri yang menjadi tanggung jawab Anda? Informan: "70 santri."	
6	Peneliti: Apakah memiliki tugas lain selain kepala asrama? Informan: "Saya masih menjadi santri dan talamit."	
7	Peneliti: Bagaimana pembagian waktu antara tugas pribadi dan tugas asrama? Informan: "Sulit membagi waktu dan ada tanggung jawab yang harus dikorbankan."	
8	Peneliti: Apa tantangan terbesar menjadi kepala asrama? Informan: "Siap dimusuhi dan tidak disukai."	
9	Peneliti: Bagaimana hubungan dengan pengurus lain? Informan: "Baik, tetapi kadang terjadi miskomunikasi."	Tekanan dari lingkungan dan tanggung jawab terhadap santri. **Dampak:** Kelelahan berkepanjangan. , Kesulitan
10	Peneliti: Bagaimana hubungan dengan santri? Informan: "Baik, tetapi harus siap	

No	Catatan Wawancara (Pertanyaan dan Jawaban in	Analisis Gejala/Koding
	dimusuhi ketika menegakkan aturan."	menentukan prioritas pekerjaan., Meningkatnya stres dan tekanan emosional. , Menurunnya kondisi kesehatan fisik dan psikologis. **Sebab:** Memiliki sifat perfeksionis dan ingin melakukan segala sesuatu dengan sempurna. , Sulit menolak tugas atau amanah yang diberikan. , Cenderung memendam masalah sendiri., Sering meragukan kemampuan diri dan mudah merasa cemas. **Dampak:**Tekanan psikologis semakin meningkat, Muncul rasa tidak maksimal dalam menjalankan tugas. ,Timbul perasaan gagal dan kurang percaya diri. ,Beban pikiran menjadi lebih berat.
11	Peneliti: Pernahkah merasa sangat lelah menjalankan tugas? Informan: "Pernah sekali, capek banget."	
12	Peneliti: Kapan rasa lelah itu muncul? Informan: "Saat mengerjakan skripsi dan menjadi kepala asrama secara bersamaan."	
13	Peneliti: Apa penyebab utamanya? Informan: "Membagi waktu itu susah."	
14	Peneliti: Pernah mengalami pengalaman yang membuat tertekan? Informan: "Pernah dimarahi di depan anak-anak."	
15	Peneliti: Bagaimana perasaan Anda saat itu? Informan: "Itu yang bikin aku sedih."	
16	Peneliti: Apakah energi Anda terkuras? Informan: "Banget."	
17	Peneliti: Mengapa? Informan: "Karena 24 jam bersama anak-anak."	**Sebab:**Beban kerja yang tinggi. , Tugas mendadak yang datang secara bersamaan,Kesulitan membagi waktu antara tugas pribadi dan tugas asrama., Kurangnya waktu istirahat. ,
18	Peneliti: Apakah merasa jenuh dengan rutinitas? Informan: "Jenuh sekali."	
19	Peneliti: Bagaimana kondisi emosi saat pekerjaan menumpuk? Informan: "Aku	

No	Catatan Wawancara (Pertanyaan dan Jawaban in	Analisis Gejala/Koding
	lebih baik diam."	
20	Peneliti: Mengapa memilih diam? Informan: "Takut ada kata-kata yang salah keluar."	
21	Peneliti: Apa yang dilakukan setelah itu? Informan: "Biasanya ke maqom."	
22	Peneliti: Pernah merasa kehilangan semangat? Informan: "Pernah banget."	
23	Peneliti: Pernah merasa tidak berdaya? Informan: "Pernah."	
24	Peneliti: Pernah ingin berhenti dari tugas? Informan: "Pasti pernah."	
25	Peneliti: Bagaimana menghadapi santri bermasalah? Informan: "Harus punya mental yang kuat."	
26	Peneliti: Apakah beban pikiran meningkat? Informan: "Iya."	
27	Peneliti: Pernah merasa lelah meski baru memulai aktivitas? Informan: "Bangun tidur sudah lelah."	
28	Peneliti: Apa dampaknya bagi kesehatan? Informan: "Rambut rontok dan badan kurus."	
29	Peneliti: Apakah sering merasa capek setiap hari? Informan: "Iya banget."	
30	Peneliti: Apakah sering sakit kepala? Informan: "Iya."	
31	Peneliti: Apakah aktivitas padat mempengaruhi kesehatan? Informan: "Jelas."	
32	Peneliti: Pernah merasa malas menjalankan tugas? Informan: "Ada rasa malas, tetapi tetap	menjaga keseimbangan

No	Catatan Wawancara (Pertanyaan dan Jawaban in	Analisis Gejala/Koding
	dijalankan."	psikologis selama menjalankan tugas. **Dampak:**Burnout dapat dikendalikan dengan lebih baik. Kepala asrama memperoleh ketenangan melalui doa, sholat, dzikir, ,dan berziarah ke maqom. Dukungan sosial dari sesama kepala asrama membantu mengurangi beban pikiran.,Kepala asrama mampu mempertahankan motivasi dan menjalankan tugas secara lebih optimal. **Sebab:**Menyadari munculnya kelelahan, stres, dan perubahan emosi pada diri sendiri. **Dampak:**Mampu mengenali tanda-tanda burnout lebih awal. Lebih memahami kondisi dan batas kemampuan diri. **Sebab:**Banyaknya tugas yang harus diselesaikan. **Dampak:**Mampu menentukan prioritas pekerjaan. , Kegiatan menjadi lebih terarah dan terorganisir. **Sebab:**Keinginan untuk memperbaiki kualitas diri dan kinerja. **Dampak:**Mampu mengevaluasi aktivitas dan kesalahan yang telah dilakukan. Menjadi bahan perbaikan untuk kegiatan beri
33	Peneliti: Apakah menjadi lebih pendiam? Informan: "Iya."	
34	Peneliti: Bagaimana perubahan diri setelah menjadi kepala asrama? Informan: "Dulu extrovert, sekarang lebih introvert."	
35	Peneliti: Pernah merasa bersalah terhadap tugas? Informan: "Saya merasa tidak maksimal."	
36	Peneliti: Pernah merasa gagal menjalankan peran? Informan: "Iya."	
37	Peneliti: Pernah meragukan kemampuan diri? Informan: "Awalnya sering."	
38	Peneliti: Apakah cenderung menuntut diri sempurna? Informan: "Iya, saya ingin sempurna."	
39	Peneliti: Apakah sulit menolak tugas? Informan: "Iya banget."	
40	Peneliti: Apakah suka memendam masalah? Informan: "Iya."	

No	Catatan Wawancara (Pertanyaan dan Jawaban in	Analisis Gejala/Koding
41	Peneliti: Saat stres apa yang dilakukan? Informan: "Menarik diri."	**Sebab:** Adanya tekanan emosional saat menghadapi masalah dan tuntutan pekerjaan. **Dampak:**Emosi lebih terkendali. Mampu berpikir lebih tenang sebelum mengambil keputusan. Mengurangi konflik yang mungkin terjadi.
42	Peneliti: Apakah mudah cemas? Informan: "Iya banget."	**Sebab:**Pengalaman selama menjalankan amanah sebagai kepala asrama. **Dampak:** Menjadi lebih berani, dewasa, dan kuat secara mental. Meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan. **Sebab:**Adanya kebutuhan untuk mengurangi tekanan dan
43	Peneliti: Bagaimana respon pertama saat ada masalah? Informan: "Diam dulu lalu berpikir."	
44	Peneliti: Apakah beban kerja banyak? Informan: "Ya banyak."	
45	Peneliti: Apa tugas yang paling menguras tenaga? Informan: "Opera-opera."	
46	Peneliti: Apakah sering ada tugas mendadak? Informan: "Sering banget."	
47	Peneliti: Bagaimana ketika banyak tugas datang bersamaan? Informan: "Aku bingung."	
48	Peneliti: Apa yang dilakukan saat itu? Informan: "Mendahulukan tugas yang penting."	
49	Peneliti: Apakah ada tekanan dari lingkungan? Informan: "Ada."	
50	Peneliti: Apakah waktu istirahat cukup? Informan: "Tidak."	
51	Peneliti: Bagaimana dukungan dari sesama kepala asrama?	

No	Catatan Wawancara (Pertanyaan dan Jawaban in	Analisis Gejala/Koding
	Informan: "Baik sekali dan saling menguatkan."	
52	Peneliti: Bagaimana menyadari diri sedang lelah? Informan: "Biasanya sampai menangis."	
53	Peneliti: Apa yang dilakukan saat stres? Informan: "Cerita kepada sesama kepala asrama."	
54	Peneliti: Apakah membuat jadwal kegiatan? Informan: "Iya."	
55	Peneliti: Bagaimana menyelesaikan pekerjaan? Informan: "Mengutamakan yang penting dulu."	
56	Peneliti: Apakah mengevaluasi diri? Informan: "Saat mau tidur saya mengevaluasi kegiatan hari ini."	
57	Peneliti: Apa yang dilakukan saat stres? Informan: "Menangis."	
58	Peneliti: Bagaimana menenangkan diri? Informan: "Ke maqom."	
59	Peneliti: Bagaimana mengendalikan pikiran negatif? Informan: "Menenangkan hati terlebih dahulu."	
60	Peneliti: Pelajaran apa yang didapat selama menjadi kepala asrama? Informan: "Belajar memahami karakter orang dan menguatkan mental."	
61	Peneliti: Apa perubahan terbesar dalam diri Anda? Informan: "Menjadi lebih berani dan lebih dewasa."	
62	Peneliti: Apakah kegiatan spiritual membantu?	

No	Catatan Wawancara (Pertanyaan dan Jawaban in	Analisis Gejala/Koding
	Informan: "Iya."	
63	Peneliti: Kegiatan spiritual apa yang dilakukan? Informan: "Sholat dan mendekatkan diri kepada Allah."	
64	Peneliti: Apa yang membuat Anda merasa lebih baik? Informan: "Berkumpul dengan sesama kepala asrama."	

BIODATA PENULIS



Nama : Faiqotul Himah
Nim : 2212211025
TTL : Banyuwangi, 09 September 2003
Gender : Perempuan
Agama : Islam
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
No Hp : 08---
Alamat : Desa. dadapan, Kec. kabat, Kab. Banyuwangi, Prov. Jawa Timur

Riwayat Pendidikan formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/ Perguruan	Bidang Studi
SD	2010	2016	MI islamiyyah 2 dadapan	-
SLTP	2016	2019	SMP Annur Srono Banyuwangi	-
SLTA	2019	2022	SMA Darussalam Blokagung	Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)
S1	2022	2026	Universitas KH. Mukhtar Syafaat	Bimbingan dan Konseling Islam

Riwayat Pendidikan Non formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/ Perguruan
Ula	2019	2022	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah, Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.
Wustho	2022	2023	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah, Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.
Ulya	2024	2025	

DOKUMENTASI



Gambar 1. 1 Wawancara Informan IF



Gambar 1. 2 Wawancara Informan IF



Gambar 1. 3 Wawancara Informan iIN



Gambar 1. 4 Wawancara Informan IN

UNIVERSITAS
KH. MUKHTAR SYAFAAT
BANYUWANGI

"Kelola diri dengan bijaksana, hadapi setiap amanah dengan ikhlas, dan jadikan setiap tantangan sebagai jalan menuju kebermanfaatan."