

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Setiap dalam 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. Yang tidak disadari semua kebutuhan utama itu akan menuntut pemuasan diri, jika hal tersebut tidak terpenuhi akan menimbulkan sebuah ketegangan. Apalagi untuk karyawan yang bekerja pada bidang pelayanan sosial atau industri. Ketegangan tersebut bisa membuat efek negatif yang berupa stress kerja.

Stress dengan jangka waktu yang cukup lama serta intensitas cukup tinggi bisa membuat karyawan dapat merasakan kelelahan, baik itu dalam kelelahan dalam bentuk fisik ataupun kelelahan psikis. Keadaan ini juga bisa dikatakan dengan kejenuhan bekerja yaitu sebuah kelelahan yang sering terjadi karena stress yang diderita cukup lama.<sup>1</sup> Terjadinya kejenuhan kerja bisa berawal dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berawal dari faktor internal biasanya muncul dari faktor demografis yang biasa meliputi dari usia, jenis kelamin, kepribadian, tingkat Pendidikan dan status pernikahan. Sedangkan yang berasal dari faktor eksternal ialah faktor dari dukungan sosial, manajemen, profesional, tuntutan kerja dan lingkungan kerja.<sup>2</sup>

Hal pertama yang mengakibatkan terjadinya *Burnout* adalah kelelahan fisik atau kelelahan psikologis, kelelahan terjadi ketika pekerja terlalu banyak melakukan interaksi dengan klien sehingga mereka merasa terkuras dan kekurangan energi untuk menghadapi orang lain. Kelelahan fisik adalah keadaan

---

<sup>1</sup> Vera Indilusiantari dan Inggit Meliana, “*Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Burnout Syndrome Pada Pegawai Di Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Jakarta Selatan Tahun 2015*”, Jurnal Ilmiah Kesehatan,7(1); Januari 2015, hlm. 28.

<sup>2</sup> Resty Avilia Pramana, Skripsi: “*Hubungan Tuntutan Kerja dan Dukungan Atasan Dengan Burnout Pada Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Muntilan Kabupaten Magelang*”, (Magelang: UMM, 2019), hlm. 2.

kehabisan energi, menjadi lemah dan berbagai macam keluhan fisik. Kejenuhan kerja menggambarkan seseorang yang berada dalam kondisi emosional yang terasa melelahkan dan merasakan jenuh secara fisik dan mental yang berasal dari tuntutan pekerjaan.<sup>3</sup>

Menjadi seorang pekerja yang berkecimpung didunia sosial sangat dibutuhkan energi yang cukup besar dalam bersikap sabar untuk bisa memahami karakteristik orang lain. Karena sebagai pekerja dibidang sosial diperlukan adaptasi yang cukup tinggi dan kemampuan emosional yang bagus untuk tidak mengalami kejenuhan bekerja. Bila seorang pekerja bidang sosial mengalami *Burnout* yang cukup tinggi bisa berefek negatif kepada dirinya dan pekerjaannya.

Karena menjadi seorang *Helper* sekaligus terapis yang termasuk bidang sosial bagi anak disabilitas tentu memiliki tanggung jawab yang cukup besar, karena selama melakukan *treatment* terapi kepada klien diharuskan untuk ada perkembangan agar bisa mencapai dengan tujuan yang diharapkan oleh *Helper*, atasannya, dan juga orang tua dari klien tersebut. Hal tersebut menjadikan sebagai seorang *Helper* atau terapis bagi anak disabilitas dituntut agar dapat bekerja dengan lebih ekstra lagi. Dengan tekanan dan tuntutan yang tinggi maka sebagai seorang *Helper* atau terapis akan mudah untuk mendapatkan terjadinya *Burnout*. Karena tugas utama menjadi seorang *Helper* dan terapis itu adalah memberikan terapi dengan berbagai macam kesulitan yang dialami oleh anak disabilitas tersebut agar bisa mempercepat atau mengalami perubahan dalam proses perkembangannya.

Karena bila menjadi seorang *Helper* atau terapis mengalami stress dan kelelahan fisik maupun psikis, hal tersebut bisa membawanya menjadi jenuh dalam bekerja. Apalagi bila pekerjaannya dilakukan oleh seorang saja dan menangani dua anak disabilitas dalam satu kali pekerjaan. Hal tersebut akan mudah membuat *Helper* atau terapis menjadi merasa lelah, dan bila hasil dari

---

<sup>3</sup> Altamim Marie Igamo, Skripsi: “Pengaruh Kejenuhan (*Burnout*) Terhadap Kinerja Perawat Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang”, (Palembang: Universitas Sriwijaya, 2018), hlm. 3.

usaha terapinya kepada anak disabilitas tersebut tidak sesuai dengan perencanaan terapi yang sudah dibuatnya, bisa memunculkan rasa kecewa.

Seorang *Helper* atau terapis bagi anak disabilitas yang mengalami kejenuhan bekerja tentu perlu penanganan khusus agar bisa kembali ke kondisi psikis dan fisik yang optimal kembali. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 1984 mengemukakan bahwasannya kesehatan seseorang yang seutuhnya dilihat dari empat faktor, yakni sehat dari segi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.<sup>4</sup>

Dengan spiritual bisa melalui agama Islam yang memiliki banyak fenomena-fenomena yang bisa dibahas melalui pandangan psikologi. Misalnya seperti zikir, banyak aspek yang bisa dikaji dari zikir seperti efek bagi relaksasi dan meditasi yang berkaitan terhadap penurunan gangguan psikologis serta menimbulkan efek yang positif seperti kestabilan emosi, ketenangan, ketentraman, serta bisa mengurangi tingkat tekanan stress, relaksasi zikir ini bisa membantu dalam mengelola pikiran dan emosi menjadi lebih fokus dan tenang.<sup>5</sup> Dengan bantuan efek dari relaksasi dan zikir tersebut bisa mengurangi masalah dalam kejenuhan kerja, karena penggunaannya mengharuskan bisa untuk melatih dirinya untuk bisa mengkondisikan dirinya agar dapat mengurangi tekanan psikisnya dengan cara membuat seseorang agar bisa berkonsentrasi kepada ketegangan emosional dan melatihnya untuk kembali relaks.

Melihat fenomena yang sudah dijelaskan diatas, peneliti sangat tertarik dalam mengangkat permasalahan diatas, dengan berdasarkan gambaran data tersebut, maka peneliti mengambil topik penelitian skripsi dengan judul, “Penerapan Relaksasi Zikir Terhadap Kejenuhan Bekerja (*Job Burnout Syndrome*) dengan Studi Kasus Kepada *Helper* SD Plus Al-Ghifari”.

---

<sup>4</sup> Dadang Hawari, “*Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri Dan Psikologi*”, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2005), hlm. 5.

<sup>5</sup> Dayang Siti Balqis, Skripsi: “*Terapi Relaksasi Zikir Dalam Mengatasi Post-Traumatic Stress Disorder Akibat Pelecehan Seksual Terhadap Seorang Mahasiswi Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*”, (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019), hlm. 9.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi gambaran kejenuhan kerja (*job burnout*) kepada *Helper* SD Plus Al-Ghifari?
2. Bagaimana proses penerapan relaksasi zikir terhadap kejenuhan kerja (*job burnout*) kepada karyawan *Helper* SD Plus Al-Ghifari?
3. Bagaimana hasil penerapan relaksasi zikir terhadap kejenuhan kerja (*job burnout*) kepada karyawan *Helper* SD Plus Al-Ghifari?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setelah dipaparkan dengan masalah diatas, tujuan dari penelitian diarahkan kepada mendeskripsikan hasil dari analisis yang telah dilakukan. Dengan penelitian ini dapat dilakukan untuk:

1. Mengetahui kondisi gambaran kejenuhan kerja (*job burnout*) kepada *Helper* SD Plus Al-Ghifari.
2. Mengetahui proses penerapan relaksasi zikir terhadap kejenuhan kerja (*job burnout*) kepada karyawan *Helper* SD Plus Al-Ghifari.
3. Mengetahui hasil penerapan relaksasi zikir terhadap kejenuhan kerja (*job burnout*) kepada karyawan *Helper* SD Plus Al-Ghifari.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari setiap proses dalam penelitian dan hasil yang telah diperoleh, semoga dengan adanya penelitian ini bisa diharapkan bisa memberikan sebuah manfaat:

1. Teoritis

Dalam penelitian ini semoga dapat diharapkan bisa memberi banyak manfaat untuk pengembangan konsep dan teori. Yaitu mengenai terapi relaksasi zikir dan kejenuhan bekerja. Penelitian ini sangat diharapkan dapat memberikan pengembangan pada ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan, keislaman, dan terapi.

2. Praktis

Semoga hasil yang diraih dari penelitian ini dapat diharapkan bisa membantu dalam memberikan dalam pengetahuan yang cukup. Khususnya pada instansi pendidikan, instansi pekerjaan, pekerja karyawan, serta pihak lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi awal untuk menyediakan tahapan terkait tentang terapi relaksasi zikir pada kasus kejenuhan bekerja.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Menjadi seorang *Helper* yang menangani anak disabilitas sangat membutuhkan kemampuan kerja yang cukup berat, karena seorang *Helper* adalah terapis yang bisa menerima beban pekerjaan secara fisik dan psikologis. *Helper* di SD Plus Al-Ghifari bisa dikatakan sebagai seorang terapis karena tugas yang diembannya cukup berat dan banyak. Dari proses awal pengumpulan data (*assessment*) terkait anak disabilitas atau autis yang ditanganinya, dan dilanjutkan menuju tahap selanjutnya yaitu menentukan proses terapi (*treatment*) yang cocok bagi anak disabilitas tersebut, yang diakhiri oleh tahap evaluasi terkait hasil dari proses terapi yang diberikan. Dengan proses tersebut terlihat bahwa *Helper* mendapatkan tekanan kerja yang cukup tinggi, karena ditinjau dari deskripsi pekerjaan atau uraian pekerjaan yang panjang sehingga melibatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dengan tugasnya menjadi *Helper* sekaligus terapis bagi anak disabilitas, membuat *Helper* bisa dengan mudah untuk merasakan kejenuhan bekerja (*job Burnout*).

Menurut Maslach (1987) yang merupakan seorang psikolog sosial menyatakan dalam dunia pekerjaan, mereka bisa merasakan tidak yakin yang berakhir dapat menjadi beban pekerjaan yang berlebihan dan berdampak terhadap terkurasnya sumber diri. Kejenuhan bekerja (*Job Burnout*) adalah sebuah kondisi emosional dengan ditandainya adanya perasaan yang lelah dan merasa jenuh, baik secara fisik dan psikis yang berakibat dari tuntutan pekerjaan individu. Konsekuensi terjadinya *Burnout* dapat berpotensi serius untuk pekerja dan pekerjaan, institusi tempat bekerja, dan klien. Kejenuhan bekerja (*Burnout*) juga bisa menyebabkan rusaknya dalam kualitas bekerja atau layanan terhadap klien. Hal demikian bisa menjadi faktor kepada tingginya tingkat dari kerajinan

individu dalam bekerja, absensi, bahkan bisa keluar dari tempat bekerja. *Burnout* bisa berdampak kepada pekerja itu sendiri melalui kelelahan fisik, kelelahan psikis, serta bisa sampai kepada hal perkawinan dan keluarga pekerja.<sup>6</sup>

Pekerjaan yang berada dibidang sosial sangat diperlukan dalam memiliki energi yang cukup besar agar bisa bersikap sabar selalu dalam menangani dan memahami orang lain. Menjadi seorang pekerja sosial sangat memerlukan kemampuan adaptasi yang sangat tinggi dan memiliki emosional yang cukup baik untuk tidak mengalami hal *Burnout*. Ciri dari terjadinya *Burnout* yaitu terdapat perasaan yang timbul seperti sedih, putus asa, terbelenggu, dan tidak berdaya kepada pekerjaannya hingga seseorang yang mengalami *Burnout* tidak akan mampu dalam memberikan pelayanan psikologis secara maksimal.<sup>7</sup>

Demikian juga kepada *Helper* yang mengalami *Burnout* pasti mempengaruhi psikologis yang terasa lelah dan berdampak negatif kepada perilaku dan sikap untuk menyelesaikan masalah dan dapat berakibat juga kepada minat bekerja, kinerja juga bisa menurun yang akan memicu *Helper* dalam melakukan sikap-sikap yang negatif seperti bekerja tidak dengan perasaan yang tulus. Padahal profesi *Helper* disabilitas adalah faktor utama untuk dapat mempengaruhi berhasil atau tidaknya sebuah proses terapi kepada anak disabilitas. Salah satu metode yang efektif untuk mengatasi kejenuhan bekerja agar kondisi psikisnya kembali stabil dan normal kembali adalah dengan cara penenangan diri, penenangan diri dapat membuat orang menjadi tenang untuk kondisi psikisnya. Relaksasi adalah salah satu bentuk cara untuk bisa merasakan ketenangan, karena relaksasi menggunakan sistem pernapasan yang merupakan secara fungsi indra memiliki peran yang cukup penting untuk tubuh, baik itu dilihat dari sisi psikis atau fisik.

Relaksasi memiliki kandungan dan unsur untuk menciptakan ketenangan

---

<sup>6</sup> Dwiyanti Regita Cahyani, “*Kejenuhan Kerja (Burnout) Pada Guru Honorer Di Kota Makassar*”, (Makassar: UNM, 2019), Hlm. 4.

<sup>7</sup> Ulfiani Rahman, “*Mengenal Burnout Pada Guru*”, (Jurnal: Lentera Pendidikan, Edisi X, No. 2, Desember 2007), Hlm. 217-225.

diri. Teknik relaksasi tersebut biasanya disebut sebagai relaksasi benson yang merupakan sebuah cara dalam membantu seseorang untuk berani berhadapan dengan situasi diri yang dipenuhi oleh stres, relaksasi benson juga merupakan usaha dalam mengurangi bahkan dapat menghilangkan stress. Relaksasi memiliki berbagai macam relaksasi, yaitu relaksasi pernapasan (*breathing*), relaksasi meditasi (*attention focusing exercises*), relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*).<sup>8</sup>

Relaksasi Benson juga adalah bentuk dari pengembangan dalam metode respon dari relaksasi pernapasan yang menghadirkan unsur keyakinan dari dalam diri pasien, dengan tersebut pasien bisa membuat sebuah lingkungan internal yang bisa membantu dalam mencapai kesehatan psikis yang lebih baik. Relaksasi benson ini memiliki kelebihan dalam melakukannya, karena relaksasi benson ini bisa dipakai dengan mudah, waktu, dan tempat yang sangat fleksibel, tidak perlu peralatan khusus dalam melakukan relaksasi benson ini, dan relaksasi benson ini tidak memiliki efek samping apapun terhadap penggunaannya. Dengan menggunakan relaksasi benson yang melibatkan keyakinan pasien, menjadikan metode zikir adalah metode spiritual islam yang cocok untuk disatukan dengan metode relaksasi benson.

Pengaruh dari zikir ialah dapat sebagai media dalam menyembuhkan penyakit kejiwaan dan berbagai penyakit lainnya. Penyakit-penyakit tersebut contohnya seperti munculnya stress, depresi, saraf tegang dan sebagainya.<sup>9</sup>

Seperti dalam jurnal Siti Romadoni, dkk. Yang meneliti tentang “Pengaruh Relaksasi Zikir Asmaul Husna Terhadap Tingkat Stres Pasien yang Menjalani Hemodialisa” menjelaskan bahwa hasil dari penelitiannya adalah nilai dari rata-rata untuk tingkat stress sebelum melakukan teknik terapi relaksasi zikir dengan

---

<sup>8</sup> Deddy S Sagala, “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap RSUD Bhayangkara Tebing-Tinggi”, Jurnal: Keperawatan Imelda, Vol. 4, No. 2, Maret 2018, Hlm. 68-69.

<sup>9</sup> Abdul Hamid, Zainul Anwar, Siti Suminarti Fasikhah, “Metode Dzikir untuk Mengurangi Stress pada Wanita Single Parent”, Jurnal Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islam, Tahun 2012, Hlm. 12.

asmaul husna ialah 19,06, merupakan tergolong dalam stress tingkat ringan. Nilai dari rata-rata tingkatan stress tersebut sesudah melakukan teknik terapi relaksasi dzikir dengan asmaul husna menjadi 14,19 yang merupakan masih tergolong tingkat stress yang lebih ringan, akan terapi dalam memberikan pengobatan terapi relaksasi zikir mengalami penurunan tingkat stres. Stres dalam penelitian tersebut merupakan salah satu dari faktor yang dapat membuat orang untuk mengalami kejenuhan bekerja.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kerangka pemikiran penelitian ini adalah penanganan kondisi kejenuhan bekerja (*job Burnout*) pada *Helper* yang mengatasi anak disabilitas menggunakan teknik terapi relaksasi zikir. Kejenuhan bekerja yang dialami *Helper* berawal dari stress dan kelelahan yang berasal dari tekanan pekerjaan, maka intervensi yang akan diberikan yaitu dengan Teknik terapi relaksasi zikir pada *Helper* yang mengalami kejenuhan kerja (*Burnout*), dengan relaksasi yang akan memberikan ketenangan psikis yang dibantu oleh zikir yang menanamkan ketentraman dalam jiwa *Helper* akan membantu dalam mengatasi *Burnout*.

#### **F. Permasalahan Utama**

Berdasarkan pada latar belakang masalah dalam penelitian yang sudah diterangkan sebelumnya, dinyatakan bahwa dalam permasalahan penelitian ini merupakan “apakah terdapat efek penerapan terapi relaksasi zikir dalam mengatasi kejenuhan bekerja pada *Helper* di SD Plus Al-Ghifari?”. Dengan permasalahan ini, maka fokus dari penelitian ini adalah bagaimana teknis serta dampak terapi relaksasi zikir untuk mengatasi kejenuhan bekerja (*job Burnout*) kepada *Helper* SD Plus Al-Ghifari.

#### **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Didalam suatu penelitian sangat diperlukan adanya tinjauan pustaka, yang bertujuan untuk bisa mengembangkan ilmu pengetahuan. Dengan pemikiran yang lebih mendalam, sehingga dapat menyeluruh kepada penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya sudah ada penelitian-penelitian dan karya-



karya yang sebelumnya telah dilakukan dengan bertemakan terkait terapi relaksasi zikir dan kejenuhan bekerja (*Burnout*). Kedua variabel tersebut biasanya dibahas secara terpisah, dan belum terdapat penelitian yang membahas secara khusus terkait terapi relaksasi zikir terhadap kejenuhan bekerja. Adapun penelitian-penelitian dan karya-karya sebelumnya yang menyangkut terapi relaksasi zikir dan kejenuhan bekerja (*Burnout*) adalah sebagai berikut:

1. Jurnal, Samsuddin, *Burnout Pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus*, Jurnal Psikoborneo, Vol. 1, No. 2, 2013. Dalam Jurnal ini dijelaskan bahwa *Burnout* bisa terjadi kepada seorang terapis anak berkebutuhan khusus, karena dalam pelaksanaannya terhadap klien merasa tidak maksimal, dan target yang telah disusun untuk menterapinya pun tidak tercapai sesuai waktunya, sehingga terapis beranggapan bahwa dirinya tidak mampu dalam melakukan pekerjaannya. Di jurnal ini juga dijelaskan bahwa dampak seorang terapis yang mengalami *Burnout* berefek kepada penurunan kekebalan tubuh dan berefek juga kepada ranah psikis seperti perasaan rendah diri dan menurunnya efektivitas dan efisiensi dalam bekerja terapis. Jurnal ini juga sangat cocok untuk dijadikan tinjauan pustaka karena sangat berkaitan dengan skripsi yang digarap yaitu berhubungan dengan *Helper* atau terapis yang mengalami kejenuhan bekerja.
2. Jurnal, Deddy S Sagala, *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Bhayangkara Tebing Tinggi*, Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda, Vol. 4, No. 2, Maret 2018. Dalam jurnal ini dijelaskan bahwa relaksasi benson adalah hasil dari pengembangan teknik relaksasi pernapasan yang melibatkan unsur keyakinan dari klien, relaksasi benson menghasilkan sebuah lingkungan internal yang bisa membuat pasien bisa menggapai kondisi kesehatan dan kesejahteraannya yang cukup tinggi. Dalam relaksasi benson juga sangat mudah untuk dilakukan dalam keadaan apapun dan tidak memiliki efek samping tertentu. Dengan metode relaksasi pernapasan yang melibatkan keyakinan tersebut membuat relaksasi benson sangat cocok bila dipadukan dengan zikir yang berisikan tentang keyakinan-keyakinan yang di lafadzkan.

3. Jurnal, Husmiati Yusuf, *Pengaruh Kondisi Organisasi Terhadap Kejenuhan Kerja Pekerja Sosial Yang Bekerja Di Panti Sosial Penyandang Cacat Di Indonesia*, Jurnal Informasi, Vol. 16, No. 3, Tahun 2011. Dalam jurnal ini membahas tentang kejenuhan bekerja yang dialami oleh para pekerja sosial dalam mendalami pekerjaan di salah satu panti sosial penyandang cacat. Karena pekerjaannya bersifat klinis dan sosial, maka itu bisa menjadi beban kepada profesi, yang pada akhirnya beban pekerjaan akan menuju kepada kejenuhan bekerja. Asal mula kejenuhan kerja itu muncul karena beban pekerjaan yang merasa kesulitan dalam menangani klien penyandang cacat, para pekerja melihat tantangan yang diberikan terlalu berat dan berlebihan, sedangkan kapasitas keilmuan dan pemahaman pekerjaannya tidak sesuai dan tidak memadai.
4. Skripsi, Putri Ridwanah Ahmadah, *Terapi Relaksasi Zikir Untuk Meredakan Insomnia*, Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung 2019. Dalam skripsi tersebut terapi relaksasi zikir bisa diterapkan dalam meredakan penyakit insomnia pada mahasiswa, hasil yang didapatkan dalam penelitian tersebut diutarakan ternyata terapi relaksasi zikir bisa memberikan respon positif terhadap gangguan insomnia pada mahasiswa yang membuat seluruh otot dalam tubuh menjadi rileks dan terasa ringan. Dalam sisi psikologisnya penelitian tersebut dapat menciptakan perasaan emosi yang positif seperti perasaan yang tenang, damai dan tentram. Pengucapan frase atau zikir yang diterapkan juga dapat dihayati dan dapat mengurangi ketegangan dalam diri yang membuat tubuh merasa rileks dan mengembangkan kepribadian yang lebih positif.
5. Skripsi, Naila Mariyatul Ulfa, *Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Skizofrenia Di UPT (Unit Pelaksana Teknis) Rehabilitasi Sosial Bina Laras Di Kediri*, Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung 2018. Dalam skripsi ini relaksasi zikir mempunyai pengaruh dalam menurunkan kecemasan terhadap pasien Skizofrenia yang cukup signifikan meskipun dilakukan hanya dengan tujuh hari. Karena dalam

melakukan relaksasi yang membuat pasien merasa rileks dan ketenangan, dipengaruhi juga oleh efek zikir yang membuat rasa pasrah sehingga dalam mencapai ketenangannya sendiri akan lebih mudah. Dalam skripsi ini juga dijelaskan bahwa relaksasi zikir juga bisa tidak memiliki hasil yang maksimal, karena kurang kooperatifnya pasien ketika dibimbing oleh terapis, hal tersebut dapat dilihat dari sikap yang kurang tenang ketika menjalani proses terapi.

6. Skripsi, Nuryadi, *Hubungan Antara Konsep Diri (Self Concept) Dengan Burnout Pada Guru SD Negeri Bojong II dan V Kecamatan Majalaya*, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung 2011. Dalam skripsi ini dibahas mengenai hubungan konsep diri dengan kejenuhan bekerja, konsep diri yang membahas tentang gambaran mental seorang individu terhadap dirinya yang bersifat positif atau negatif. Dengan data yang didapat dinyatakan bahwa guru (54,5%) yang memiliki konsep diri yang positif masih bisa mengalami *Burnout* dengan skala yang rendah, sedangkan guru (45,5%) yang kurang memahami akan konsep dirinya sendiri dapat mengalami *Burnout* dengan skala yang sedang. Individu yang mengalami *Burnout* dengan skala rendah hanya bisa untuk meluangkan waktu untuk merefleksikan tindakan terkait dirinya, sedangkan bagi yang mengalami *Burnout* dengan skala sedang diharuskan untuk berhenti sejenak dalam berkegiatannya untuk bisa mencari kegiatan yang dapat menghilangkan penyebab dari timbulnya stres.

Maka dengan berdasarkan pada tinjauan pustaka di atas, banyak penelitian yang meneliti tentang relaksasi zikir, akan tetapi yang khusus dalam membahas mengenai relaksasi zikir terhadap kejenuhan bekerja (*job Burnout syndrome*) belum ada yang membahasnya, maka dari itu penelitian ini harus dilakukan.