

ABSTRAK

Muhammad Qolbi Mushoffa (NIM. 1171040097) : “Penerapan Relaksasi Zikir Dalam Mengatasi Kejenuhan Kerja (*Job Burnout*), Studi Kasus Kepada *Helper* SD Plus Al-Ghifari”

Setiap perusahaan atau sebuah lembaga, pasti memiliki kinerja dari karyawan yang merupakan perihal penting untuk diperhatikan. Dalam karyawan tentu akan mempunyai dorongan dan kebutuhan utama dalam berkelangsungan hidup, Baik itu kebutuhan utama secara fisik, psikis, atau sosial. Tidak disadari semua kebutuhan utama itu akan menuntut pemuasan diri, jika hal tersebut tidak terpenuhi akan menimbulkan sebuah *burnout*. Apalagi untuk karyawan yang bekerja pada bidang industri atau pelayanan sosial. Ketegangan tersebut bisa membuat efek negatif.

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. Penulis mendeskripsikan hasil temuan masalah kejenuhan bekerja (*job burnout*) dan manfaat relaksasi zikir, serta menganalisa data menggunakan teori relaksasi, zikir, relaksasi zikir, dan *burnout* dari para ahli sebagai bahan mendeskripsikan fenomena yang ada.

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.

Kata Kunci: Relaksasi Zikir, *Job Burnout*, Psikoterapi.