
KONSELING INDIVIDU : TEKNIK SELF-MANAGEMENT STRESS UNTUK MENGURANGI BURNOUT PENGAJAR DI TPA AL FALAH YOGYAKARTA

Darma Darma¹

¹Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: darmma876@gmail.com

ABSTRAK: Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Melakukan pendekatan kualitatif diskriptif. Tujuan penelitian ini mengetahui sumber permasalahan yang terjadi pada pengajar yang mengalami stress burnout dan tindakan yang akan diberikan. Sehingga pengajar cenderung mengalami tekanan psikologis, seperti stres yang dimungkinkan dapat menghambat kinerja sebagai mahasiswa dan pelajar TPA. Tekanan sebagai Mahasiswa dan Pengajar TPA serta beban kehidupan membuat pengajar cenderung mengalami *Burnout*. *Burnout* adalah penyakit mental yang menyebabkan kelelahan emosional. Pengaruh kelelahan emosional terhadap penurunan kinerja pengajar dan perubahan kepribadian pengajar. Penelitian ini menekankan pentingnya layanan konseling individu bagi pendidik di TPA Al Falah, dengan menggunakan teknik manajemen diri dan pendekatan holistik, termasuk prinsip-prinsip konseling Islami, dalam mengurangi kelelahan dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi para pendidik.

Kata Kunci: Burnout, Pengajar Stress, Teknik Self Management.

ABSTRACT: This research is guidance and counseling action research (PTBK). Take a descriptive qualitative approach. The aim of this research is to find out the source of the problems that occur in teachers who experience stress burnout and the actions that will be taken. So teachers tend to experience psychological pressure, such as stress which may hinder their performance as students and TPA students. The pressure of being a TPA student and teacher and the burdens of life make teachers tend to experience burnout. Burnout is a mental illness that causes emotional exhaustion. The influence of emotional exhaustion on decreasing teacher performance and changes in teacher personality. This research emphasizes the importance of individual counseling services for educators at TPA Al Falah, using self-management techniques and a holistic approach, including Islamic counseling principles, in reducing burnout and creating a supportive environment for educators.

Keywords: Burnout, Teacher Stress, Self Management Techniques

A. PENDAHULUAN

Dokumen ini Taman pendidikan Al-Qur'an adalah pendidikan di luar akademik pendidikan. Taman pendidikan Al-Qur'an merupakan pendidikan baca tulis Al-Qur'an di kalangan anak-anak. Menurut As'ad Human, Taman Anak-Anak Al-Qur'an diperuntukan bagi anak usia 4-6 tahun. Dan menurut Amanullah Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ) untuk anak

usia 7-12 tahun.¹ Taman Pendidikan Al-Qur'an mempunyai tahapan diantaranya, Taman Kanak-Kanak Al-Qur'an disingkat (TKA), Taman Pendidikan Qur'an disingkat (TPA). Tingkatan TKA di targetkan anak usia (TK) dan Tingkat TPA di targetkan anak usia (SD). Tujuan dengan adanya TKA-TPA untuk membangun generasi Al-Qur'an.

TPA sebagai lembaga pendidikan yang mengajarkan baca tulis Al-Qur'an dan berusaha menanamkan kecintaan terhadap Al-Qur'an. Sehingga para pengajar mempunyai prinsip dalam mengajar untuk mencerdaskan santri dengan pemahaman Qur'ani. Pekerjaan sebagai pengajar TPA perlunya memerlukan energi yang sangat besar, agar santri-santri TPA dapat menyesuaikan dalam belajar dan mengenal Al-Qur'an.

Pengajar sebagai fasilitator bagi santri-santri TPA untuk mencapai perkembangan anak dalam baca tulis Al-Qur'an, dapat mengalami stres kerja yang dapat memicu perilaku negatif seperti kelelahan emosional atau *burnout*. Menurut Fariza *Burnout* adalah gangguan psikologis yang terjadi sebagai respons terhadap stres di tempat kerja dan merupakan konstruksi multidimensi tiga dimensi (yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi).² Burnout ini sering terjadi di kalangan pengajar di Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA).

Burnout merupakan kondisi pengajar yang menghadapi santri yang mempunyai sifat dan tingkah laku yang berbeda-beda. Sehingga pengajar mengalami kelelahan dalam mengajar. Keadaan ini menunjukkan dan memunculkan beberapa kondisi antara lain kelelahan emosional, kecendrungan, kecemasan, depersonalisasi.³ Jenis penyakit mental ini melibatkan kelelahan dan berkurangnya kemampuan dalam melakukan tugas, baik dalam mengajar maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini yang menjadi pengamatan peneliti terdapat pengajar mengalami stress burnout yang terjadi di TPA Al Falah Yogyakarta. Kondisi tersebut sering terjadi dengan gejala-gejala turunnya semangat mengajar, stress menghadapi santri dan lain-lain. Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan sebuah upaya agar burnout dan masalah-masalah kesehatan mental lainnya

¹ Wahyu Anis Amanullah dan Sutarman, "Upaya Pengembangan Guru Taman Pendidikan Al-Qur'an", *AL_ASASIYYA: Jurnal Basic of Education*, Vol. 5, No 2, Januari 2021, hlm. 72.

² Dina Fariza T S, dkk, "Pelatihan Self Healing Untuk Mengurangi Burnout Konselor Sekolah", *Jurnal ABDINUS : Pengabdian Nusantara*, Vol. 6, No. 1, hlm. 179.

³ Mamahit, dan Hillary W Reandsi, "Penerapan Teknik Scavenger Hunt dalam Bimbingan Klasikal Untuk Mengatasi Academic Burnout pada Siswa", *Jurnal Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 4, No. 1 (Maret 2022), hlm. 37.

yang dialami oleh pengajar tidak semangkin parah dan berdampak pada santri trauma untuk belajar. Hal ini peneliti butuh referensi dan beberapa intervensi dijadikan sebagai sumber.

Menurut hasil penelitian dilakukan oleh setiawan (2020) menunjukkan bahwa academic burnout dapat diatasi dengan memberikan layanan konseling konseling kelompok dengan teknik self-regulated learning. Dan penelitian yang dilakukan oleh Mamahit dengan menerapkan teknik Scavenger Hunt dalam bimbingan klasikal untuk mengatasi burnout pada siswa, sebagai hasilnya bahwa siswa mulai tidak jenuh dalam belajar karena melakukan dengan permainan Scavenger Hunt. Hasil kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa burnout bisa di atasi dengan berbagai teknik dengan melalui pendekatan konseling individu.

Konseling individual adalah proses interaktif antara seorang konselor dan seseorang yang mencari bantuan untuk mengatasi masalah pribadi, emosional, psikologis, atau sosial. Tujuan utama dari konseling individu adalah untuk membantu orang memahami dirinya sendiri, mengatasi masalah dan meningkatkan pertumbuhan pribadi. Menurut Hellen (2005) konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan individu mendapatkan layanan untuk dapat memecahkan masalah.⁴ Dengan adanya layanan konseling individu dapat menurunkan tingkat burnout stress pada pengajar. Hal ini, peneliti perlunya teknik pelayanan dalam kondisi stress burnout dalam mengendalikan diri indivdiu.

Teknik self-management atau manajemen diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan pikiran, emosi, prilaku mereka dalam merangka tujuan yang telah ditetapkan.⁵ Self-management pengolahan diri seseorang agar lebih produktif dalam mengatur waktu.⁶ Sehingga perlunya pemahaman terhadap diri sendiri. Konseling individu dapat memainkan peran penting dalam proses ini dengan memberikan dukungan berkelanjutan dan teknik yang diperlukan untuk membantu pengajar meningkatkan self-manajemen mereka dan mengurangi tingkat kelelahan.

⁴ Setyawati, L. dan Budiono, "Pemberian Konseling Individu Untuk menurunkan Burnout Belajar Siswa Kelas VII MTS Al-Ma'arif", *Jurnal Educazione*, Vol. 7, No. 1 (Mei 2019), hlm. 48.

⁵ Jamaluddin, dkk, "Efektivitas Konseling Individu dalam Menurunkan Burnout Akademik Pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, No. 4, (2024), hlm. 2.

⁶ Handayani, dan Erni I Hamzah, "Pengaruh Self-Manageent Training Terhadap Produktivitas dan Work Life Balance Pegawai Perempuan Berkeluarga di UIN Datokarama Palu", *Jurnal An-Nisa'*, Vol. 17, No. (Juni 2024), hlm. 22.

Pendahuluan menguraikan latar belakang permasalahan yang diselesaikan, isu-isu yang terkait dengan masalah yang diselesaikan, ulasan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain yang relevan dengan penelitian yang dilakukan

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini diaplikasikan melalui penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Penelitian tindakan adalah tentang hal-hal yang terjadi di lapangan baik dalam masyarakat maupun dalam lingkungan lembaga.⁷ Serta peneliti menggunakan metode kualitatif diskriptif untuk mengetahui sumber permasalahan yang terjadi pada pengajar yang mengalami stress burnout. Menurut Creswell menjelaskan kualitatif berarti proses eksplorasi dan memahami makna perilaku individu atau seseorang.⁸ Sedangkan diskriptif adalah pendekatan yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik atau fenomena terjadi tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang ada.

Populasi pada penelitian ini adalah pengajar di TPA Al Falah Yogyakarta sebanyak 2 pengajar. Sampel merupakan bagian dari populasi yang mengalami stress burnout. Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan pendekatan observasi dan wawancara

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Layanan konseling individu untuk membantu klien untuk mengidentifikasi permasalahan pribadi yang terjadi pada pengajar di TPA Al Falah, serta mengembangkan strategi untuk mengatasi beban emosional individu. Dalam konteks burnout ini dapat memberikan ruang bagi pengajar untuk dapat berbagi pengalaman dan perasaan mereka alami, serta mendapatkan dukungan untuk mengelola stress.

Dengan adanya teknik Self-Management merupakan teknik yang digunakan dalam konseling individu, dimana klien diajarkan untuk mengatur diri serta mengontrol diri. Penelitian menunjukan bahwa intervensi konseling individu menggunakan teknik ini dapat secara signifikan menurunkan tingkat burnout bagi pengajar dalam mengajar di TPA. Oleh karena itu terdapat teknik yang seharusnya diperhatikan dan di pelajari bagi pengajar yang mengalami burnout, yaitu diantaranya :

⁷ Setyawati, L. dan Budiono, "Pemberian Konseling Individu Untuk menurunkan Burnout Belajar Siswa Kelas VII MTS Al-Ma'arif", hlm 49.

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Alfabeta, 2022 cet ke 5), hlm. 4

1. Pendekatan Holistik

Pendekatan ini biasanya sering dilakukan dalam layanan konseling islam yang mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan sosial. Pendekatan holistik juga tidak hanya dalam permasalahan yang besar seperti sakit jiwa, permasalahan narkoba, akan tetapi pendekatan holistik ini juga dijadikan sebagai layanan konseling untuk pemulihan dalam stres.⁹ Sejalan dengan penelitian Wahyudin, menjelaskan bahwa dalam holistik juga sebagai pengenalan terhadap diri sendiri melalui kajian islam.¹⁰ Hal ini terdapat pengenalan diri melalui pendekatan holistik

1) Identitas stresor

Identitas stresor ini dapat membantu klien untuk mengenali faktor-faktor yang menyebabkan stress. Dengan adanya identitas stresor maka pengajar bisa menjadikan sebagai bahan evaluasi dan kekurangan dalam mengajar. Seperti yang diungkapkan oleh responden deny :

“Saya bingung mas, stress karena saya juga kuliah sambil mengajar jadi pas ketemu sama santri sering tidak bisa mengontrol diri karena lihat tingkah santri-santri yang random”

Responden deny masuk pada tahap stresor yang mana mempunyai beban kuliah dan mengajar, sehingga mengalami stres. Hal ini yang sering terjadi kurang nya dalam mengendalikan emosi. Oleh karena itu perlunya identitas stres mengetahui permasalahan serta jadikan sebagai bahan sharing dengan teman kerja.

2) Pengembangan Strategi Coping

Mengembangkan strategi coping ini dapat membantu klien, untuk meredakan stres dan emosional yang tidak terkontrol. Peneliti juga menanyakan terkait mengajar dan cara menghadapi dalam keadaan burnout. Hal ini yang di ungkapkan oleh responden dinda :

“Ketika saya mengalami stres dan susah untuk mengontrol anak-anak, saya sejauh ini meluapkan dengan nada tinggi, karena saya sudah tidak tahan dengan keributan, sifat random anak itu”

⁹ Ridwan, A, dkk. “Adiksi Narkoba di Panti Rehabilitasi dalam Perspektif Konseling Islam” Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia, Vol. 9, No. 3, (2023) hlm. 68

¹⁰ Wahyuddin, dkk. “ Kajian Revolusi Konseling Islam Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Era Revolusi Mental 4.0” Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, Vol. 7, No. 3, (2024) hlm. 6931.

Responden dinda memberikan tanggapan yang cukup baik, dalam menghilangkan atau strategi dalam menghadapi burnout. Tetapi sebaik nya dalam mengembangkan strategi coping dalam permasalahan burnout sebaiknya pengajar mengajarkan teknik relaksasi pada santri, dan pengontrolan diri pada individu. Serta dapat melakukan dengan duduk/diam sejenak dapat membantu dalam pengontrolan emosional.

3) Pengembangan sosial individual

Mengembangkan sosial ini bisa dilakukan untuk menghindari stres dan mengontrol dalam belajar kepada santri-santri. Sehingga berdampak suasana terkondusif. Pengembangan sosial dapat diberikan dengan cara Ice Breaking, Solawatan, Nyanyi TPA/Islamic mengenal nabi-nabi.

Pengembangan sosial juga dapat memainkan peran kunci dalam mengurangi tingkat burnout pada individu. Peneliti juga menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial, sehingga dapat meningkatkan resiko burnout, baik dalam kalangan mahasiswa, pengajar dan siswa itu sendiri.¹¹

Hal ini perlunya dukungan sosial untuk menghindari burnout salah satunya terdapat pada penelitian Fadilah, A, R. Menjelaskan Jenis dukungan sosial bisa melalui dari keluarga (*family support*), teman (*peer support*) orang-orang tertentu di lingkungan seseorang (*significant other*) dan santri-santri TPA bisa juga sebagai mengurangi burnout.¹² Sehingga yang terjadi permasalahannya hanya kelelahan dalam menerima tanggung jawab.

2. Pendekatan Konseling Islam

Layanan konseling islam untuk menghadapi pengajar burnout di era modern termasuk pada level tinggi. Terutama di kalangan pengajar dan mahasiswa. Konseling islam juga mengajarkan nilai-nilai spiritual dan moral. Konseling islam merupakan proses bantuan kepada individu agar hidup selaras, serta membantu pemahaan individu dan meminta petunjuk dari Allah swt.¹³ Hal ini maka terdapat prinsip-prinsip dasar untuk menunjukkan pentingnya layanan :

¹¹ Chaidir L, dan Widyastuti, "Pentingnya Dukungan Sosial dalam Mereduksi Burnout Akademik Mahasiswa", PROSIDING : Seinar Antarbangsa, diakses pada tanggal 9 oktober 2024. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/viewFile/13567/3941>

¹² Fadilah, A. R. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Rantau Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Doctoral Dissertation. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. 2020, hlm 45.

¹³ Rosita, Urgensi Konseling Islam Dalam Upaya Menurunkan Stres, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh (2021) hlm. 11

1) Al-Hikmah (*Kebijaksanaan*)

Al hikmah bagian Individu yang mana harus dapat menjadi orang yang bijaksana, tawakal dan bersungguh-sungguh. Hal ini sering terjadi di kalangan rasulullah SWT, bahwa ketika rasulullah ingin berperangan maka ia akan memimpin pasukan tersebut, tetapi rasulullah berdiskusi pada sahabatnya dalam menyusun strategi dengan cara yang bijaksana. Hal ini terdapat Firman Allah swt pada QS An Nisa ayat 59 :¹⁴

“Wahai orang-orang beriman, taatilah Allah dan Rasul (Nabi Muhammad) serta ululamri (pemegang kekuasaan) diantara kamu. Jika kau berbeda pendapat tentang sesuatu, kembalikanlah kepada Allah (Al-Qur'an) dan rasul (sunnahnya) jika kamu beriman kepada Allah dan Hari Akhir. Yang demikian itulah lebih baik (bagimu) dan lebih bagus akibatnya (didunia dan diakhirat).”

Dari firman allah di anjurkan jika kita mempunyai permasalahan maka ceritakan kepada Allah dan meminta petunjuk. Allah menyukai orang-orang yang bijaksana dan suka berdiskusi. Oleh karena itu Al-Hikmah merupakan kebijaksanaan seseorang jika sedang stres (burnout) maka bisa berdiskusi dan meminta petunjuk dari Allah swt.

2) Al-Mauidhah Al-Hasanah (Nasihat Yang Baik)

System belajar mengajar memerlukan sifat Al-Mauidhah Al Hasanah. Sifat Al-Mauidhah Al Hasanah ialah menyampaikan nasehat dengan cara yang baik serta penuh kasih sayang. Hal ini yang diperlukan dalam mengajar harus penuh dengan kasih sayang. Terdapat pada kitab Jami' Al-"ulum wa Al-Hikam ayat 1 halaman 219 menjelaskan¹⁵

“Nasihat adalah kalimat ungkapan yang bermakna mewujudkan kebaikan kepada yang ditujukan nasihat.”

Oleh karena itu, Mu'adz al-Hasna dapat diartikan sebagai nasehat yang diberikan dengan penuh kebaikan dan cinta, sehingga menyentuh hati pendengarnya dan mendorongnya untuk berbuat baik. Menurut Najih ialah Mu'adz Al Hasanah merupakan teknik yang bersifat lahir yang dapat dilihat, didengar dan dirasakan.¹⁶ Sehingga apa yang disampaikan mudah di mengerti dan dipahami.

¹⁴ QS An Nisa Ayat 59

¹⁵ Kitab Jami' Al-"ulum wa Al-Hikam ayat 1 halaman 219 <https://rumaysho.com/17481-hadits-arbain-07-agama-adalah-nasihat.html>, di akses 9 oktober 2024

¹⁶ Najih S, "Mau'idzah Hasanah Dalam Al-Qur'an dan Implementasi Dalam Bimbingan Konseling Islam" *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 36, No. 1 (Januari 2016), hlm. 153.

3) Al-Mujadalah Bi Al-Ihsan (Dialog yang Baik)

Pada system belajar mengajar sangat memerlukan sifat Al Mujadalah bil ihsan. Sifat Mujadalah al ihsan merupakan bertukar pendapat atau dialog secara *face to face*. Ini yang sering dilakukan antara konselor dan klien, untuk membangun kedekatan. Sehingga menghasilkan keterbukaan dala permasalahan.

Al-Mujadalah bi ihsan dapat diartikan sebagai perdebatan atau diskusi yang dilakukan dengan penuh kebaikan dan kelembutan, dan tujuannya adalah untuk membantu manusia mencapai kebenaran dan petunjuk dari Tuhan Yang Maha Esa. Metode yang berlandaskan prinsip Islam ini menekankan pada pentingnya tutur kata yang efektif dan penalaran yang logis dalam menanggapi keberatan atau tanggapan lawan bicara.

Al-Mujadalah bi ihsan pernah dilakukan Rasulullah SAW ketika dihadapkan pada soal-soal sulit. Dia menanggapi dengan cerdas dan terpelajar serta menunjukkan pentingnya menggunakan argumen logis dan tidak memaksakan diskusi.¹⁷

Sehingga ketika dalam belajar mengajar, memerlukan diskusi yang baik tanpa ada emosional didalamnya. Hal ini perlu dilakukan dengan cara bijaksana yang perlu dilakukan oleh Rasulullah SAW.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menekankan pentingnya layanan konseling individu bagi pendidik di TPA Al Falah untuk mengatasi masalah pribadi dan beban emosional, khususnya dalam konteks burnout. Sehingga penelitian ini memberikan penjelasan efektivitas teknik manajemen diri dan pendekatan holistik, termasuk prinsip-prinsip konseling Islami, dalam mengurangi kelelahan dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi para pendidik.

Konseling individu juga berfungsi sebagai proses interaktif penting yang bertujuan membantu individu memahami diri mereka sendiri dan mengatasi tantangan pribadi, yang pada akhirnya mendorong pertumbuhan pribadi dan mengurangi kelelahan, khususnya di kalangan pendidik.

¹⁷ *Ibid....*hlm 155

DAFTAR PUSTAKA

- Amanullah W A, d. S. (2021). "Upaya Pengembangan Guru Taman Pendidikan Al-Qur'an". *Al_Asasiyya : Jurnal Basic of Education*, Vol. 5, No 2 , 72.
- Chaidir L, d. W. (2023). "Pentingnya Dukungan Sosial dalam Mereduksi Burnout Akademik Mahasiswa". Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta: PROSIDING : Seminar Antar Bangsa .
- Fadilah, A. R. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Rantau* . Malang: Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Fariza, D. d. (2022). "Pelatihan Self Healing Untuk Mengurangi Burnout Konselor sekolah". *Jurnal ABDINUS : Pengabinan Nusantara*, Vol. 6, No. 1, 179.
- Handayani, d. E. (2024). "Pengaruh Self Manajeent Training Terhadap Produktivitas dan Work Life Balance Pegawai Perempuan Berkeluarga di UIN Datokarama Palu". *Jurnal An-Nisa*, Vol. 17, No. 1, 22.
- Jaaluddin, d. (2024). "Efektivitas Konseling Individu Dalam Menurunkan Burnout Akademik Pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi*, vol. 1, No. 4, 2.
- Mamahit dan Reandsi H, W. (2022). "Penerapan Teknik Scavenger dalam Bimbingan Klasikal Untuk Mengatasi Academic Burnout Pada Siswa". *Jurnal Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, Vol. 4, No. 1, 37.
- Najih, S. (2016). "Mau'idzah Hasanah Dalam Al-Qur'an dan Implementasi Dalam Bimbingan Konseling Islam". *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 36, No. 1, 153.
- Ridwan, A. d. (2023). "Adiksi Narkoba di Panti Rehabilitasi dalam Perspektif Konseling Islam". *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, Vol. 9, No. 3, 68.
- Rosita. (2021). *Urgensi Konseling Islam Dala Upaya enurnkan Stress*. Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Konseling, UIN Ar-Raniry.
- QS. An-Nisa Surah Ke 4 Ayat 59
- Setyawati, L. d. (2019). "Pemberian Konseling Individu Untuk enurunkan Burnout Belajar Siswa Kelas VII MTS Al-Ma'arif". *Jurnal Educazione*, Vol. 7, No. 1, 48.
- Sugiyono. (Edisi cet ke 5 2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuddin, d. (2024). "Kajian Revolusi Konseling Islam Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Era Revolusi Mental 4.0". *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 7, No. 3, 6931.