



***Mindful Leadership* dalam Pencegahan *Burnout* Guru dan Pengembangan Budaya Kerja Sehat di Lembaga Pendidikan**

Ahmad Syadidunniam^{1*}, Hikmatul Hasanah², Muhammad Amar Khadafi³, Muallimin⁴

¹⁻⁴ Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas, Islam Negeri KH Achmad Shiddiq Jember, Indonesia

*Penulis Korespondensi: adidunniam.05@gmail.com.

Abstract. *This study aims to analyze the role of mindful leadership in preventing teacher burnout while fostering a healthy work culture in educational institutions. The method employed is a qualitative literature review with thematic synthesis of 31 recent scholarly articles published between 2022 and 2026, focusing on mindful leadership, teacher burnout, and educational organizational culture. The analysis reveals that mindful leadership not only emphasizes leader self-awareness but also includes emotion regulation, empathy, and quality social interactions within educational organizations. Mindfulness-based leadership practices are effective in enhancing teachers' self-efficacy, psychological well-being, and creating supportive work environments. Furthermore, mindful leadership contributes to developing a healthy work culture by strengthening collaboration, communication, and trust values within schools. This literature synthesis provides significant contributions for academics in understanding the interplay between mindful leadership, teacher burnout, and work culture, while offering practical guidance for school principals in designing holistic and preventive leadership strategies. The study underscores the need for further empirical research to examine the effectiveness of mindful leadership across diverse educational contexts.*

Keywords: *Educational Institution; Mindful Leadership; Psychological Well-Being; Teacher Burnout; Work Culture.*

Abstrak. Abstract Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran mindful leadership dalam mencegah burnout guru sekaligus membangun budaya kerja yang sehat di lembaga pendidikan. Metode yang digunakan adalah literature review kualitatif dengan sintesis tematik dari 31 artikel ilmiah terkini yang diterbitkan dalam kurun waktu 2022–2026, yang berfokus pada mindful leadership, burnout guru, dan budaya organisasi pendidikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa mindful leadership tidak hanya menekankan kesadaran diri pemimpin, tetapi juga mencakup regulasi emosi, empati, dan kualitas interaksi sosial dalam organisasi pendidikan. Praktik kepemimpinan berbasis mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri guru, kesejahteraan psikologis, dan menciptakan lingkungan kerja yang suportif. Selain itu, mindful leadership berkontribusi pada pengembangan budaya kerja sehat melalui penguatan kolaborasi, komunikasi, dan nilai kepercayaan di sekolah. Sintesis literatur ini memberikan kontribusi signifikan bagi akademisi dalam memahami hubungan antara mindful leadership, burnout guru, dan budaya kerja, serta memberikan panduan praktis bagi kepala sekolah dan madrasah dalam merancang strategi kepemimpinan yang holistik dan preventif. Penelitian ini menekankan perlunya studi empiris lebih lanjut untuk menguji efektivitas mindful leadership di berbagai konteks pendidikan.

Kata kunci: Budaya Kerja; Kelelahan Kerja Pada Guru; Kepemimpinan Sadar; Kesejahteraan Psikologis; Lembaga Pendidikan.

1. LATAR BELAKANG

Perubahan dinamika organisasi pendidikan dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan meningkatnya tekanan kerja yang dialami oleh tenaga pendidik, terutama guru. Tuntutan profesional yang kompleks, perubahan kurikulum, serta dampak pasca pandemi telah memperkuat urgensi pengelolaan kesejahteraan psikologis dalam lingkungan pendidikan. Salah satu isu yang menjadi perhatian utama adalah burnout guru yang tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada kualitas pembelajaran dan kinerja organisasi secara keseluruhan (Madigan et al., 2023; Pressley et al., 2024). Dalam konteks ini, pendekatan kepemimpinan yang berorientasi pada kesadaran diri dan keseimbangan emosional mulai mendapat perhatian,

salah satunya melalui konsep mindful leadership. Konsep ini dipandang sebagai pendekatan yang relevan dalam menjawab tantangan kepemimpinan modern di lembaga pendidikan karena mengintegrasikan dimensi kognitif dan afektif dalam praktik kepemimpinan (Wells, 2022). Praktik mindfulness dalam kepemimpinan juga terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan pemimpin pendidikan serta memperkuat kualitas interaksi dalam organisasi (Doyle Fosco et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kajian tentang mindful leadership dan burnout guru berkembang dalam beberapa pendekatan utama. Studi mengenai mindfulness dalam kepemimpinan pendidikan banyak menekankan pada penguatan kesadaran diri, kecerdasan emosional, serta praktik reflektif sebagai dasar pengambilan keputusan yang lebih adaptif (Barus et al., 2026). Di sisi lain, penelitian tentang burnout guru cenderung berfokus pada faktor penyebab, dampak psikologis, serta hubungan antara burnout dengan kesehatan fisik dan mental guru (Padmanabhanunni & Pretorius, 2023). Kajian lain menyoroti pentingnya regulasi emosi dan transformasi stres berbasis empati dalam mengurangi kelelahan kerja guru (Jennings & Min, 2023). Selain itu, kepemimpinan pendidikan yang efektif, termasuk kepemimpinan transformasional, juga dikaji dalam kaitannya dengan pembentukan budaya sekolah dan kesejahteraan staf (Wilson Heenan et al., 2023). Hubungan antara kecerdasan emosional pemimpin dan efektivitas kepemimpinan semakin memperkuat pentingnya dimensi psikologis dalam pengelolaan organisasi pendidikan (Gómez-Leal et al., 2022).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji mindful leadership dan burnout guru secara terpisah, masih terdapat keterbatasan dalam integrasi kedua konsep tersebut dalam satu kerangka analisis yang komprehensif. Sebagian besar studi berfokus pada aspek individual atau organisasi secara parsial tanpa mengaitkan secara sistematis peran mindful leadership dalam mencegah burnout sekaligus membangun budaya kerja sehat di lembaga pendidikan. Selain itu, kajian yang mengintegrasikan dimensi psikologis seperti efikasi diri dalam hubungan antara kepemimpinan dan burnout masih terbatas (Liu & Li, 2026). Kesenjangan ini menunjukkan perlunya sintesis literatur yang mampu menghubungkan berbagai temuan penelitian secara lebih terstruktur dan tematik untuk memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai peran mindful leadership dalam konteks pendidikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel *literature review* ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis temuan penelitian terkait peran mindful leadership dalam pencegahan burnout guru serta peningkatan kesejahteraan psikologis dan pengembangan budaya kerja sehat di lembaga pendidikan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi

teoretis dalam pengembangan konsep kepemimpinan pendidikan berbasis mindfulness serta implikasi praktis bagi pengelolaan sumber daya manusia di lembaga pendidikan.

2. KAJIAN TEORITIS

Mindful leadership berakar pada konsep mindfulness yang pertama kali dipopulerkan oleh Jon Kabat-Zinn sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian. Dalam konteks kepemimpinan, konsep ini kemudian berkembang menjadi pendekatan yang menekankan pentingnya kesadaran diri, regulasi emosi, serta kepekaan sosial dalam pengambilan keputusan. Menurut Christopher M. Wells, mindful leadership merupakan cara menjadi seorang pemimpin yang tidak hanya berorientasi pada hasil, tetapi juga pada proses kesadaran yang mendasari setiap tindakan, sehingga mampu menciptakan keputusan yang lebih reflektif dan manusiawi (Wells, 2022).

Dalam perspektif lain, Daniel Goleman menegaskan bahwa efektivitas kepemimpinan sangat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan memahami dan mengelola emosi diri serta orang lain. Hal ini memperkuat bahwa mindful leadership bukan sekadar teknik, melainkan kapasitas psikologis yang memungkinkan pemimpin membangun hubungan interpersonal yang sehat dalam organisasi pendidikan. Dengan demikian, kepemimpinan yang efektif tidak hanya bergantung pada kompetensi teknis, tetapi juga pada kedalaman kesadaran dan empati.

Sementara itu, konsep burnout guru secara teoretis banyak merujuk pada pemikiran Christina Maslach yang mendefinisikan burnout sebagai sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Burnout muncul sebagai respons terhadap stres kerja yang berkepanjangan dan tidak terkelola dengan baik. Dalam konteks pendidikan, kondisi ini sering dipicu oleh beban kerja yang tinggi, tuntutan administratif, serta kurangnya dukungan organisasi (Mely et al., 2024).

Dalam kaitannya dengan hubungan antara mindful leadership dan burnout, teori sosial-kognitif dari Albert Bandura menjadi landasan penting, khususnya melalui konsep efikasi diri (self-efficacy). Bandura menjelaskan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan mengelola stres secara adaptif. Dalam konteks ini, pemimpin yang menerapkan prinsip mindfulness dapat meningkatkan efikasi diri guru melalui dukungan emosional dan lingkungan kerja yang positif, sehingga risiko burnout dapat diminimalkan.

Selain itu, pembentukan budaya kerja sehat dalam organisasi pendidikan tidak dapat dilepaskan dari teori budaya organisasi yang dikemukakan oleh Edgar H. Schein. Schein menjelaskan bahwa budaya organisasi terbentuk dari nilai, keyakinan, dan praktik yang

dikembangkan oleh pemimpin dan diinternalisasi oleh anggota organisasi. Oleh karena itu, gaya kepemimpinan memiliki peran sentral dalam membentuk lingkungan kerja yang kondusif. Dalam hal ini, mindful leadership berkontribusi dalam menciptakan budaya kerja yang ditandai oleh kepercayaan, keterbukaan, dan kolaborasi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literature review (LR). Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam konsep mindful leadership, burnout guru, kesejahteraan psikologis, serta budaya kerja dalam lembaga pendidikan melalui analisis berbagai temuan penelitian terdahulu. Artikel ini disusun dengan mengadopsi prinsip-prinsip systematic literature review (SLR) untuk memastikan transparansi, keterlacakan proses, serta memungkinkan replikasi oleh peneliti lain.

Strategi pencarian literatur dilakukan melalui database Google Scholar dan aplikasi Publish or Perish (PoP) dengan rentang tahun publikasi 2022–2026 guna menjamin kemutakhiran data. Kata kunci yang digunakan meliputi: “Mindful leadership”, “Teacher burnout”, “leadership dan burnout”, dan “Organizational climate”. Dari hasil penelusuran awal diperoleh 50 artikel, kemudian disaring menjadi 31 artikel berdasarkan relevansi kata kunci. Proses *screening* dan *eligibility* dilakukan dengan mengeliminasi artikel yang memiliki kesamaan gagasan atau duplikasi topik untuk meminimalkan redundansi.

Selanjutnya, artikel diseleksi berdasarkan tahun publikasi dan relevansi substansi sehingga diperoleh 21 artikel. Dari jumlah tersebut, dilakukan seleksi lanjutan hingga tersisa 4 artikel yang paling sesuai dengan fokus penelitian. Data artikel ilmiah yang terpilih kemudian divalidasi dan dianalisis melalui teknik koding untuk mengidentifikasi tema, konsep, dan pola hubungan antar variabel. Hasil pengelompokan disajikan dalam bentuk tabel tematik untuk memudahkan interpretasi.

Tabel 1. Hasil *Literatur Review*

| No | Penulis | Artikel | Metode Penelitian | Konteks Temuan Utama |
|----|-----------------------|---|--|--|
| 1 | Fosco et al. (2023) | <i>Acceptability of a mindfulness-based professional development program to support educational leader well-being</i> | Kuantitatif (eksperimental/program intervensi) | Program pengembangan berbasis mindfulness terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan pemimpin pendidikan dan mengurangi stres, yang berimplikasi pada peningkatan kualitas kepemimpinan |
| 2 | Madigan et al. (2023) | <i>Teacher burnout and physical health: A systematic review</i> | Systematic Literature Review | Burnout guru memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik, seperti kelelahan kronis dan gangguan kesehatan, sehingga perlu intervensi berbasis manajemen dan psikologis |
| 3 | Liu & Li (2026) | <i>Research on the psychological path of mindfulness leadership and job burnout among college teachers</i> | Kuantitatif (analisis jalur/SEM) | Mindful leadership berpengaruh negatif terhadap burnout guru melalui mediasi self-efficacy, menunjukkan pentingnya aspek psikologis dalam kepemimpinan |
| 4 | Heenan et al. (2023) | <i>The impact of transformational school leadership on school staff and school culture</i> | Systematic Literature Review | Kepemimpinan transformasional berkontribusi dalam membangun budaya kerja positif dan meningkatkan kesejahteraan staf sekolah |

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa jumlah artikel awal yang diperoleh sebanyak 50 artikel yang bersumber dari Google Scholar dan Publish or Perish (PoP) dengan rentang tahun 2022–2026. Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan relevansi kata kunci, diperoleh 47 artikel. Proses *screening* dilakukan dengan mengeliminasi artikel yang memiliki kesamaan gagasan dan duplikasi topik sehingga tersisa 31 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan. Seleksi lanjutan dilakukan berdasarkan kesesuaian substansi dengan fokus penelitian, sehingga diperoleh 4 artikel utama yang dianalisis secara mendalam. Keempat

artikel tersebut merepresentasikan tema utama penelitiannya yaitu *mindful leadership*, burnout guru, peran *mindful leadership* serta budaya kerja dalam lembaga pendidikan.

Konsep *Mindful Leadership* dalam Kepemimpinan Organisasi Pendidikan

Mindful leadership dalam konteks organisasi pendidikan dipahami sebagai bentuk kepemimpinan yang mengintegrasikan kesadaran penuh (*mindfulness*), regulasi emosi, dan perhatian terhadap dinamika interpersonal dalam pengelolaan lembaga pendidikan. Konsep ini tidak hanya menekankan aspek kognitif dalam pengambilan keputusan, tetapi juga dimensi afektif dan reflektif yang memungkinkan pemimpin bertindak secara lebih bijaksana dan responsif terhadap kebutuhan lingkungan sekolah. Kajian menunjukkan bahwa *mindful leadership* berkembang sebagai pendekatan alternatif yang menempatkan kesejahteraan individu sebagai bagian integral dari efektivitas organisasi pendidikan (Wells, 2022).

Penguatan konsep ini terlihat pada integrasi praktik *mindfulness* dalam pengembangan profesional pemimpin pendidikan. Program berbasis *mindfulness* terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan pemimpin serta memperbaiki kualitas interaksi dalam organisasi sekolah. Peningkatan kesadaran diri dan kemampuan mengelola stres menjadi faktor penting dalam menciptakan kepemimpinan yang lebih adaptif terhadap tekanan kerja (Doyle Fosco et al., 2023). Kondisi ini memberikan implikasi bahwa kepemimpinan tidak lagi hanya berorientasi pada pencapaian target institusional, tetapi juga pada keberlanjutan kondisi psikologis anggota organisasi.

Dimensi lain dari *mindful leadership* terletak pada keterkaitannya dengan kecerdasan emosional dan praktik kepemimpinan yang berorientasi pada hubungan sosial. Pemimpin yang memiliki kesadaran penuh cenderung mampu membangun komunikasi yang lebih terbuka dan empatik dengan guru serta tenaga kependidikan. Hal ini berkontribusi pada terciptanya lingkungan kerja yang kondusif dan kolaboratif (Powell, 2024). Praktik ini juga terlihat dalam konteks sekolah yang mengintegrasikan pembelajaran sosial-emosional sebagai bagian dari budaya organisasi (Wood, 2025).

Kajian empiris menunjukkan bahwa *mindful leadership* memiliki hubungan dengan berbagai peran kepemimpinan di sekolah, termasuk sebagai pengelola, fasilitator, dan agen perubahan. Kepemimpinan yang berbasis *mindfulness* mampu memperkuat kualitas pengambilan keputusan dan meningkatkan kesadaran terhadap dampak kebijakan terhadap anggota organisasi (Öngel et al., 2022). Perspektif ini menempatkan *mindful leadership* sebagai pendekatan holistik yang mencakup aspek individu dan organisasi secara simultan. Pengembangan model konseptual *mindful leadership* dalam pendidikan juga menekankan pentingnya dimensi refleksi diri, kesadaran sosial, serta keseimbangan antara tuntutan

profesional dan kebutuhan personal. Model ini memberikan kerangka kerja yang sistematis bagi pemimpin pendidikan dalam mengintegrasikan praktik mindfulness dalam aktivitas kepemimpinan sehari-hari (Ansarifar et al., 2025). Pendekatan ini memperkuat posisi mindful leadership sebagai paradigma kepemimpinan yang relevan dengan tantangan pendidikan kontemporer.

***Burnout* Guru dalam Lembaga Pendidikan**

Burnout guru merupakan fenomena psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal dalam menjalankan tugas profesional. Fenomena ini menjadi isu krusial dalam dunia pendidikan karena berdampak langsung terhadap kualitas pembelajaran dan kesejahteraan guru. Kajian literatur menunjukkan bahwa burnout tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga kesehatan fisik guru, termasuk kelelahan kronis dan gangguan kesehatan lainnya (Madigan et al., 2023).

Perkembangan penelitian menunjukkan bahwa burnout guru mengalami peningkatan signifikan terutama dalam situasi krisis seperti pandemi. Kondisi tersebut memperburuk beban kerja dan tekanan psikologis yang dialami guru, sehingga meningkatkan risiko kelelahan kerja secara sistemik (Pressley et al., 2024). Faktor lingkungan kerja yang tidak mendukung serta kurangnya dukungan institusional menjadi pemicu utama munculnya burnout dalam konteks pendidikan.

Faktor individual juga memiliki peran penting dalam menjelaskan fenomena burnout guru. Tingkat efikasi diri, resiliensi, serta kemampuan regulasi emosi terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat burnout yang dialami guru. Guru yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan kerja dan mempertahankan kinerja profesional (Liu & Li, 2026). Hal ini menunjukkan bahwa burnout tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga karakteristik internal individu.

Selain itu, faktor organisasi seperti iklim kerja dan ketersediaan sumber daya juga berkontribusi terhadap perkembangan burnout. Lingkungan kerja yang tidak mendukung, beban kerja berlebih, serta kurangnya penghargaan terhadap kinerja guru dapat mempercepat munculnya burnout (Xie et al., 2022). Dalam konteks pendidikan khusus dan wilayah rural, faktor-faktor tersebut menjadi lebih kompleks karena keterbatasan sumber daya dan dukungan profesional (Ruble et al., 2023). Burnout guru juga memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap kualitas pendidikan secara keseluruhan. Kondisi kelelahan yang berkepanjangan dapat menurunkan motivasi, komitmen, serta kualitas interaksi antara guru dan peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan burnout perlu menjadi prioritas dalam

pengelolaan lembaga pendidikan untuk menjaga keberlanjutan mutu pendidikan (Padmanabhanunni & Pretorius, 2023).

Peran *Mindful Leadership* dalam Mengurangi *Burnout* Guru

Mindful leadership memiliki peran strategis dalam mengurangi burnout guru melalui pendekatan yang berfokus pada kesejahteraan psikologis dan penguatan kapasitas individu. Kepemimpinan yang berbasis mindfulness mampu menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dalam organisasi pendidikan. Hal ini berdampak pada penurunan tingkat stres dan kelelahan yang dialami guru (Liu & Li, 2026). Hubungan antara mindful leadership dan burnout guru dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis seperti peningkatan efikasi diri dan regulasi emosi. Pemimpin yang menerapkan prinsip mindfulness cenderung mampu memberikan dukungan emosional yang lebih efektif kepada guru, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan pekerjaan. Efikasi diri berperan sebagai mediator penting dalam hubungan tersebut (Ariani & Najwa, 2024).

Praktik mindfulness juga berkontribusi dalam mengubah respons individu terhadap stres. Pendekatan ini membantu guru untuk mengelola tekanan kerja secara lebih adaptif, sehingga mengurangi risiko burnout. Intervensi berbasis mindfulness terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, depresi, dan kelelahan emosional pada guru (Wood, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness tidak hanya berperan pada level kepemimpinan, tetapi juga pada tingkat individu. Peran pemimpin dalam mengimplementasikan strategi pencegahan burnout juga menjadi faktor penting. Gaya kepemimpinan yang suportif dan empatik terbukti memiliki hubungan negatif dengan tingkat burnout guru. Pemimpin yang mampu membangun komunikasi terbuka dan memberikan dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan guru secara signifikan (Pritchett, 2024). Strategi ini menjadi bagian dari pendekatan kepemimpinan yang berorientasi pada manusia.

Pendekatan berbasis empati dan welas asih (*compassion*) dalam kepemimpinan juga memberikan kontribusi terhadap pencegahan burnout. Transformasi stres berbasis empati menjadi tindakan yang penuh kepedulian memungkinkan guru untuk mengembangkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan kerja (Jennings & Min, 2023). Pendekatan ini memperkuat peran mindful leadership sebagai strategi preventif dalam mengatasi burnout guru.

***Mindful Leadership* dalam Membangun Budaya Kerja Sehat**

Mindful leadership berperan penting dalam membangun budaya kerjasehat di lembaga pendidikan melalui penguatan nilai-nilai kolaborasi, kepercayaan, dan kesejahteraan. Budaya kerja yang sehat ditandai dengan adanya hubungan interpersonal yang positif, komunikasi yang efektif, serta dukungan terhadap pengembangan profesional guru. Kepemimpinan yang efektif menjadi faktor utama dalam membentuk budaya tersebut (Wilson Heenan et al., 2023).

Keterkaitan antara mindful leadership dan budaya kerja sehat juga dapat dilihat melalui peran kecerdasan emosional dalam kepemimpinan. Pemimpin yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu memahami kebutuhan emosional anggota organisasi serta menciptakan lingkungan kerja yang inklusif dan suportif (Gómez-Leal et al., 2022). Hal ini memperkuat pentingnya dimensi emosional dalam praktik kepemimpinan pendidikan.

Budaya kerja sehat juga dipengaruhi oleh kemampuan pemimpin dalam mengelola krisis dan perubahan. Dalam situasi yang penuh ketidakpastian, kepemimpinan yang adaptif dan reflektif menjadi kunci dalam menjaga stabilitas organisasi. Pemimpin yang mampu mengintegrasikan prinsip mindfulness dalam pengambilan keputusan cenderung lebih efektif dalam menghadapi tantangan organisasi (Chatzipanagiotou & Katsarou, 2023). Pembangunan budaya kerjasehat memerlukan adanya kepercayaan antara pemimpin dan anggota organisasi. Kepemimpinan yang responsif terhadap kebutuhan budaya dan sosial mampu meningkatkan kepercayaan serta keterlibatan guru dalam aktivitas organisasi (Banwo et al., 2022). Kepercayaan menjadi fondasi penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan harmonis.

Dalam konteks pendidikan Islam dan pesantren, kepemimpinan yang berorientasi pada nilai-nilai spiritual dan sosial juga berkontribusi terhadap pembentukan budaya kerja yang positif. Lingkungan kerja yang kondusif dan berbasis nilai dapat meningkatkan kinerja guru serta kualitas layanan pendidikan (Siregar et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa mindful leadership memiliki relevansi yang luas dalam berbagai konteks pendidikan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Literature review ini menunjukkan bahwa *mindful leadership* merupakan pendekatan kepemimpinan yang relevan dalam menjawab tantangan organisasi pendidikan, terutama dalam menghadapi fenomena burnout guru dan kebutuhan akan budaya kerja yang sehat. Sintesis literatur menegaskan bahwa konsep *mindful leadership* tidak hanya berfokus pada

kesadaran diri pemimpin, tetapi juga mencakup kemampuan regulasi emosi, empati, serta kualitas interaksi sosial dalam organisasi pendidikan. Hal ini menjawab pertanyaan penelitian pertama bahwa *mindful leadership* dipahami sebagai pendekatan kepemimpinan holistik yang mengintegrasikan dimensi kognitif, emosional, dan sosial dalam pengelolaan lembaga pendidikan.

Temuan kajian ini juga menunjukkan bahwa *mindful leadership* memiliki peran signifikan dalam mencegah burnout guru melalui penguatan efikasi diri, peningkatan kesejahteraan psikologis, serta penciptaan lingkungan kerja yang suportif. Selain itu, kepemimpinan yang berbasis mindfulness berkontribusi dalam membangun budaya kerja yang sehat melalui penguatan nilai kepercayaan, kolaborasi, dan komunikasi yang efektif. Hasil ini menjawab pertanyaan penelitian kedua bahwa *mindful leadership* berfungsi sebagai strategi preventif sekaligus pengembangan dalam mengurangi burnout dan meningkatkan kualitas lingkungan kerja di lembaga pendidikan.

Kontribusi utama dari literature review ini terletak pada integrasi antara konsep *mindful leadership*, burnout guru, dan budaya kerja sehat dalam satu kerangka analisis yang komprehensif. Kajian ini memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai hubungan antar variabel yang sebelumnya banyak diteliti secara terpisah. Bagi kalangan akademisi, sintesis ini dapat menjadi dasar pengembangan penelitian lanjutan yang lebih kontekstual dan berbasis model integratif. Bagi praktisi pendidikan, khususnya kepala sekolah atau madrasah, temuan ini memberikan implikasi praktis dalam merancang strategi kepemimpinan yang tidak hanya berorientasi pada kinerja organisasi, tetapi juga pada kesejahteraan guru sebagai aktor utama dalam proses pendidikan.

Meski memberikan wawasan yang komprehensif, penelitian ini memiliki keterbatasan. Sebagian besar literatur yang dianalisis bersifat review atau kuantitatif sekunder, sehingga bukti empiris lapangan yang secara langsung mengaitkan praktik *mindful leadership* dengan pengurangan burnout guru di berbagai konteks pendidikan masih terbatas. Selain itu, fokus studi lebih banyak pada sekolah umum atau perguruan tinggi, sementara variasi lembaga berbasis agama, rural, atau dengan karakteristik budaya organisasi yang berbeda kurang terwakili. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi empiris lapangan, termasuk penelitian kualitatif atau longitudinal, guna menguji efektivitas *mindful leadership* dalam konteks yang lebih beragam. Penelitian masa depan juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor mediasi dan moderasi, seperti karakteristik individu guru atau

iklim organisasi, untuk memperkaya pemahaman mengenai mekanisme pengaruh mindful leadership terhadap burnout guru dan budaya kerja sehat.

DAFTAR REFERENS

- Ansarifar, M., Abbaspour, A., Rahimian, H., & Alami, F. (2025). Designing a conceptual model of mindfulness for educational principals of schools: A grounded theory study. *Educational Leadership Research*, 9(35), 35–70. <https://www.magiran.com/paper/2936291>
- Ariani, M., & Najwa, L. (2024). Membangun pelayanan prima: Meningkatkan kepuasan pelanggan dan citra Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM). *Jurnal Dedikasi Madani*, 3(1), 52–56.
- Banwo, B. O., Khalifa, M., & Seashore Louis, K. (2022). Exploring trust: Culturally responsive and positive school leadership. *Journal of Educational Administration*, 60(3), 323–339. <https://doi.org/10.1108/JEA-03-2021-0065>
- Barus, R., Listyasari, W. D., Effendi, M. S., & Kamaludin, K. (2026). Mindfulness leadership in education: Integrating bibliometric mapping and thematic synthesis. *Journal of Educational Sciences*, 10(1), 1120–1136. <https://doi.org/10.31258/jes.10.1.p.1120-1136>
- Chatzipanagiotou, P., & Katsarou, E. (2023). Crisis management, school leadership in disruptive times, and the recovery of schools in the post COVID-19 era: A systematic literature review. *Education Sciences*, 13(2).
- Doyle Fosco, S. L., Schussler, D. L., & Jennings, P. A. (2023). Acceptability of a mindfulness-based professional development program to support educational leader well-being. *Mindfulness*, 14, 1951–1966. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02182-9>
- Gómez-Leal, R., Holzer, A. A., Bradley, C., Fernández-Berrocal, P., & Patti, J. (2022). The relationship between emotional intelligence and leadership in school leaders: A systematic review. *Cambridge Journal of Education*, 52(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2021.1927987>
- Jennings, P. A., & Min, H. H. (2023). Transforming empathy-based stress to compassion: Skillful means to prevent teacher burnout. *Mindfulness*, 14(10), 2311–2322.
- Liu, Z., & Li, X. (2026). Research on the psychological path of mindfulness leadership and job burnout among college teachers. *Journal of Educational Theory and Practice*, 3(1). <https://doi.org/10.62177/jetp.v3i1.1075>
- Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., & Kavanagh, O. (2023). Teacher burnout and physical health: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 119.
- Mely, W., Br, B., Firmansyah, A., & Digital, P. E. (2024). Perubahan paradigma pendidikan di era digital, 4, 1–10.
- Öngel, G., Tabancali, E., & Korumaz, M. (2022). Leadership roles for mindful schools. *International Education Studies*, 15(1), 63–75. <https://doi.org/10.5539/ies.v15n1p63>
- Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. B. (2023). Teacher burnout in the time of COVID-19: Antecedents and psychological consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054204>
- Powell, T. (2024). *Whole leaders, whole schools: Increasing school leaders' emotional intelligence through mindfulness*. St. Thomas University.
- Pressley, T., Marshall, D. T., & Moore, T. (2024). Understanding teacher burnout following COVID-19. *Teacher Development*, 28(4), 553–568. <https://doi.org/10.1080/13664530.2024.2333982>

- Pritchett, K. L. (2024). The relationship between teacher burnout and principal leadership style. Auburn University.
- Ruble, L., McGrew, J., Fischer, M., Findley, J., & Stayton, R. (2023). School and intrapersonal predictors of rural special education teacher burnout. *Rural Special Education Quarterly*, 42(3), 124–135. <https://doi.org/10.1177/87568705231180885>
- Siregar, Z. A. B., Akmal, S., Mohzana, M., Rahman, K., & Putra, F. T. (2023). Islamic boarding school leadership and work environment on teacher performance. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(3), 420–435. <https://doi.org/10.31538/nzh.v6i3.4065>
- Wells, C. M. (2022). Mindful leadership: A way of being under construction. In *The Palgrave Handbook of Educational Leadership and Management Discourse*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39666-4_59-1
- Wilson Heenan, I., De Paor, D., Lafferty, N., & Mannix McNamara, P. (2023). The impact of transformational school leadership on school staff and school culture. *Societies*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/soc13060133>
- Wood, J. (2025). Mindful leadership: How rural principals enact school mindfulness through care and social-emotional learning. *Rural Educator*, 46(4), 54–59. <https://doi.org/10.55533/2643-9662.1629>
- Xie, M., Huang, S., Ke, L., Wang, X., & Wang, Y. (2022). The development of teacher burnout and the effects of resource factors: A latent transition perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052725>