

ABSTRAK

Nama : Dhita Fadhilatul Azizah

NIM : 1211040036

Judul : Efektivitas Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan *Burnout* (Kejenuhan Kerja) Pada Guru Pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) (Studi Kasus di SD Sains Albiruni Kota Bandung).

Penelitian dilatarbelakangi oleh dunia pendidikan berkebutuhan khusus yang penuh dengan tuntutan. Menjadikan para guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) sering kali menghadapi tingkat *burnout* (kejenuhan kerja) yang tinggi karena sifat pekerjaan yang menantang. Tanggungjawab untuk mendukung dan mengasuh anak-anak berkebutuhan khusus dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional para guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat *burnout*, konsep pelaksanaan serta hasil dari efektivitas meditasi dzikir terhadap penurunan *burnout* (kejenuhan bekerja) pada guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) di SD Sains Albiruni.

Dalam penelitian ini menggunakan *mix method* dengan strategi sekuensial eksplanatoris yang berlangsung dalam dua tahap, pertama pengumpulan data kuantitatif dan tahap kedua pengumpulan data kualitatif. Tahap pertama pengumpulan data kuantitatif dengan membagikan. Setelah diperoleh hasil kuantitatif kemudian akan di olah serta dianalisis. Pada tahap kedua dilakukan pengumpulan data kualitatif untuk menindaklanjuti hasil kuantitatif didapatkan dari hasil tulisan pada praktik yang dilakukan. Analisis data kuantitatif menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji t-test (*paired samples*). Sementara analisis data kualitatif menggunakan analisis kualitatif deskriptif.

Hasil penelitian ini mengungkapkan beberapa hal, (1) Terdapat 20 responden mengalami *burnout*, dimana 7 responden dengan kategori *burnout* tingkat tinggi dimasukkan dalam grup eksperimen dan 13 responden dengan kategori *burnout* tingkat sedang dan rendah dimasukkan dalam grup kontrol, (2) Konsep pelaksanaan meditasi dzikir menggunakan modul yang telah dibuat yaitu modul integrasi psikoterapi barat dan tasawuf untuk mengatasi *burnout* yang diawali dengan pendahuluan (10 menit), tahapan teknik terapi (40 menit); *recognition (initial write)*, *examination* atau *writing exercise*, meditasi dzikir, stabilisasi emosi *butterfly hug*, *just a position* atau *feedback* dan penutup (5 menit) (3) Hasil *scalling* pada grup eksperimen menunjukkan perubahan disetiap sesinya dengan nilai mean sesi pertama 112,14, sesi kedua 107,57 dan sesi ketiga 101,14 mengindikasikan semakin intens perlakuan maka semakin rendah tingkat *burnout*, pada hasil uji t-test (*paired samples*) yang di peroleh ialah $0,004 < 0,05$, maka terbukti terdapat penurunan tingkat *burnout* dan terdapat empat faktor penyebab diantaranya beban kerja, apresiasi dari lingkungan kerja, hubungan dengan atasan dan hubungan dengan rekan kerja.

Maka dengan nilai signifikansi 0,004 lebih kecil dari 0,05 dapat disimpulkan hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak, yang berarti bahwa meditasi dzikir efektif terhadap penurunan *burnout*. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa meditasi dzikir memiliki dampak positif terhadap penurunan *burnout* pada guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) di SD Sains Albiruni.

Kata Kunci: Efektivitas Meditasi Dzikir, Tingkat *Burnout*, Guru Pendamping ABK