

DAFTAR ISI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Kerangka Berpikir	5
F. Permasalahan Utama	8
G. Hasil Penelitian Terdahulu	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Relaksasi.....	12
1. Definisi Relaksasi	12
2. Tujuan Relaksasi.....	17
3. Jenis Relaksasi.....	18
4. Manfaat Relaksasi.....	21
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi teknik relaksasi	21
B. Zikir	22
1. Pengertian Zikir	22
2. Keutamaan dalam Zikir	27
3. Tingkatan Zikir	28
4. Manfaat Zikir.....	29
5. Zikir Sebagai Terapi	33

6. Peran Zikir bagi Mental.....	34
7. Macam-macam Zikir	35
8. Bentuk-bentuk Zikir	37
C. Relaksasi Zikir.....	41
1. Definisi Relaksasi Zikir	41
2. Manfaat Relaksasi Zikir.....	48
3. Tujuan Relaksasi Zikir.....	49
4. Prosedur Teknik Relaksasi Zikir.....	50
D. Kejenuhan Bekerja (<i>Job Burnout</i>).....	55
1. Definisi <i>Burnout</i>	55
2. Dimensi <i>Burnout</i>	59
3. Penyebab Terjadinya <i>Burnout</i>	63
4. Gejala <i>Burnout</i>	67
5. Dampak <i>Burnout</i>	71
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	75
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	75
B. Jenis dan Sumber Data	75
1. Jenis Data.....	75
2. Sumber Data	76
C. Teknik Pengumpulan Data	76
1. Metode Observasi	77
2. Metode Wawancara	77
3. Dokumentasi.....	79
D. Teknik Analisis Data	80
1. Reduksi Data	81
2. Penyajian Data.....	81
3. Kesimpulan dan Verifikasi.....	81
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	81
1. Waktu Penelitian.....	81
2. Tempat Penelitian	82

F. Subjek Penelitian.....	82
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	83
A. Gambaran Umum SD Plus Al-Ghifari	83
1. Identitas SD Plus Al-Ghifari.....	83
2. Visi dan Misi SD Plus Al-Ghifari	83
3. Struktur Organisasi <i>Helper</i> SD Plus Al-Ghifari	84
4. Jumlah Pekerja <i>Helper</i> SD Plus Al-Ghifari.....	84
5. Program <i>Helper</i> SD Plus Al-Ghifari.....	84
6. Sarana dan Prasarana SD Plus Al-Ghifari	85
B. Hasil Pembahasan Penelitian	85
1. Gambaran Kejenuhan Bekerja (<i>Job Burnout</i>) Kepada <i>Helper</i> SD Plus Al-Ghifari	85
2. Proses Penerapan Relaksasi Zikir Terhadap Kejenuhan Bekerja (<i>Job Burnout</i>) Kepada <i>Helper</i> SD Plus Al-Ghifari	101
3. Hasil Penerapan Relaksasi Zikir Terhadap Kejenuhan Bekerja (<i>Job Burnout</i>) Kepada <i>Helper</i> SD Plus Al-Ghifari	109
BAB V PENUTUP.....	114
A. Kesimpulan.....	114
B. Saran.....	115
DAFTAR PUSTAKA.....	117
LAMPIRAN.....	121