

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Burnout (kejenuhan kerja) merupakan fenomena psikologis yang semakin menjadi perhatian di kalangan pekerja dan profesional di berbagai bidang. *Burnout* (kejenuhan kerja) merupakan akibat stres yang berkepanjangan dan terjadi ketika seseorang mulai mempertanyakan nilai-nilai pribadinya. *Burnout* (kejenuhan kerja) juga bisa dikatakan sebagai kondisi di mana seseorang kehilangan energi psikis maupun fisik. Biasanya hal itu disebabkan oleh situasi kerja yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan kebutuhan dan harapan (Maulana & Sudarsi, 2024). *Burnout* (kejenuhan kerja) telah menjadi perhatian global yang berhubungan dengan stres di tempat kerja karena berpotensi negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis individu serta berdampak pada efektifitas suatu organisasi (Dewi & Silvitasari, 2022:56-21).

Freudenberger menggambarkan *burnout* (kejenuhan kerja) pada manusia sama halnya dengan suatu bangunan, pada awalnya berdiri dengan tegak dan kokoh dengan berbagai kegiatan yang dilakukan didalamnya, namun ketika mengalami kebakaran hanya terlihat kerangka luarnya saja. Sama halnya dengan manusia ketika mendapat hantaman akan mengalami kelelahan yang terlihat utuh diluarnya namun di dalamnya kosong dan mengalami masalah (Maulana & Sudarsi, 2024). Seperti dengan kinerja karyawan yang penting bagi setiap perusahaan atau lembaga. Semua pekerja pasti memiliki dorongan dan kebutuhan utama untuk hidup, termasuk kebutuhan fisik, psikis, dan sosial. Untuk memenuhi semua kebutuhan utama itu akan menuntut pemuasan diri, jika hal tersebut tidak terpenuhi maka secara tidak sadar akan menyebabkan sebuah ketegangan. Apalagi karyawan yang bekerja pada bidang industri atau bidang pelayanan sosial.

Dalam beberapa peristiwa terjadinya *burnout* pada seseorang dipicu oleh berbagai faktor, baik dari individu maupun lingkungan kerja. Diantara faktornya ialah beban kerja yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial,

ketidakseimbangan pekerjaan dengan kehidupan pribadi, ketidakpastian mengenai tanggungjawab dan harapan kerja serta konflik karyawan atau manajemen yang buruk. Pekerjaan awal tentang *burnout* (kejenuhan kerja) berkembang dari sektor pelayanan manusia serta pendidikan (yang terus menjadi fokus utama *burnout*). Yang menjadi perhatian khusus dalam pekerjaan ini adalah tantangan emosi dari bekerja secara intensif dengan orang lain dalam peran pengasuhan atau mengajar (Maslach & Jackson, 1981).

Dalam 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).

Burnout (kejenuhan kerja) merupakan sebuah sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang terjadi pada individu yang melakukan “pekerjaan orang”. Aspek utama dari sindrom *burnout* adalah meningkatnya perasaan kelelahan emosional. Ketika sumber daya emosional mereka terkuras, para pekerja merasa mereka tidak lagi mampu memberikan diri mereka pada tingkat psikologis. Aspek lainnya adalah berkembangnya sikap dan perasaan negatif dan sinis terhadap klien. Reaksi negatif terhadap klien seperti itu mungkin terkait dengan pengalaman kelelahan emosional, yaitu kedua aspek kelelahan ini tampaknya agak terkait. Persepsi yang tidak berperasaan atau bahkan tidak manusiawi terhadap orang lain ini dapat membuat staf memandang klien mereka sebagai orang yang pantas mendapatkan masalah (Ryan, 1971), dan prevalensi di antara para profesional layanan kemanusiaan tentang sikap negatif terhadap klien telah didokumentasikan dengan baik (Wills, 1978). Aspek ketiga dari sindrom adalah *burnout* kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri secara negatif, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan seseorang dengan klien. Pekerja merasa tidak bahagia dengan diri mereka sendiri dan tidak puas dengan pencapaian mereka dalam pekerjaan (Maslach & Jackson, 1981).

Burnout (kejenuhan kerja), yang juga dikenal sebagai kelelahan mental, yakni suatu kondisi yang umum dialami oleh guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus). Kondisi ini dapat berakibat pada penurunan kualitas pekerjaan dan kesehatan mental. Guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus), yang memiliki peran penting dalam mendidik dan mengajar anak-anak berkebutuhan khusus, seringkali mengalami stres dan kelelahan yang berlebihan karena mereka harus menghadapi berbagai tantangan dalam proses pendidikan. Dampak dari *burnout* (kejenuhan kerja) bagi guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) bisa sangat luas, tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan mereka sendiri, tapi juga kualitas pengasuhan dan pendidikan yang mereka berikan kepada anak-anak berkebutuhan khusus. Selain itu juga dampak *burnout* (kejenuhan kerja) bisa sangat signifikan, baik bagi individu maupun organisasi. Pada level individu, *burnout* dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, seperti insomnia, depresi, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Pada level organisasi, *burnout* (kejenuhan kerja) dapat mengakibatkan penurunan produktivitas, meningkatnya absensi, dan tingginya tingkat pergantian karyawan. Sehingga diperlukan pendekatan khusus bagi guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) guna membantu menurunkan tingkat *burnout*nya. Maka perlakuan yang dapat diberikan sebagai alternatif bantuan dalam menurunkan tingkat *burnout* (kejenuhan kerja) pada guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) salah satunya adalah dengan meditasi dzikir.

Meditasi sebagai disiplin metode dalam tradisi Islam baru muncul setelah adanya gerakan sufi (Karim & Susilowati, 2021). Dalam beberapa tahun terakhir, meditasi dzikir telah digunakan sebagai strategi untuk mengurangi stres dan kelelahan. Meditasi dzikir merupakan salah satu bentuk meditasi yang melibatkan pengulangan kalimat-kalimat tertentu sebagai sarana untuk mencapai ketenangan dan kedamaian batin (Sudirman Tebba, 2007).

Dalam beberapa penelitian yang ditulis oleh Muhammad Qalbi Musthoffa dalam judulnya “Penerapan Relaksasi Zikir Dalam Mengatasi Kejenuhan Kerja (Job *Burnout*), Studi Kasus Kepada Helper SD Plus Al-Ghifari menunjukkan bahwa cara untuk bisa mengurangi kejenuhan bekerja yaitu dengan terapi

relaksasi zikir, helper bisa merasakan perubahan seperti menjadi lebih damai dan tenang dan rileks. Dipadukannya relaksasi dengan zikir membuat ketenangannya bukan hanya secara psikis dan fisiknya, tetapi hingga jiwa sehingga memunculkan sikap seperti ikhlas dan pasrah dan menjadi hubungan yang intim kepada tuhan (Muhammad Qalbi Musthoffa, 2018).

Pada penelitian yang ditulis oleh Suci Sutioningsi, dkk. Dalam judulnya “Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia” menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto setelah dilakukannya terapi meditasi (dzikir) sebanyak 35%. Sehingga meditasi bisa dijadikan sebagai pengobatan alternatif dalam penurunan stres pada usia lansia (Sutioningsih et al., 2019). Meditasi dzikir telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kelelahan pada individu yang mengalami kondisi tersebut. Menurut beberapa penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Pada asumsi di atas bisa dihubungkan bahwa penurunan *burnout* (kejenuhan kerja) bagi guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) dapat diatasi dengan alternatif bantuan meditasi dzikir yang bisa untuk diteliti. Namun, studi yang secara khusus meneliti “Efektivitas Meditasi Dzikir terhadap Penurunan *Burnout* (Kejenuhan Bekerja) pada Guru Pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus)” masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengeksplorasi sejauh mana keefektifan meditasi dzikir dapat mengurangi tingkat *burnout* pada guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini berfokus pada keefektifan meditasi dzikir pada guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) yang memiliki kondisi *burnout* (kejenuhan bekerja). Adapun beberapa rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti ialah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *burnout* (kejenuhan bekerja) pada guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) SD Sains Albiruni?

2. Bagaimana konsep pelaksanaan meditasi dzikir untuk menurunkan *burnout* (kejenuhan bekerja) pada guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) SD Sains Albiruni?
3. Bagaimana efektivitas dari penerapan meditasi dzikir terhadap penurunan *burnout* (kejenuhan bekerja) pada guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) SD Sains Albiruni?

C. Tujuan Penelitian

Setelah permasalahan dibahas, tujuan penelitian untuk menjelaskan temuan analisis. Penelitian ini dilakukan untuk mencapai:

1. Mengetahui tingkat *burnout* (kejenuhan bekerja) guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) SD Sains Albiruni.
2. Mengetahui konsep pelaksanaan meditasi dzikir untuk menurunkan *burnout* (kejenuhan bekerja) pada guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) SD Sains Albiruni.
3. Mengetahui efektivitas dari penerapan meditasi dzikir terhadap penurunan *burnout* (kejenuhan bekerja) pada guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) SD Sains Albiruni.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini berfungsi untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dan wawasan dalam kajian Tasawuf dan Psikoterapi. Sehingga dapat memberikan sumbangsi terhadap kalangan civitas akademika dalam kajian penurunan *burnout* (kejenuhan bekerja) bagi guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) dengan meditasi dzikir. Penelitian ini juga di harapkan dapat menjadi penguat dari teori-teori sebelumnya.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini di harapkan berfungsi bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan seluruh pembacanya, berfungsi bagi guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus). Serta bisa memberikan literatur mengenai teknik manajemen *burnout*

(kejenuhan bekerja) bagi guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) menggunakan meditasi dzikir.

E. Kerangka Berpikir

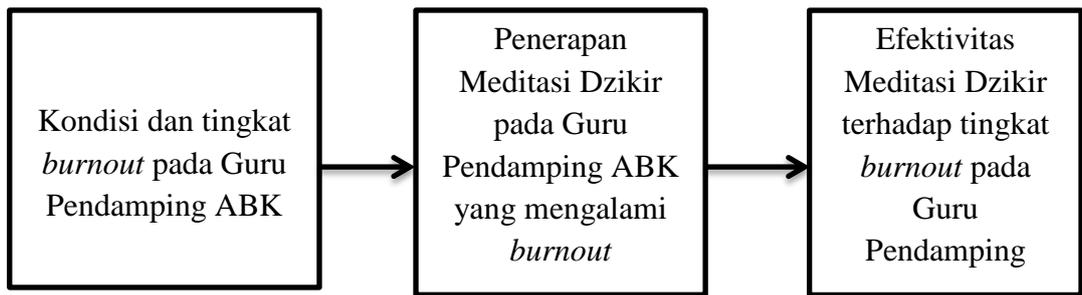
Secara historis meditasi dzikir telah berkembang dari praktik sederhana pada masa Nabi Muhammad SAW menjadi metode spiritual yang kompleks dalam tasawuf. Melalui sejarah panjangnya, dzikir telah membantu umat Muslim mendekatkan diri kepada Tuhan, mencapai kedamaian batin, dan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang realitas spiritual. Berdasarkan cara kerjanya terapi dzikir adalah salah satu bentuk terapi yang memberikan efek terhadap neurologis serta efek psikologis. Lantunan irama tersebut dapat memperbaiki fisiologis saraf-saraf, sehingga perbaikan mekanisme pada tubuhpun terjadi. Do'a atau dzikir merupakan salah satu bentuk dari meditasi yang dalam praktiknya berfokus pada kalimat suci yang dapat memberikan efek ketenangan dan juga efek seperti latihan relaksasi (Pratiwi et al., 2021). Dalam hal ini, dzikir menjadi jalan dalam upaya menguatkan akhlak manusia, baik terhadap Allah SWT dalam bentuk menjaga kemauan, menguatkan tauhid, cinta kepada Allah SWT, takut kepada Allah SWT, ridho dengan segala ketetapan Allah SWT, dan lain sebagainya, maupun akhlak terhadap Rasulullah SAW, akhlak kepada sesama manusia dan juga akhlak terhadap alam semesta (Supriadi, 2020).

Konsep *burnout* (kejenuhan bekerja) diperkenalkan oleh Freudenberger (1974) pada pertengahan tahun 1970an dan kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Maslach (Ayub, 2008). Freudenberger turut menjelaskan *burnout* (kejenuhan bekerja) sebagai perasaan letih dan lesu akibat beban kerja berlebihan yang perlu dihadapi oleh seseorang individu. Selain itu, *burnout* (kejenuhan bekerja) juga merujuk kepada satu keadaan dimana tercetusnya krisis dalam hubungan individu dengan pekerjaan dan orang sekelilingnya (Mohamad Saipol Mohd Sukor & Nabila Azman, 2021). Menurut Muhammad Abdul Hafizi (2021), *burnout* (kejenuhan bekerja) adalah suatu sindrom psikologis yang disebabkan oleh rasa lelah yang terus menerus yang dirasakan secara mental, fisik bahkan emosional sehingga menyebabkan pekerja menjadi kelelahan, merasa tertekan dan

mengakibatkan penurunan hasil capaian prestasi diri sendiri (Rosada et al., 2023). Salah satu penelitian menjelaskan bahwa teknik terapi relaksasi dzikir pada helper yang mengalami kejenuhan kerja (*burnout*), dengan relaksasi yang akan memberikan ketenangan psikis yang dibantu oleh dzikir yang menanamkan ketentraman dalam jiwa helper akan membantu dalam mengatasi *burnout* (Muhammad Qalbi Musthoffa, 2018) .

Melalui dzikir meditasi ini seseorang akan melakukan penghayatan dan penuh kesadaran dalam berdzikir (mengingat Tuhan). Dalam paradigma kognitif mengingat suatu hal yang bersifat positif akan berdampak pada tindakan yang positif (Wahyudi, 2019). Maka, dengan melakukan ritual dzikir meditasi akan menjadikan pelakunya memiliki perasaan aman dan tenang, karena mereka memiliki kesadaran penuh bahwa Tuhan selalu menjaganya. Dzikir meditasi tidak hanya sebatas mengingat nama Tuhan dan memanjatkan do'a melalui lisan, akan tetapi terdapat unsur penghayatan yang akan berdampak psikologis. Bakri & Saifuddin, dzikir dapat dijadikan sebagai solusi dalam mengatasi cemas, stres, dan depresi (Wahyudi & Bakri, 2021). Meditasi dapat dilihat sebagai suatu teknik, tetapi juga dapat dilihat sebagai suatu keadaan pikiran. Berbagai teknik seperti yoga, berpikir, dan relaksasi progresif mengarah pada pencapaian tataran cita ini. Konsentrasi adalah aspek utama dari teknik meditasi. Pada saat yang sama meditator mengendalikan secara penuh penghayatannya dan mengendalikan emosi, perasaan dan ingatan. Pikiran menjadi tenang, badan berada dalam keseimbangan (Hasanah, 2019).

Dengan adanya penelitian ini ingin mengetahui bagaimana gambaran keefektifan meditasi dzikir terhadap penurunan *burnout* (kejenuhan bekerja) pada guru pendamping ABK. Apakah dengan meditasi dzikir akan mempengaruhi pada penurunan *burnout* (kejenuhan bekerja) bagi guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) di SD Sains Albiruni. Yang menjadi responden dalam penelitian ini ialah guru pendamping ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) di SD Sains Albiruni Kota Bandung.



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

Meditasi-Burnout-Guru Pendamping ABK

F. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini membahas penelitian terdahulu di bawah ini:

1. Suci Sutioningsi, Sri Suniawati, Suhuda Hamsanikeda. (2019). Judul “Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia.” Penerbit Jurnal Keperawatan Profesional. Artikel ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimental one group pretest-posttest. Hasil dan pembahasan artikel ini adalah dilakukan analisis tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan terapi meditasi (dzikir), analisis tingkat stres pada lansia setelah dilakukan terapi meditasi (dzikir) dan menganalisis pengaruh terapi meditasi (dzikir) terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Artikel ini menyimpulkan bahwa adanya penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto setelah dilakukannya terapi meditasi (dzikir) sebanyak 35%. Sehingga meditasi bisa dijadikan sebagai pengobatan alternatif dalam penurunan stres pada usia lansia.
2. Rosmin Ilham, Hamna Vonny Lasanuddin, & Miranti Abdullah. (2023). Judul “Penerapan Terapi Dzikir Meditasi Pada Lansia yang Mengalami Stress.” Penerbit Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan. Artikel ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Hasil dan pembahasan artikel ini adalah meliputi analisis tingkat stress pada lansia sebelum dilakukan terapi dzikir dan meditasi serta analisis tingkat stress pada

lansia setelah dilakukan terapi meditasi (dzikir). Artikel ini menyimpulkan bahwa terapi dzikir memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Griya Lansia Jannati.

3. Skripsi Dwiyanri Regita Cahyani yang berjudul "Kejenuhan Kerja (*Burnout*) Pada Guru Honorer Di Kota Makassar" tahun 2019. Dalam penelitian ini dijelaskan guru honorer memiliki berbagai masalah psikologis dan fisik yang mempengaruhi munculnya kelelahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan citra kelelahan di kota Makassar, seorang guru honorer. Ini termasuk kelelahan, aspek demografis, nilai kelelahan yang terkait dengan kelelahan, dan kelelahan. Studi ini menggunakan kombinasi metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan *open ended questionare* terbuka dan skala MBI dari 165 guru honorer di Makassar, sampel yang dipilih dengan kriteria satu tahun untuk standar profesional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* atau kelelahan terjadi di Makassar, seorang guru honorer dalam kategori kategori tinggi. Ada juga perbedaan dalam tingkat *burnout* atau kelelahan yang terkait dengan data demografis, seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status pernikahan, tingkat pendapatan, status agensi dan jam kerja. Selain itu, banyak faktor yang diidentifikasi termasuk beban kerja, masalah pribadi, diskriminasi, masalah hubungan tempat kerja, lingkungan kerja dan pekerjaan monoton. Temuan penelitian ini bisa menjadi dasar untuk bahasa *burnout* pada guru honorer di kota Makassar. Ada juga perbedaan dalam tingkat kelelahan yang terkait dengan data demografis, seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status pernikahan, tingkat pendapatan, status agensi, dan jam kerja. Selain itu, banyak faktor yang diidentifikasi termasuk beban kerja, masalah pribadi, diskriminasi, masalah hubungan tempat kerja, lingkungan kerja dan pekerjaan monoton. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi *burnout* untuk guru honorer di Kota Makassar.
4. Skripsi Muhammad Qalbi Musthoffa yang berjudul "Penerapan Relaksasi Zikir Dalam Mengatasi Kejenuhan Kerja (*Job Burnout*), Studi Kasus Kepada Helper SD Plus Al-Ghifari". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

kondisi kejenuhan bekerja (*job burnout*) helper SD Plus Al-Ghifari, mengetahui proses penerapan relaksasi zikir kepada helper SD Plus Al-Ghifari dan mengetahui hasil penerapan relaksasi zikir terhadap kejenuhan bekerja (*job burnout*) helper SD Plus Al-Ghifari. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yang memiliki data secara mendalam, menyeluruh dan luas. Kejenuhan kerja (*job burnout*) menurut Maslach adalah kondisi lelah atau jenuh pada psikis yang menyebabkan seseorang kehilangan makna pada pekerjaan yang dilakukannya. Kondisi *burnout* mengacu pada kelelahan dan kejenuhan baik dari sisi mental, fisik, ataupun dari sisi emosi dari rutinitas yang menekan dan tidak mendapatkan upaya penanganan yang tepat. Proses untuk bisa menangani kejenuhan kerja, salah satu caranya dengan relaksasi zikir. Relaksasi zikir adalah salah satu metode respon relaksasi yang menggabungkan faktor keyakinan seseorang untuk menciptakan suatu kondisi psikologis untuk membantu dalam menggapai kepada kesehatan mental serta dapat menggapai kesejahteraan spiritual yang meningkat. Hasil dari penelitian menunjukkan semua partisipan mengalami kejenuhan bekerja yang bersumber dari kelelahan emosional, beban pekerjaan, imbalance tidak memadai, pekerjaan yang monoton, penurunan pencapaian prestasi diri dan depersonalisasi. Penyebab tersebut menimbulkan akibat seperti, rasa bosan, malas, kesal, hilang semangat, rasa pegal, pusing, sakit kepala, insomnia, konflik antar pekerja, penarikan diri, tidak peduli kepada orang lain, dan terkikisnya keterikatan kerja. Cara untuk bisa mengurangi kejenuhan bekerja yaitu dengan terapi relaksasi zikir, helper bisa merasakan perubahan seperti menjadi lebih damai dan tenang, dan rileks. Dipadukannya relaksasi dengan zikir membuat ketenangannya bukan hanya secara psikis dan fisiknya, tetapi hingga jiwa sehingga memunculkan sikap seperti ikhlas dan pasrah dan menjadi hubungan yang intim kepada tuhan.

5. Muhimmatul Hasanah. (2019). Judul “Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam.” Penerbit Jurnal Ummul Qura Vol XIII. Dalam artikel ini membahas stres dan bagaimana cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi

stres. Cara mengatasi stres dapat dilakukan dengan manajemen stres dan psikoterapi islam. Manajemen stres dilakukan dengan cara *cognitive restructuring, journal writing dan time management*, dapat juga dilakukan dengan teknik penenangan pikiran yaitu dengan cara meditasi, pelatihan relaksasi autogenik, pelatihan relaksasi *neuromuscular*. Sedangkan psikoterapi islam yang dapat digunakan untuk mengatasi stres yaitu dengan sholat, dzikir, Al-Quran. Dengan demikian, apabila umat Islam mampu mengamalkan ibadah-ibadah secara benar maka akan mendapatkan manfaat dalam pengelolaan stres yang dialaminya.

6. Dheska Arthyka Pslifiana, Sitti Khadijah, Ririn Wahyu Widayati dan Marmah Erwanda (2022). Judul “Pengaruh Teknik Pernapasan Yoga (Pranayama) Terhadap *Burnout* Akademik Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19. Dalam artikel ini membahas tentang *burnout* akademik dapat diatasi dengan latihan pernapasan yoga (pranayama). Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik pernapasan yoga (pranayama) terhadap *burnout* akademik mahasiswa pasca pandemic covid-19. Metode penelitian: Penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan *pretest posttest with control group design*. Populasi 80 mahasiswi Prodi Keperawatan dan Kebidanan Fikes Unriyp, dengan sampel 44 mahasiswi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan teknik sampling *menggunakan purposive sampling*. Pembagian kelompok sampel yaitu 22 responden untuk kelompok perlakuan (pernapasan yoga atau pranayama) dan 22 responden untuk kelompok control (meditasi). Analisis menggunakan *paired sample t-test*. Hasil penelitian bahwa ada pengaruh teknik pernapasan yoga (pranayama) terhadap *burnout* akademik mahasiswa pasca pandemic covid-19 (p-value 0,000). Tidak ada pengaruh meditasi terhadap *burnout* akademik mahasiswa pasca pandemic covid-19 (p-value 0,134).

Pada beberapa penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa meditasi atau terapi dzikir berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres ataupun *burnout* baik pada lansia, guru honorer, helper dan pada kondisi pasca pandemi covid-19. Namun penelitian mengenai “Efektivitas Meditasi Dzikir terhadap Penurunan *Burnout*

(Kejenuhan Bekerja) pada Guru Pendamping ABK” masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengeksplorasi sejauh mana keefektifan meditasi dzikir dapat mengurangi tingkat *burnout* (kejenuhan bekerja) pada guru pendamping ABK menggunakan metode *mix methods* yang menjadi pembeda dari penelitian-penelitian sebelumnya.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah pernyataan dan dugaan sementara dalam suatu penelitian yang akan diteliti melalui data yang terkumpul yang nantinya akan diuji validitas dan keabsahan ilmiahnya. Dalam menguji kebenarannya dalam penelitian ini, maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

$H_0: \rho = 0$ (Tidak Ada Efektivitas Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan *Burnout* (Kejenuhan Kerja) Pada Guru Pendamping ABK)

$H_1: \rho \neq 0$ (Ada Efektivitas Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan *Burnout* (Kejenuhan Kerja) Pada Guru Pendamping ABK)

Melalui metode *mix methods*:

1. Kuesioner: Untuk mengukur skor *burnout* (kejenuhan bekerja) pada guru pendamping ABK sebelum dan sesudah melakukan meditasi dzikir.
2. Pengisian *Worksheet*: Untuk mendapatkan informasi lebih lanjut tentang pengalaman guru pendamping ABK dengan meditasi dzikir dan bagaimana meditasi dzikir mempengaruhi *burnout* (kejenuhan bekerja) mereka.
3. Analisis Data: Menggunakan analisis data deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara utuh dan mendalam berupa kata-kata, kalimat, atau paragraf yang menggambarkan mengenai kejadian dan fenomena yang diteliti dan analisis statistik untuk mengevaluasi hubungan antara meditasi dzikir dan penurunan *burnout* (kejenuhan bekerja) pada guru pendamping ABK.