

**IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM  
SEBAGAI INTERVENSI PREVENTIF *BURNOUT*  
PADA KARYAWAN ZAMZAMTIME PURWOKERTO**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

**ZUHROH MULQIYATUL HAQ**  
NIM 1717101137

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2024**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zuhroh Mulqiyatul Haq  
NIM : 1717101137  
Jenjang : S-1  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : Implementasi Psikoterapi Islam sebagai Intervensi Preventif  
*Burnout* pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Demikian pernyataan ini, apabila kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 23 April 2024

Penulis



Zuhroh Mulqiyatul Haq  
NIM. 1717101137



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN**

**Skripsi Berjudul**

**Implementasi Psikoterapi Islam Sebagai Intervensi Preventif *Burnout* Pada Karyawan  
Zamzamtime Purwokerto**

Yang disusun oleh **Zuhroh Mulqiyatul Haq** NIM. 1717101137 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari **Kamis** tanggal **25 April 2024** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

**Nur Azizah, M.Si**  
NIP. 1981011720081 2 010

Sekretaris Sidang/Penguji II

**Dedy Riyadin Saputro, M.I.Kom.**  
NIP. 19870525 201801 1 001

Penguji Utama

**Luthi Faishol, M. Pd**  
NIP. 19921028201903 1 013

Mengesahkan,

Purwokerto, **Jumla, 26-04-2024**

Dekan,



**Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.**  
NIP. 19741226 200003 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri  
Purwokerto  
di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi, maka melalui surat ini saya sampaikan bahwa:

Nama : Zuhroh Mulqiyatul Haq  
NIM : 1717101137  
Jenjang : S1  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : Implementasi Psikoterapi Islam sebagai Intervensi Preventif  
*Burnout* pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk di munaqosahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Demikian, Atas perhatiannya, kami mengucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Purwokerto, 23 April 2024  
Dosen Pembimbing,



Nur Azizah, M.Si.  
NIP. 19810117200812010

## MOTTO

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

“Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan).”

QS. Ghafir: 60



**IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM SEBAGAI  
INTERVENSI PREVENTIF *BURNOUT* PADA KARYAWAN  
ZAMZAMTIME PURWOKERTO**

**Zuhroh Mulqiyatul Haq**

**NIM. 1717101137**

**E-mail: [zmulqiyatulh@gmail.com](mailto:zmulqiyatulh@gmail.com)**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam**

**Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

**ABSTRAK**

*Burnout* adalah masalah serius dalam lingkungan kerja yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan karyawan dan produktivitas perusahaan. *Burnout* telah diklarifikasi oleh World Health Organization (WHO) dalam Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD-11) sebagai penyakit dalam fenomena pekerjaan. *Burnout* memiliki tiga komponen yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya profesionalitas. Perusahaan memiliki peran penting dalam mencegah dan mengatasi *burnout* tetapi banyak perusahaan yang belum mengambil intervensi preventif. Implementasi psikoterapi Islam merupakan proses pencegahan dan penyembuhan gangguan serta penyakit baik itu dari segi gangguan fisik, mental, spiritual, atau karakter yang didasarkan pada nilai-nilai Islam yang berasal dari Al- Qur'an dan hadits.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang dilandaskan pada paradigma *interpretive*. Jenis penelitian menggunakan naturalistik yang didasarkan pada tingkat kealamiah (*natural setting*) tempat penelitian. Data dalam penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Teknik sampling yang digunakan meliputi *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Sumber data primer dan sekunder. Subjek terdiri dari 3 pengurus Zamzamtime Purwokerto dan 7 karyawan Zamzamtime Purwokerto. Data dikumpulkan dengan observasi partisipasi lengkap, wawancara tak terstruktur, dokumentasi dan triangulasi sumber. Teknik analisis data di lapangan dengan reduksi data penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui situasi sosial Zamzamtime Purwokerto dan implementasi psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif *burnout* pada karyawan Zamzamtime Purwokerto. Hasil penelitian menunjukkan psikoterapi Islam dapat menjadi intervensi preventif karena membantu karyawan dalam mencegah dan mengatasi *burnout* di tempat kerja. Gejala *burnout* pada karyawan Zamzamtime Purwokerto seperti kelelahan akut, depersonalisasi, dan penurunan profesionalitas hanya dialami oleh 2 dari 7 karyawan yang menjadi subjek penelitian.

**Kata Kunci: Psikoterapi Islam, Intervensi Preventif, *Burnout*.**

# IMPLEMENTATION OF ISLAMIC PSYCHOTHERAPY AS A PREVENTIVE INTERVENTION FOR BURNOUT AMONG EMPLOYEES OF ZAMZAMTIME PURWOKERTO

Zuhroh Mulqiyatul Haq  
NIM. 1717101137

E-mail: [zmulqiyatulh@gmail.com](mailto:zmulqiyatulh@gmail.com)

Islamic Guidance and Counseling Study Program  
State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

## ABSTRACT

Burnout is a serious issue in the workplace that can have negative impacts on employee well-being and company productivity. The World Health Organization (WHO) has classified burnout in the International Classification of Diseases (ICD-11) as a phenomenon related to work. Burnout consists of three components: emotional exhaustion, depersonalization, and decreased personal accomplishment. Companies play a crucial role in preventing and addressing burnout, but many have not taken preventive interventions. The implementation of Islamic psychotherapy is a preventive and healing process for various disorders and illnesses, whether physical, mental, spiritual, or character-related, based on Islamic values derived from the Qur'an and Hadith.

This research adopts a qualitative approach grounded in the interpretive paradigm. It employs a naturalistic research design based on the natural setting of the study. Data in this research are qualitative and descriptive in nature. Sampling techniques include purposive sampling and snowball sampling, utilizing both primary and secondary data sources. The subjects consist of 3 managers and 7 employees of Zamzamtime Purwokerto. Data collection methods include complete participant observation, unstructured interviews, documentation, and source triangulation. Data analysis involves on-site data reduction, data presentation, and drawing conclusions or verification.

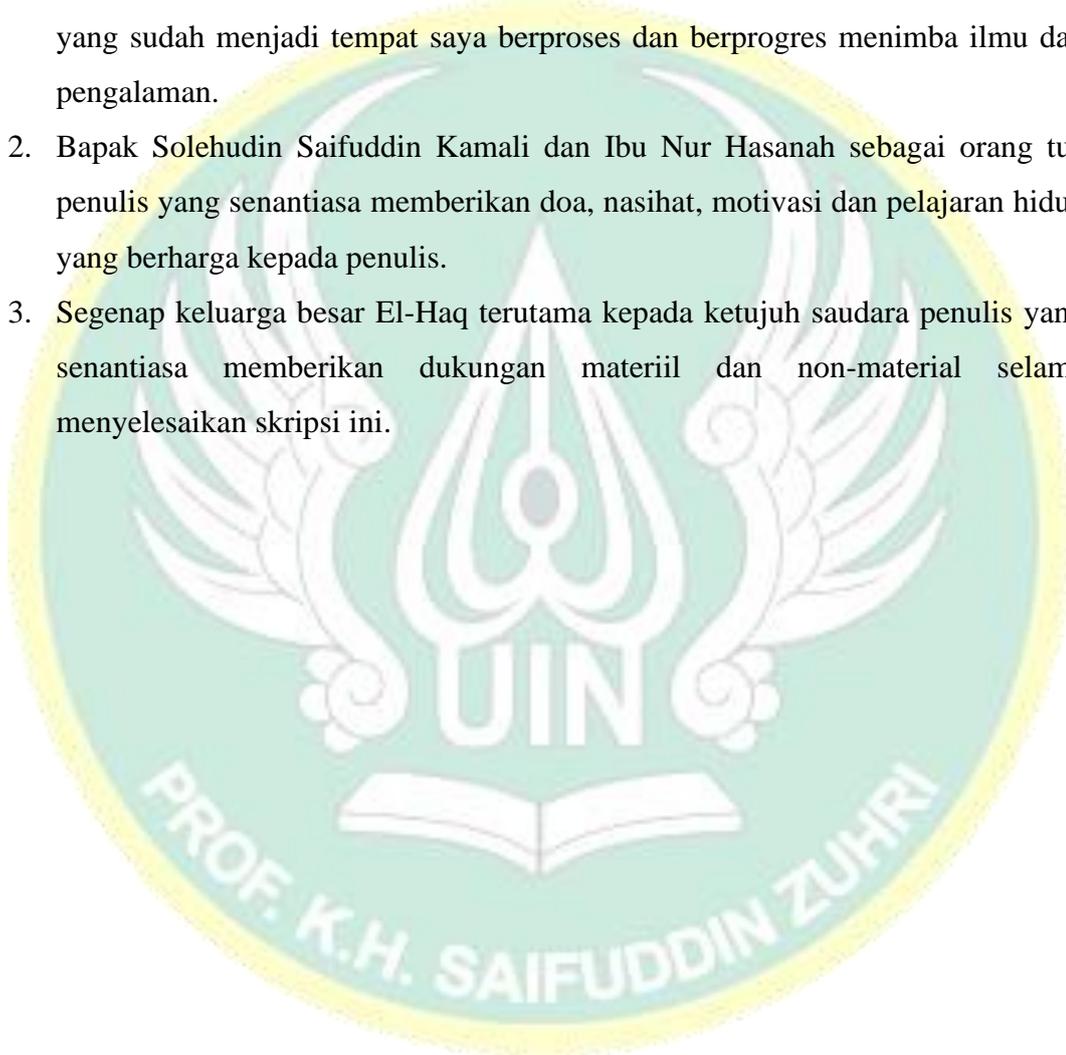
The aim of this research is to understand the social situation of Zamzamtime Purwokerto and the implementation of Islamic psychotherapy as a preventive intervention for burnout among its employees. The findings indicate that Islamic psychotherapy can serve as a preventive intervention by assisting employees in preventing and addressing burnout in the workplace. Symptoms of burnout among Zamzamtime Purwokerto employees, such as acute fatigue, depersonalization, and decreased professionalism, were only experienced by 2 out of the 7 employees who were subjects of the study.

**Keywords: Islamic Psychotherapy, Preventive Intervention, Burnout**

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Allah SWT. telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menemukan kembali ghirah berjuang serta kesehatan dan kekuatan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi. Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Almamater Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang sudah menjadi tempat saya berproses dan berprogres menimba ilmu dan pengalaman.
2. Bapak Solehudin Saifuddin Kamali dan Ibu Nur Hasanah sebagai orang tua penulis yang senantiasa memberikan doa, nasihat, motivasi dan pelajaran hidup yang berharga kepada penulis.
3. Segenap keluarga besar El-Haq terutama kepada ketujuh saudara penulis yang senantiasa memberikan dukungan materiil dan non-material selama menyelesaikan skripsi ini.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji Syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mendapatkan kemudahan untuk melewati cobaan dan akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Psikoterapi Islam sebagai Intervensi *Burnout* pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto”. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M. Ag. Rektor Universitas Islam Negeri Professor K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Suwito, M.Ag., Wakil Rektor I Universitas Islam Negeri Profesor K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Prof. Dr. Sulkhan Chakim, S.Ag., M.M., Wakil Rektor II Universitas Islam Negeri Profesor K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Prof. Dr. H. Sunhaji, M.Ag., Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Profesor K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Professor K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Dr. Ahmad Muttaqin. M.Si., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah.
7. Dr. Alief Budiyo, M.Pd., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah
8. Dr. Nawawi, M.Hum., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah.
9. Nur Azizah, M. Si. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam sekaligus Dosen Pembimbing penulis yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan dukungan, arahan serta masukan dalam proses penyelesaian penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT. membalas dengan sebaik-baik kebaikan.
10. Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

11. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah membagikan wawasan, pemikiran dan pengetahuan yang sangat bermanfaat untuk penulis.
12. Staff serta Civitas Akademik Universitas Islam Negeri Professor K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
13. Bapak Dhodi Junaedi *Owner* Zamzamtime Purwokerto.
14. Kawan-kawan Karyawan Zamzamtime Purwokerto.
15. Kawan-kawan seperjuangan selama kuliah dan penyelesaian skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan di dalamnya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk memperbaiki skripsi ini agar nantinya dapat menjadi skripsi yang lebih baik. Demikian semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Purwokerto, 23 April 2024

Penulis



Zuhron Mulqiyatul Haq

NIM. 1717101137

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	7
C. Rumusan Masalah .....	9
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	9
F. Telaah Pustaka .....	11
G. Sistematika Pembahasan .....	22
<b>BAB II KERANGKA TEORI.....</b>	<b>23</b>
<b>A. Psikoterapi Islam.....</b>	<b>23</b>
1. Definisi Konseptual Psikoterapi Islam .....	23
2. Terapi Dzikir dan Do'a.....	28
3. Terapi Shalat.....	29
4. Terapi Hafalan .....	30
5. Terapi Syukur .....	31
<b>B. Burnout .....</b>	<b>31</b>
1. Definisi Konseptual <i>Burnout</i> .....	31

2. Gejala Burnout .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Data dan Sumber data .....	35
C. Subjek dan Objek Penelitian .....	37
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
<b>A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....</b>	<b>40</b>
1. Letak Geografis Zamzamtime Purwokerto .....	40
2. Sejarah Berdirinya Zamzamtime Purwokerto .....	41
3. Struktur Organisasi Zamzamtime Purwokerto .....	42
4. Visi dan Misi Zamzamtime Purwokerto .....	43
5. Produk Zamzamtime Purwokerto.....	43
<b>B. Deskripsi Data Penelitian .....</b>	<b>45</b>
1. Situasi Sosial Zamzamtime Purwokerto.....	45
2. Kondisi Karyawan Zamzamtime Purwokerto .....	55
3. Bentuk-Bentuk <i>Burnout</i> pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto.....	56
4. Praktik Implementasi Psikoterapi Islam sebagai Intervensi Preventif <i>Burnout</i> pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto.....	57
<b>C. Analisis Data Penelitian.....</b>	<b>65</b>
1. Analisis Situasi Sosial Zamzamtime Purwokerto .....	65
2. Analisis Kondisi Karyawan Zamzamtime Purwokerto .....	66
3. Analisis Bentuk-Bentuk <i>Burnout</i> pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto.....	67
4. Analisis Praktik Implementasi Psikoterapi Islam sebagai Intervensi Preventif <i>Burnout</i> pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto.....	68
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>70</b>
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1: Telaah Pustaka .....	11
Tabel 2: Lokasi Outlet Zamzamtime Purwokerto Tahun 2023.....	40
Tabel 3: Jam Operasional Outlet Zamzamtime Purwokerto Tahun 2023.....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Struktur Organisasi Zamzamtime Purwokerto/ Anak Buah Utsman (ABU) Team.....	43
Gambar 2: Label Halal Zamzamtime .....	44
Gambar 3: Peta Google Maps Lokasi Zamzamtime Purwokerto.....	45
Gambar 4: Website Abuteam.com .....	46
Gambar 5: Menu Zamzamtime Purwokerto Sebelum Terbit Fatwa MUI No. 83 Tahun 2023 Tentang Hukum Dukungan Terhadap Perjuangan Palestina .....	47
Gambar 6: Menu Zamzamtime Purwokerto Setelah Terbit Fatwa MUI No. 83 Tahun 2023 Tentang Hukum Dukungan Terhadap Perjuangan Palestina .....	48
Gambar 7: Kualifikasi Team Outlet Zamzamtime.....	61
Gambar 8: Informasi Istirahat Shalat Outlet Zamzamtime Purwokerto .....	62



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada bulan Mei 2019, WHO memasukkan *burnout* ke dalam Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD-11) namun agar masyarakat tidak berasumsi bahwa *burnout* kini dianggap sebagai kondisi medis, WHO kemudian mengeluarkan klarifikasi mendesak menyatakan “Burn-out termasuk dalam Revisi ke-11 Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD-11) sebagai fenomena pekerjaan, bukan suatu kondisi medis. Sehingga jika seseorang menghubungi layanan kesehatan karena *burnout* tidak digolongkan sebagai penyakit atau kondisi medis.”<sup>1</sup>

Istilah *burnout* berasal dari tahun 1974 pertama kali diperkenalkan oleh Psikolog Amerika Herbert Freudenberger saat mempelajari respons stres yang ditunjukkan oleh sukarelawan dari St Mark's Free Clinic di New York's yang kemudian memasukkan istilah *burnout* ke dalam penggunaan literatur akademik artikel berjudul "Staf Burn-out." Freudenberger menggunakan istilah tersebut untuk menggambarkan kelelahan fisik dan emosional serta berkurangnya produktivitas, dan komitmen di antara para sukarelawan.<sup>2</sup>

Konsep *burnout* kemudian perkembangannya dipelopori oleh Christine Maslach dan rekan-rekannya yang menemukan istilah *burnout* saat wawancara dengan sekelompok pekerja layanan manusia di California dimana para pekerja tersebut merasa lelah dan mulai mengembangkan sikap sinis terhadap penerimaan layanan. Maslach dan Jackson mendefinisikan *burnout* sebagai sebuah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya

---

<sup>1</sup> Jennifer Moss, “Burnout is about Your Workplace, Not Your People,” *Article Employee Retention: Harvard Business Review*, (2019): 3, <https://egn.com/dk/wp-content/uploads/sites/3/2020/08/Burnout-is-about-your-workplace-not-your-people-1.pdf>, accessed March 12, 2024, 11:55.

<sup>2</sup> Tareq Lubbadah, “Job Burnout: A General Literature Review,” *Article International Review of Management and Marketing* 10, Issue 3 (2020): 8, <https://doi.org/10.32479/irmm.9398>.

pencapaian pribadi, yang dapat terjadi di antara individu yang bekerja dengan orang-orang dalam kapasitas tertentu.<sup>3</sup>

Lebih jelasnya kelelahan emosional mengacu pada terkurasnya sumber energi, perasaan lelah yang terus-menerus, dan kelelahan kronis. Depersonalisasi atau sinisme mengacu pada menjauhkan diri dari pekerjaan, dan berkembangnya sikap negatif terhadap orang-orang yang bekerja bersama. Dan berkurangnya pencapaian diri atau efikasi profesional digambarkan sebagai penurunan perasaan kompetensi dan keberhasilan pencapaian di tempat kerja. Sebagian besar pendekatan mencakup dimensi kelelahan dan sinisme dari kelelahan.<sup>4</sup>

Asosiasi Psikologi Amerika (APA) mengklaim bahwa karyawan yang mengalami kelelahan memiliki kemungkinan 2,6 kali lebih besar untuk secara aktif mencari pekerjaan lain, 63% lebih besar kemungkinannya untuk cuti sakit, dan 23% lebih besar kemungkinannya untuk mengunjungi ruang gawat darurat. Profesi seperti dokter dan perawat adalah beberapa di antaranya yang paling rentan terhadap kelelahan dan akibatnya bisa berarti hidup atau mati, tingkat bunuh diri di kalangan perawat jauh lebih tinggi dibandingkan masyarakat umum.<sup>5</sup>

Lebih lanjut menurut Maslach dan Jackson dalam Lubbadah (2020), *burnout* tidak terbatas hanya pada profesi pelayanan kesehatan saja. Karena kelelahan tampaknya ada hubungannya ke ranah pekerjaan, dan menjadi jelas bahwa fenomena *burnout* tidak terbatas pada layanan kesehatan, namun meluas ke bidang kerja lainnya. Sejumlah penelitian telah dilakukan terhadap personel layanan, di mana mereka diyakini paling rentan terhadap masalah

---

<sup>3</sup> Tareq Lubbadah, "Job Burnout: A General Literature Review," *Article International Review of Management and Marketing* 10, Issue 3 (2020): 8, <https://doi.org/10.32479/irmm.9398>.

<sup>4</sup> Arnold B. Bakker and Juriëna D. de Vries, "Job Demands–Resources Theory and Self-Regulation: New Explanations and Remedies for Job Burnout," *International Journal: Anxiety, Stress, & Coping* 34, no. 1 (2021): 3, <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>.

<sup>5</sup> Jennifer Moss, "Burnout is about Your Workplace, Not Your People," *Article Employee Retention: Harvard Business Review*, (2019): 3, <https://egn.com/dk/wp-content/uploads/sites/3/2020/08/Burnout-is-about-your-workplace-not-your-people-1.pdf>, accessed March 12, 2024, 11:55.

psikologis, karena pekerjaan mereka menuntut banyak interaksi dengan orang lain.<sup>6</sup>

Karyawan yang bekerja di bidang pelayanan merupakan penggerak utama perusahaan yang rentan mengalami *burnout* karena desain pekerjaan yang berinteraksi langsung dengan banyak pelanggan. Dari penelitian Mubarok dan Sopiah (2023) yang meneliti tentang stress kerja dan *burnout* dengan Tinjauan Literatur Sistematis (SLR) data diperoleh dari Scindirect selama periode tahun 2021 hingga 2023 menunjukkan hasil bahwa stress kerja dan *burnout* ternyata masih seringkali dialami oleh karyawan.<sup>7</sup>

Karyawan dituntut mampu menyelesaikan pekerjaannya meski beban kerja tinggi, stress kerja, dan kelelahan diabaikan agar perusahaan tetap stabil dan tetap produktif. Padahal *workplace* (lingkungan kerja) dan *company demands* (tuntutan perusahaan) yang mempengaruhi munculnya *burnout*. Jika lingkungan kerja positif maka dapat meningkatkan semangat kerja dan menghambat melajunya tingkat *burnout* pada karyawan. Kondisi lingkungan kerja yang baik dapat memunculkan perasaan-perasaan positif dalam diri karyawan bukan sebaliknya justru memunculkan *burnout*<sup>8</sup> sebagaimana dalam penelitian Alexandra (2022), yang menyebutkan bahwa iklim perusahaan yang kondusif memiliki peran dalam penurunan burnout sebesar 7,4%.<sup>9</sup>

Menurut ahli terkemuka tentang *Burnout*, Christina Maslach, psikolog sosial dan profesor emerita psikologi di Universitas California, Berkeley, tentang klasifikasi WHO yang baru di IDC11 mengkategorikan *burnout* sebagai penyakit, Maslach berpendapat hal tersebut seperti memberikan definisi tentang apa yang salah pada diri karyawan, bukan apa yang salah pada

---

<sup>6</sup> Tareq Lubbadah, "Job Burnout: A General Literature Review," *Article International Review of Management and Marketing* 10, Issue 3 (2020): 8, <https://doi.org/10.32479/irmm.9398>.

<sup>7</sup> Dimas Hamdan Mubarok dan Sopiah, "Work Stress and Burn-out: Sistematis Literatur Review (SLR) dan Analisa Bibliometrik," *Transekonomika* 3/ E-ISSN: 2809-6851, no. 5 (2023): 877, <https://transpublika.co.id/ojs/index.php/Transekonomika>.

<sup>8</sup> Agus Salim, Nanik Prihartanti, dan Achmad Dwityanto, "Pelatihan *Job Crafting* sebagai Solusi *Burnout* pada Karyawan," *JIPT : Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 8/ E-ISSN : 2540-8291, no. 2 (2020): 179, <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/>.

<sup>9</sup> Richardo Alexandra dan Galang Lufityanto, "*Burnout* pada Karyawan: Tinjauan Iklim Organisasi dan Tipe Kepribadian Karyawan," (Skripsi., Universitas Gadjah Mada Yogyakarta: 2022), 1-44, <http://etd.repository.ugm.ac.id/>.

perusahaan. Padahal yang menjadi masalah bukan hanya pada orang yang mengalami *burnout* tapi menjadi tanggungjawab perusahaan yang memperkerjakannya.<sup>10</sup>

Perusahaan sejatinya memiliki peran memberi dampak pada pencegahan dan penurunan *burnout* karyawan. Namun dalam survey yang dilakukan oleh Deloitte pada 1.000 profesional di Amerika Serikat tentang penyebab dan dampak dari *burnout*, justru menunjukkan angka 70% responden mengatakan bahwa perusahaan tidak memberikan suatu intervensi preventif untuk mencegah *burnout* pada karyawannya dan tidak adanya inisiatif dari perusahaan memikirkan solusi untuk menurunkan *burnout*.<sup>11</sup>

Menurut Maslach dalam Moss (2019), survei terhadap 7.500 karyawan tetap oleh Gallup menemukan lima alasan utama *burnout* adalah:

1. *Unfair treatment at work* (perlakuan tidak adil di tempat kerja)
2. *Unmanageable workload* (beban kerja yang tidak terkendali)
3. *Lack of role clarity* (kurangnya kejelasan peran)
4. *Lack of communication and support from their manager* (kurangnya komunikasi dan dukungan dari manajernya)
5. *Unreasonable time pressure* (tekanan waktu yang tidak wajar)

Hal di atas menunjukkan bahwa penyebab *burnout* tidak sepenuhnya terletak pada diri karyawan dan jika para pemimpin memulai intervensi preventif hal tersebut dapat dihindari, karena *burnout* secara eksplisit tidak diklasifikasikan sebagai kondisi medis tapi merupakan fenomena pekerjaan. Dan meskipun WHO kini sedang menyusun pedoman untuk membantu perusahaan dalam menerapkan intervensi preventif, sebagian besar masih belum mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengatasi *burnout*.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Jennifer Moss, "Burnout is about Your Workplace, Not Your People," *Article Employee Retention: Harvard Business Review*, (2019): 4, <https://egn.com/dk/wp-content/uploads/sites/3/2020/08/Burnout-is-about-your-workplace-not-your-people-1.pdf>, accessed March 12, 2024, 11:55.

<sup>11</sup> Agus Salim, Nanik Prihartanti, dan Achmad Dwityanto, "Pelatihan *Job Crafting* sebagai Solusi *Burnout* pada Karyawan," *JIPT : Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan 8/ E-ISSN : 2540-8291*, no. 2 (2020): 178, <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/>.

<sup>12</sup> Jennifer Moss, "Burnout is about Your Workplace, Not Your People," *Article Employee Retention: Harvard Business Review*, (2019): 3-4, <https://egn.com/dk/wp->

Maslach et.al., dalam Lubbadah (2020) menyebutkan ada dua jenis intervensi *burnout* yang berpusat pada individu dan perusahaan yaitu intervensi tingkat individu untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi pemicu stres di tempat kerja dan intervensi tingkat perusahaan fokus pada mengatasi atau mengurangi ketidaksesuaian dan pemicu stres kerja. Dalam penelitian ini peneliti mengintegrasikan intervensi keduanya dengan mengimplementasikan psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif.<sup>13</sup>

Penelitian mengenai psikoterapi Islam sudah dimulai sejak 20 tahun lalu, salah satu definisi konseptualnya adalah proses penyembuhan gangguan dan penyakit baik itu segi gangguan fisik, mental, spiritual, atau karakter yang didasarkan pada nilai-nilai Islam yang berasal dari Al- Qur'an dan hadits. Dalam penelitian Andini et.al., (2021), yang meneliti tentang kontribusi psikologi islam bagi kesehatan mental menyebutkan bahwa psikoterapi Islam merupakan intervensi yang paling efektif dalam membantu pencegahan dan penyembuhan penyakit jiwa. Hal ini menunjukkan psikoterapi Islam dapat digunakan untuk mencegah *burnout* yang merupakan bagian dari penyakit jiwa.<sup>14</sup>

Psikoterapi Islam secara garis besar menurut Nashori et.al dalam Saifuddin (2022), salah satu jenisnya adalah *Original Islamic Psychology Intervention*. Yaitu jenis psikoterapi Islam yang dikembangkan berdasarkan ayat Al-Qur'an dan hadits, dengan merujuk pada penafsiran oleh para ahli Al-Qur'an dan hadits. Di dalam *Original Islamic Psychology Intervention* terdiri lagi dua bagian intervensi yakni yang pertama, *Original Islamic Psychology Intervention Based On Worship* yang berdasarkan pada praktik ibadah kepada Tuhan dan yang kedua *Original Islamic Psychology Intervention Based on Moral* yang berdasarkan pada nilai-nilai moral. Dengan adanya intervensi

---

[content/uploads/sites/3/2020/08/Burnout-is-about-your-workplace-not-your-people-1.pdf](https://content/uploads/sites/3/2020/08/Burnout-is-about-your-workplace-not-your-people-1.pdf), accessed March 12, 2024, 11:55.

<sup>13</sup> Tareq Lubbadah, "Job Burnout: A General Literature Review," *Article International Review of Management and Marketing* 10, Issue 3 (2020): 10, <https://doi.org/10.32479/irmm.9398>.

<sup>14</sup> Mutiara Andini, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental," *PSYCHOSOPHIA: Journal of Psychology, Religion and Humanity* 3/ E-ISSN : 2721-2564, no. 2 (2021): 165-172, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

psikoterapi Islam tersebut dapat diimplementasikan sebagai intervensi preventif *burnout* pada karyawan.<sup>15</sup>

Perusahaan yang menerapkan desain *workplace spirituality* (spiritualitas di tempat kerja) memiliki peluang besar dalam pencegahan terjadinya *burnout*. Dalam penelitian Hani et.al., (2022), menyebutkan bahwa *workplace spirituality* memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout*. Sebesar 27,7% efektifitas *workplace spirituality* terhadap *burnout*.<sup>16</sup> Zamzamtime Purwokerto menjadi salah satu perusahaan yang memiliki *workplace spirituality*, dalam penelitian ini yang menjadi fokus mendalam adalah psikoterapi Islam yang diimplementasikan di perusahaan tersebut.

Dari banyaknya outlet di Purwokerto yang memiliki corak desain perusahaan yang menerapkan nilai-nilai Islam seperti Sambel Layah, Ayam Geprek Sa'i, Ayam Penyet Surabaya dll., peneliti memilih Zamzamtime sebagai tempat penelitian karena memiliki nama dan ciri khas yang lebih identik dengan Islam.

Sebagai perusahaan minuman dan makanan kekinian adanya *workplace spirituality* selain berasal dari ide individu *owner*, juga berasal dari dukungan pemikiran saat mengikuti kegiatan *Spiritual Preneur Camp* yang diadakan oleh yayasan Pesantren Bisnis Indonesia (PBI).<sup>17</sup> Pesantren Bisnis Indonesia merupakan sebuah institusi independen yang netral dan tidak berafiliasi dengan kelompok apapun yang memiliki misi salah satunya “Meningkatkan kualitas dan kuantitas kader dengan pembangunan karakter taqwa dan penguasaan skill bisnis”.<sup>18</sup>

---

<sup>15</sup> Ahmad Saifuddin, “Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia,” *Buletin Psikologi* 30/ E-ISSN: 2528-5858, no. 1 (2022): 26, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715>.

<sup>16</sup> Ummu Hani, Diah Sofiah, dan Etik Darul Muslikah, “*Burnout* pada Karyawan: Bagaimana Peranan *Emotional Labor* dan *Workplace Spirituality*?,” *INNER: Journal of Psychological Research* 2/ E-ISSN: 2776-1991, no. 3 (2022): 211-220, <https://aksiologi.org/index.php/inner>.

<sup>17</sup> Dhodi Junaedi, Wawancara, Februari, 2024.

<sup>18</sup> “Pesantren Bisnis Indonesia,” PBI Official Partner, diakses April 12, 2024, <https://pesantrenbisnisindonesia.com/>.

Dari temuan-temuan yang telah dijabarkan menunjukkan perlunya pemahaman tentang masalah *burnout* dan adanya pencegahan dengan intervensi yang efektif. Oleh karena pentingnya masalah tersebut penulis melakukan penelitian yang berjudul **“Implementasi Psikoterapi Islam sebagai Intervensi Preventif *Burnout* pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto.”**

## B. Penegasan Istilah

Penegasan istilah konsep pokok judul dalam penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Implementasi

Dalam KBBI istilah *im.ple.men.ta.si* /implémentasi maknanya adalah pelaksanaan; penerapan.<sup>19</sup> Dalam penelitian ini implementasi digunakan untuk menjelaskan istilah penerapan psikoterapi Islam.

### 2. Psikoterapi Islam

Dalam KBBI istilah *psi.ko.te.ra.pi* maknanya adalah cara pengobatan dengan menggunakan pengaruh (kekuatan batin) dokter atas jiwa (rohani) penderita, dengan cara tidak menggunakan obat-obatan, tetapi dengan metode sugesti, nasihat, hiburan, hipnosis, dan sebagainya; terapi psikologi<sup>20</sup>.

Sedangkan istilah *Is.lam* secara etimologi Arab *إِسْلَامٌ* *islām*: ketundukan; kepatuhan, maknanya adalah agama yang diajarkan oleh Nabi Muhammad saw. yang berpedoman pada kitab suci Al-Qur'an yang diturunkan ke dunia melalui wahyu Allah Swt.<sup>21</sup>

<sup>19</sup> “KBBI IV Daring,” Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia, diakses 21 Maret, 2024, 10:53 WIB, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Implementasi>.

<sup>20</sup> “KBBI IV Daring,” Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia, diakses 21 Maret, 2024, 10:55 WIB, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Psikoterapi>.

<sup>21</sup> “KBBI IV Daring,” Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia, diakses 21 Maret, 2024, 10:56 WIB, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Islam>.

Psikoterapi Islam merupakan proses pencegahan dan penyembuhan gangguan serta penyakit baik itu dari segi gangguan fisik, mental, spiritual, atau karakter yang didasarkan pada nilai-nilai Islam yang berasal dari Al- Qur'an dan hadits. Dalam penelitian ini psikoterapi Islam diterapkan untuk mencegah atau menyembuhkan salah satu yang termasuk ke dalam penyakit mental yakni *burnout*.<sup>22</sup>

### 3. Intervensi

Dalam KBBI istilah *in.ter.ven.si* /intêrvensi maknanya adalah upaya untuk meningkatkan kesehatan atau mengubah penyebaran penyakit<sup>23</sup>. Dalam penelitian ini digunakan istilah intervensi untuk makna lebih spesifik mencegah atau mengurangi gejala *burnout*.<sup>24</sup>

### 4. Preventif

Dalam KBBI istilah *pre.ven.tif* maknanya adalah bersifat mencegah (supaya jangan terjadi apa-apa).<sup>25</sup> Dalam penelitian ini digunakan istilah preventif untuk menyebutkan pencegahan *burnout*.

### 5. *Burnout*

Dalam KBBI istilah *bur.no.ut* maknanya adalah pertama; kelelahan fisik, emosional, dan mental, kedua; stres dan kelelahan emosional, frustrasi, dan keletihan.<sup>26</sup> Dalam penelitian ini *burnout* digunakan untuk fenomena kelelahan fisik, emosional, dan mental ketika bekerja khususnya yang dialami karyawan perusahaan bidang pelayanan

<sup>22</sup> Mutiara Andini, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental," *PSYCHOSOPHIA: Journal of Psychology, Religion and Humanity* 3/ E-ISSN : 2721-2564, no. 2 (2021): 165-172, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

<sup>23</sup> "KBBI IV Daring," Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia, diakses 21 Maret, 2024, 10:57 WIB, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Intervensi>.

<sup>24</sup> Arnold B. Bakker and Juriëna D. de Vries, "Job Demands–Resources Theory and Self-Regulation: New Explanations and Remedies for Job Burnout," *International Journal: Anxiety, Stress, & Coping* 34, no. 1 (2021): 4, <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>.

<sup>25</sup> "KBBI IV Daring," Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia, diakses 21 Maret, 2024, 10:58 WIB, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Preventif>.

<sup>26</sup> "KamusLengkap.ID," diakses 21 Maret 2024, 13.20 WIB, <https://kamuslengkap.id/kamus/kbbi/arti-kata/burnout-2>.

seperti Zamzamtime Purwokerto, karyawannya bekerja melayani penjualan produk minuman.

#### 6. Zamzamtime

Zamzamtime merupakan perusahaan yang bergerak di bidang FnB (*food and beverage*) minuman dan makanan kekinian berasal dari Purwokerto yang mana saat ini outlet cabangnya sudah banyak tersebar ke berbagai daerah termasuk hingga luar daerah Purwokerto seperti Ajibarang dan Purbalingga. Dalam penelitian ini peneliti hanya fokus pada Zamzamtime dalam lingkup area Purwokerto saja dengan pertimbangan jumlah outlet yang banyak dan keterbatasan tenaga selama penelitian.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana situasi sosial Zamzamtime Purwokerto?
2. Bagaimana implementasi psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif *burnout* pada karyawan Zamzamtime Purwokerto?

### D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui situasi sosial Zamzamtime Purwokerto.
2. Untuk menjelaskan implementasi psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif *burnout* pada karyawan Zamzamtime Purwokerto.

### E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian terdiri dari teoritis dan praktis sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah khazanah ilmiah jurusan Bimbingan Konseling Islam mengenai implementasi psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif *burnout* dan dapat menyumbangkan ide pemikiran di bidang dakwah, konseling, dan sumberdaya manusia dengan adanya wawasan baru tentang pencegahan *burnout* karyawan dengan menerapkan psikoterapi Islam.

Dengan adanya penelitian di Zamzamtime Purwokerto diharapkan dapat mengembangkan keilmuan psikoterapi Islam dimana penerapannya tidak hanya di lembaga rehabilitasi narkoba, orang dengan gangguan jiwa, dan rumah sakit saja namun juga dapat diterapkan di perusahaan dengan mengambil kebijakan yang mendukung penerapan psikoterapi Islam agar karyawannya terhindar dari *burnout*.

Peneliti juga berharap hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian untuk penelitian lanjutan tentang implementasi psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif *burnout* dengan menambah variabel lain atau melakukan penelitian lebih dalam yang dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya bagi literatur akademik mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Karyawan

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memudahkan kinerja karyawan teroptimalisasi dengan baik dengan adanya informasi implementasi psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif *burnout* yang dapat menjadi pedoman agar terhindar dari *burnout* selama kerja.

### b. Bagi Perusahaan

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat mengaplikasikan desain perusahaan yang mendukung karyawan dengan implementasi psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif *burnout* agar produktifitas perusahaan berjalan dengan baik sehingga meningkatkan penjualan.

### c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan pemahaman masyarakat tentang pentingnya implementasi psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif *burnout* agar dapat mengambil tindakan pencegahan dan menciptakan lingkungan mental yang sehat.

### d. Bagi Akademisi

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi akademisi yang ingin melanjutkan penelitian tentang implementasi psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif *burnout* atau mengembangkan wawasan dengan menggunakan intervensi lain.

e. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat meningkatkan wawasan peneliti mengenai implementasi psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif *burnout* dengan terbangunnya budaya membaca literatur, berpikir dan tindakan ilmiah yang dilakukan selama penelitian.

## F. Telaah Pustaka

Telaah Pustaka penelitian ini berisi pembahasan mengenai latar belakang masalah, tujuan penelitian, metode penelitian, dan hasil penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan masalah penelitian yang akan dilakukan serta distingsi studi yang memuat persamaan dan perbedaan penelitian, untuk memudahkan penjabaran maka peneliti sajikan dalam bentuk tabel seperti yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1: Telaah Pustaka

No.	Penelitian Terdahulu	Distingsi Studi
1.	Telaah pustaka yang pertama bersumber dari jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah volume 17 nomor 2 tahun 2020 oleh Ahmad Fadliansyah, Maemonah, dan Moh. Mufid dengan judul “Implementasi Model Psikoterapi Al-Makki sebagai Intervensi Konseling dalam Mereduksi <i>Academic Anxiety</i> pada Mahasiswa” Semester X di Universitas UIN Antasari Banjarmasin. <u>Penelitian dilatarbelakangi</u> oleh tingginya tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka di era modern. Salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana adalah menyelesaikan skripsi, yang bagi sebagian	Persamaan dengan penelitian Fadliansyah et.al (2020) yakni meneliti tentang implementasi psikoterapi namun letak perbedaanya psikoterapi

No.	Penelitian Terdahulu	Distingsi Studi
	<p>mahasiswa merupakan proses yang memakan waktu dan menyebabkan stres. Menurut Situmorang, penulisan skripsi merupakan salah satu faktor pemicu kecemasan akademik bagi mahasiswa. Meskipun demikian, masih sedikit penelitian yang mengkaji penggunaan layanan intervensi konseling dengan menggunakan psikoterapi Islam untuk mengatasi kecemasan akademik ini. Oleh karena itu, diperlukan teori yang dapat membantu menangani masalah tersebut. Salah satu pendekatan dalam Islam yang digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah tasawuf. Ketika konsep tasawuf Maqamat dapat mengembalikan ketenangan jiwa manusia, model ini diadopsi sebagai bentuk terapi. Model Psikoterapi al-Makki (MPM) dibangun berdasarkan Metode Psikoterapi Islam yang didasarkan pada konsep Maqamat al-Makki. <u>Tujuan penelitian</u> untuk mengetahui model Psikoterapi al-Makki yang digunakan atau diimplementasikan sebagai intervensi konseling untuk mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa. <u>Metode penelitian</u> menggunakan pendekatan studi kasus dalam metode deskriptif kualitatif. Fokus penelitian adalah Model Psikoterapi al-Makki dan dampaknya terhadap Konseling Islam. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan informan yang merupakan mahasiswa semester 10 dari Fakultas Syariah di UIN Antasari Banjarmasin, yang disebut dengan inisial AS, FH, NS, dan SP. Keempat informan tersebut mengalami kecemasan akademik. <u>Hasil penelitian</u> menunjukkan bahwa model psikoterapi al-Makki terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik. Efektivitasnya terutama terlihat pada mata</p>	<p>yang digunakan berdasarkan maqamat Al-Makki sedangkan penelitian ini menggunakan <i>Original Islamic Psychology Intervention.</i></p>

No.	Penelitian Terdahulu	Distingsi Studi
	<p>pelajaran SP dan NS. Namun, dua model psikoterapi al-Makki tidak berhasil mengurangi kecemasan akademik pada subjek FH dan AS, yang disebabkan oleh faktor menstruasi. Kesimpulannya, model psikoterapi al-Makki (PMP) merupakan suatu bentuk intervensi konseling yang mampu mengurangi kecemasan akademik. Keberhasilan terapi ini tergantung pada penerapan langkah-langkah secara bertahap. Tahapan dari model psikoterapi al-Makki terdiri dari 9 tahap yang kemudian dikelompokkan menjadi 4 peringkat. Peringkat pertama meliputi pertobatan yang mencakup pengingatan pengampunan, penerapan kesabaran melalui doa, dan syukur melalui ekspresi hati, lisan, dan tindakan. Peringkat kedua melibatkan <i>ar-roja</i> yang diwujudkan melalui sholat, <i>al-khouf</i> dengan <i>muroqobah</i> (merasa diawasi oleh Allah SWT), dan <i>zuhud</i> dengan menghindari hal-hal yang tidak bermanfaat. Peringkat ketiga meliputi pengunduran diri melalui <i>tafakkur</i>, dan <i>ar-rida</i> melalui husnuzhan. Peringkat keempat melibatkan <i>al-mahabbah</i> melalui pengabdian dan pengorbanan. Dari hasil dan kesimpulan ini, model psikoterapi al-Makki menjadi penting untuk dikembangkan agar dapat digunakan sebagai alat bantu dalam mengurangi berbagai bentuk kecemasan.<sup>27</sup></p>	
2.	<p>Telaah pustaka yang kedua bersumber dari skripsi Institut Agama Islam Negeri Kudus tahun 2020 oleh Arif Rohman dengan judul “Implementasi Bimbingan Mental Spiritual dan Psikoterapi Islam dalam</p>	<p>Persamaan dengan penelitian Rohman (2020)</p>

<sup>27</sup> Ahmad Fadliansyah, Maemonah, dan Moh. Mufid, “Implementasi Model Psikoterapi Al-Makki sebagai Intervensi Konseling dalam Mereduksi *Academic Anxiety* pada Mahasiswa,” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 17/ E- ISSN. 1412-174, no. 2 (2020): 199-221, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.172-04>.

No.	Penelitian Terdahulu	Distingsi Studi
	<p>Menangani Pasien Gangguan Jiwa di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi Kabupaten Jepara”. <u>Penelitian dilatarbelakangi</u> oleh salah satu permasalahan terbesar di dunia, termasuk di Indonesia, yaitu masalah kesehatan mental. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan pada tahun 2018, sekitar 282.654 rumah tangga atau sekitar 0,67 persen dari total penduduk Indonesia mengalami skizofrenia atau psikosis. Selain itu, lebih dari 19 juta orang di atas usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dengan lebih dari 12 juta orang diperkirakan menderita depresi. Oleh karena itu, penting untuk memiliki solusi atau setidaknya tindakan preventif yang efektif untuk menangani masalah gangguan jiwa ini. Langkah-langkah tersebut dapat diimplementasikan di pusat layanan kesehatan atau institusi yang memiliki kualifikasi untuk menangani gangguan jiwa. Di masa-masa belakangan ini, semakin banyak ditemukan lembaga di luar rumah sakit yang menyediakan layanan rehabilitasi untuk pasien dengan gangguan mental, dengan menggunakan metode penyembuhan spiritual Islami. Salah satunya adalah Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman yang terletak di Desa Kecapi, Kabupaten Jepara. <u>Tujuan penelitian</u> untuk mengetahui keadaan pasien sebelum mendapatkan bimbingan mental spiritual dan psikoterapi Islam, pelaksanaan bimbingan mental spiritual dan psikoterapi Islam, dan perubahan/dampak pasien setelah mendapatkan bimbingan mental spiritual dan psikoterapi Islam di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi Kabupaten Jepara. <u>Metode penelitian</u> ini termasuk dalam kategori penelitian</p>	<p>yakni meneliti tentang implementasi psikoterapi Islam namun letak perbedaannya pada objek penelitian mengkaji pasien Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) sedangkan penelitian ini mengkaji <i>burnout</i> pada karyawan.</p>

No.	Penelitian Terdahulu	Distingsi Studi
	<p>lapangan (<i>Field Research</i>) dan dilakukan dalam bentuk penelitian kualitatif deskriptif. Lokasi penelitian adalah di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi Kabupaten Jepara, terletak di Desa Kecapi RT 29/05, Kecamatan Tahunan, kode Pos 59429 Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>, dengan subjek penelitian yang terdiri dari terapis, kerabat pasien, dan pasien sebanyak 12 orang. Penentuan sumber data dilakukan melalui <i>snowball sampling</i>, dengan melibatkan pihak-pihak yang terlibat langsung dalam proses bimbingan mental spiritual dan psikoterapi Islam di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi Kabupaten Jepara, serta beberapa wali atau kerabat dari pasien yang mengalami gangguan mental. Sumber data mencakup catatan, arsip, buku, foto, abstrak, catatan, dan dokumen lainnya. Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipan (<i>participant observation</i>), wawancara mendalam (<i>indepth interview</i>), serta dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang melibatkan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. <u>Hasil penelitian</u> memperoleh tiga temuan, sebagai berikut: 1) Sebelum menerima bimbingan mental spiritual dan psikoterapi Islam, keadaan pasien umumnya menunjukkan respons awal yang cenderung diam dengan ekspresi kosong dan tingkat komunikasi yang terbatas. 2) Penerapan bimbingan mental spiritual di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah, menggunakan metode ceramah</p>	

No.	Penelitian Terdahulu	Distingsi Studi
	<p>yang disertai dengan sugesti. Sementara itu, penerapan psikoterapi Islam di lokasi yang sama melibatkan terapi dzikir, kegiatan olahraga, mandi, dan pijat. 3) Setelah menerima minimal empat sesi bimbingan mental spiritual dan psikoterapi Islam, pasien umumnya menunjukkan peningkatan minat terhadap bimbingan dan terapi yang mereka terima. Pasien yang awalnya tidak tertarik atau cenderung malu, dalam rentang waktu tertentu menunjukkan perubahan yang signifikan dalam komunikasi dan interaksi sosial mereka.<sup>28</sup></p>	
3.	<p>Telaah pustaka yang ketiga bersumber dari skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2022 oleh Gagay Faizan Azwar dengan judul “Penerapan Psikoterapi Islam dalam Penanganan Orang Dengan Gangguan Jiwa: Studi Kasus di Panti Rehabilitasi Jiwa dan Narkoba Yayasan Darul Iman Cipacing Cibatu Garut”. <u>Penelitian dilatarbelakangi</u> oleh data jumlah Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) yang diteliti oleh Riskerdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018, yang mengindikasikan bahwa sebanyak 19 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa. Situasi ini menjadi perhatian utama yang memerlukan penanganan serius. Berbagai pendekatan dapat digunakan untuk menangani ODGJ, termasuk penanganan medis menggunakan obat-obatan psikiatrik atau terapi khusus untuk mengatasi gangguan jiwa. Salah satu pendekatan yang diterapkan adalah psikoterapi Islam, yang menitikberatkan pada nilai-nilai agama Islam dan praktik ibadah. Praktik ini tercermin di Panti Rehabilitasi Jiwa dan Narkoba Darul</p>	<p>Persamaan dengan penelitian Anwar (2022) yakni meneliti dalam makna yang sama tentang penerapan psikoterapi Islam namun letak perbedaanya penyebutan istilah implementasi dan pada objek penelitian mengkaji Orang Dengan</p>

<sup>28</sup> Arif Rohman, “Implementasi Bimbingan Mental Spiritual dan Psikoterapi Islam dalam Menangani Pasien Gangguan Jiwa di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi Kabupaten Jepara” (Skripsi., IAIN Kudus, 2020), 1-107.

No.	Penelitian Terdahulu	Distingsi Studi
	<p>Iman Cipacing, Cibatu, Garut, yang menegaskan pentingnya nilai-nilai keagamaan dan praktik ibadah dalam rehabilitasi ODGJ. Penelitian ini melakukan studi kasus di Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa dan Narkoba Darul Iman Cipacing Garut. <u>Tujuan penelitian</u> untuk mengetahui gambaran umum, proses dan efektifitas penerapan psikoterapi Islam dalam penanganan Orang Dengan Gangguan Jiwa di Panti Rehabilitasi Darul Iman Cipacing Garut. <u>Metode penelitian</u> yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus pada studi kasus. Proses pengumpulan data melibatkan observasi, wawancara, dan dokumentasi mengenai penerapan psikoterapi Islam dalam penanganan Orang Dengan Gangguan Jiwa. Sumber data meliputi pimpinan yayasan, pengurus, orang tua pasien, pasien yang telah pulih, dan literatur sebagai sumber data sekunder. <u>Hasil penelitian</u> menunjukkan bahwa Panti Rehabilitasi Jiwa dan Narkoba Yayasan Darul Iman Cipacing Cibatu Garut adalah lembaga yang memfokuskan diri pada penanganan ODGJ dengan menggunakan pendekatan psikoterapi Islam. Proses penyembuhan di sana menekankan pentingnya tahap taubat bagi pasien dan keluarganya. Implementasi psikoterapi Islam dalam penanganan ODGJ menunjukkan beberapa hal, antara lain: (1) Tahap awal dimulai dengan proses taubat yang dilakukan oleh pasien dan keluarganya, (2) Praktik dzikir dilakukan secara rutin setiap hari, (3) Upaya memperdalam pemahaman agama bagi pasien yang sudah memiliki kesadaran, (4) Pasien yang sudah sadar diberikan tugas untuk melakukan puasa dan shalat sunah, selain shalat wajib, sebagai upaya untuk</p>	<p>Gangguan Jiwa (ODGJ) sedangkan penelitian ini mengkaji <i>burnout</i>.</p>

No.	Penelitian Terdahulu	Distingsi Studi
	menenangkan emosi dan jiwa. Dengan demikian, penerapan psikoterapi Islam di Panti Rehabilitasi Darul Iman terbukti efektif dalam menangani ODGJ. <sup>29</sup>	
4.	Telaah pustaka yang keempat bersumber dari skripsi Universitas Islam Negeri Mataram tahun 2022 oleh Uswatun Hasanah dengan judul “Penerapan Psikoterapi Islam pada Korban Penyalahgunaan Narkoba di Institusi Penerimaan Wajib Lapor (IPWL) Mutiara Lentera Mataram”. <u>Penelitian dilatarbelakangi</u> oleh hasil pengamatan lapangan yang menunjukkan adanya kecenderungan perilaku negatif pada pengguna narkoba di Institusi Penerimaan Wajib Lapor (IPWL) Mutiara Lentera Mataram. Dalam rangka mengurangi, mengubah, atau mengatasi gejala-gejala tersebut, serta memperbaiki perilaku yang merusak dan mendorong perubahan positif, pendekatan psikoterapi Islam dengan praktik seperti shalat, dzikir, doa, bersuci, dan pembacaan Al-Qur'an, sebagaimana yang diusulkan oleh Hamdan Bakran Adz-Dzaky, diterapkan di IPWL Mutiara Lentera Mataram. <u>Tujuan penelitian</u> untuk mengetahui penerapan psikoterapi Islam sebagai bentuk rehabilitasi pada korban penyalahgunaan narkoba di Institusi Penerimaan Wajib Lapor (IPWL) Mutiara Lentera Mataram, serta untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat penerapan psikoterapi Islam di Institusi Penerimaan Wajib Lapor (IPWL) Mutiara Lentera Mataram. <u>Metode penelitian</u> yang digunakan dengan pendekatan kualitatif, di mana data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari lima	Persamaan dengan penelitian Hasanah (2022) yakni meneliti dalam makna yang sama tentang penerapan psikoterapi Islam namun letak perbedaannya penyebutan istilah implementasi dan pada objek penelitian mengkaji korban penyalahgunaan narkoba sedangkan penelitian ini mengkaji <i>burnout</i> pada karyawan.

<sup>29</sup> Gagay Faizan Azwar, “Penerapan Psikoterapi Islam dalam Penanganan Orang Dengan Gangguan Jiwa: Studi Kasus di Panti Rehabilitasi Jiwa dan Narkoba Yayasan Darul Iman Cipacing Cibatu Garut” (Skripsi., UIN Sunan Gunung Djati, 2022), 1-100.

No.	Penelitian Terdahulu	Distingsi Studi
	<p>individu, terdiri dari empat korban penyalahguna narkoba dan satu konselor adiksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan psikoterapi Islam di Institusi Penerimaan Wajib Lapor (IPWL) Mutiara Lentera Mataram melibatkan praktik seperti shalat berjama'ah, dzikir, melakukan wudhu dengan benar, dan belajar membaca Al-Qur'an sebagai strategi untuk memulihkan fungsi kognitif, emosional, dan motorik bagi korban penyalahgunaan narkoba. Selain itu, teridentifikasi beberapa faktor yang mendukung pelaksanaan psikoterapi Islam, seperti dukungan dari keluarga (orang tua, saudara, teman) dan lingkungan (masyarakat dan petugas IPWL) yang memberikan motivasi serta semangat kepada korban. Namun, terdapat pula beberapa faktor yang menghambat, seperti suasana hati saat pelaksanaan psikoterapi, kekurangan tenaga profesional dalam bidang psikoterapi Islam, gangguan aktivitas di luar yang mengganggu jadwal kegiatan psikoterapi Islam di IPWL, dan kurangnya pedoman kerja yang terstruktur dalam pelaksanaan psikoterapi Islam.<sup>30</sup></p>	
5.	<p>Telaah pustaka yang kelima bersumber dari skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2020 oleh Nur Hardiyanti dengan judul "Penerapan Konseling dan Psikoterapi Islam dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual: Studi Kasus kepada Santri <i>Broken Home</i> di Pondok Pesantren Al-Amin Langensari Lembang Kabupaten Bandung Barat". Penelitian tersebut membahas mengenai penerapan konseling dan psikoterapi Islam dalam</p>	<p>Persamaan dengan penelitian Hardiyanti (2020) yakni meneliti dalam makna yang sama tentang penerapan</p>

<sup>30</sup> Uswatun Hasanah, "Penerapan Psikoterapi Islam pada Korban Penyalahgunaan Narkoba di Institusi Penerimaan Wajib Lapor (IPWL) Mutiara Lentera Mataram" (Skripsi., Universitas Islam Negeri Mataram, 2022), 1-57.

No.	Penelitian Terdahulu	Distingsi Studi
	<p>meningkatkan kecerdasan spiritual para santri remaja awal korban broken home di Pondok Pesantren Al-Amin. <u>Penelitian dilatarbelakangi</u> oleh timbulnya masalah-masalah yang dihadapi oleh remaja awal di kalangan santri-santri dengan latar belakang keluarga broken home. Masalah-masalah ini mencakup beragam faktor, seperti gangguan psikologis, ketegangan emosional, hambatan dalam proses pembelajaran, dan kesulitan dalam hubungan interpersonal. Selain itu, pola perilaku negatif seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang, konsumsi alkohol, serta perilaku kenakalan seperti membolos sekolah, terlibat dalam tawuran, dan perilaku agresif lainnya juga menjadi ciri khas dari permasalahan remaja tersebut. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya kecerdasan spiritual di antara para santri, yang menyebabkan mereka kesulitan dalam memahami dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Kurangnya dukungan dari orang tua atau keluarga juga memperumit penanganan masalah-masalah ini, sehingga banyak santri yang mengekspresikan ketidakpuasan mereka dengan cara yang negatif. Dalam penanganan masalah-masalah ini, pendekatan konseling dan psikoterapi Islam dianggap sebagai metode yang tepat untuk membimbing dan mendukung perkembangan kecerdasan spiritual para remaja awal di Pondok Pesantren Al-Amin. <u>Tujuan penelitian</u> untuk mengetahui lebih lanjut mengenai kondisi kecerdasan spiritual santri sebelum tinggal di Pondok Pesantren Al-Amin, mengetahui bagaimana proses penerapan konseling dan psikoterapi Islam di Pondok Pesantren Al-Amin, dan mengetahui dampak penerapan konseling dan psikoterapi Islam dalam</p>	<p>psikoterapi Islam namun letak perbedaanya pada penyebutan istilah implementasi dan tujuan penelitiannya untuk meningkatkan kecerdasan spiritual pada santri <i>Broken Home</i> sedangkan penelitian ini untuk mencegah <i>burnout</i> pada karyawan.</p>

No.	Penelitian Terdahulu	Distingsi Studi
	<p>meningkatkan kecerdasan spiritual kepada santri remaja awal yang mengalami broken home. <u>Metode penelitian</u> yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan pendekatan deskriptif, serta menerapkan tiga teknik pengumpulan data, yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung di Pondok Pesantren Al-Amin, sementara wawancara dilakukan secara daring dengan menggunakan pendekatan wawancara semistruktural, di mana peneliti menyajikan sejumlah pertanyaan sebagai panduan untuk menjalankan percakapan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah ustadz dan ustadzah yang bertindak sebagai konselor, serta dua santri yang dipilih berdasarkan pertimbangan kemampuan mereka untuk memberikan informasi yang relevan. <u>Hasil penelitian</u> menunjukkan bahwa penerapan konseling dan psikoterapi Islam di Pondok Pesantren Al-Amin bagi santri remaja awal yang berasal dari keluarga broken home telah terbukti efektif dan efisien. Pendekatan ini memainkan peran penting dalam meningkatkan kecerdasan spiritual para santri, yang tercermin dalam sejumlah indikator seperti: kemampuan adaptasi yang baik, penguatan visi dan nilai-nilai hidup yang kuat, kemampuan menghadapi serta memanfaatkan penderitaan, tingginya tingkat kesadaran, minat dalam pengetahuan yang tinggi, kesiapan dalam menghadapi rasa sakit, kecenderungan melihat hubungan antara berbagai hal secara holistik, ketahanan terhadap tindakan merugikan, dan kemampuan untuk mandiri.<sup>31</sup></p>	

<sup>31</sup> Nur Hardiyanti, "Penerapan Konseling dan Psikoterapi Islam dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual: Studi Kasus kepada Santri *Broken Home* di Pondok Pesantren Al-Amin

## G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan penelitian ini berisi rincian pembahasan urutan penulisan setiap bab sebagai berikut:

1. **BAB I**, berisi **Pendahuluan** terdiri dari; latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka dan sistematika pembahasan.
2. **BAB II**, berisi **Kerangka Teori** terdiri dari; deskripsi konseptual, teori, dan konsep tentang psikoterapi Islam dan *burnout*.
3. **BAB III**, berisi **Metode Penelitian** terdiri dari; jenis dan pendekatan penelitian, data dan sumber data, subjek dan objek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.
4. **BAB IV**, berisi **Pembahasan Hasil Penelitian** terdiri dari; gambaran umum lokasi penelitian, deskripsi data penelitian dan analisis data penelitian.
5. **BAB V**, berisi **Penutup** terdiri dari; kesimpulan dan saran.

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORI**

#### **A. Psikoterapi Islam**

##### **1. Definisi Konseptual Psikoterapi Islam**

###### **a. Definisi Psikoterapi Islam**

Secara etimologi terdiri dari "*Psyche*", yang berarti jiwa, pikiran, atau mental, dan "*Therapy*", yang berarti perawatan, penyembuhan, atau perawatan, adalah akar dari istilah "psikoterapi". Secara terminologi psikoterapi adalah "penyembuhan atau pengobatan menurut metode psikologis", yang berarti bahwa pendekatan penyembuhan yang diterapkan adalah dengan menggunakan prinsip-prinsip psikologi.

- 1) Menurut M. Hamdani Bakran Adz-dzaky pengarang buku "Konseling dan psikoterapi Islam: penerapan metode sufistik" dalam Seprianto (2022), berpendapat bahwa praktik psikoterapi Islam adalah salah satu di mana Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW dijadikan sebagai pedoman pengobatan dan penyembuhan atau secara empiris adalah melalui petunjuk dan petunjuk Allah, Malaikat-Nya, Rasul-Nya, atau keturunan para nabi-Nya.<sup>32</sup>
- 2) Menurut Fuad Nashori penulis buku "Agenda Psikologi Islam" dalam Andini (2021), mengemukakan bahwa psikoterapi Islam adalah upaya penyembuhan jiwa (*nafs*) manusia secara rohaniyah yang didasarkan pada tuntunan Al-Qur'an dan Hadist, dengan metode analisis esensial empiris serta ma'rifat terhadap segala yang tampak pada manusia.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> Seprianto, Idi Warsah, dan Dewi Purnama. "Psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling," *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam 2/ E-ISSN: 2775-1112*, no. 2 (2022): 53, <https://e-journal.iai-al-azhaar.ac.id/index.php/muhafadhah/index>.

<sup>33</sup> Mutiara Andini, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental," *PSYCHOSOPHIA: Journal of Psychology, Religion and Humanity 3/ E-ISSN : 2721-2564*, no. 2 (2021): 172, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

b. Objek dan Unsur Psikoterapi Islam

- 1) Psikoterapi Islam memiliki objek yang terkait dengan aspek-aspek tertentu. Pertama, gangguan moral (akhlak), merujuk pada keadaan batiniah manusia yang menghasilkan tindakan-tindakan tanpa proses pemikiran yang mendalam, pertimbangan, atau analisis, serta mencerminkan sikap mental atau karakter yang tercermin dalam perilaku, bicara, dan sebagainya. Kedua, gangguan mental, mencakup aspek-aspek yang terkait dengan pikiran, akal, ingatan, atau proses yang terkait dengan pemikiran dan ingatan, seperti kelalaian, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, kepicikan, kesulitan dalam pengambilan keputusan, bahkan kesulitan untuk membedakan antara yang benar dan yang salah, yang bermanfaat dan yang madharat, serta yang haq dan yang bathil.<sup>34</sup>

Gangguan ketiga, yaitu spiritual, mengacu pada masalah yang terkait dengan ruh, semangat, atau aspek religius yang menyangkut dengan agama, keimanan, keshalehan dan nilai-nilai yang bersifat transcendental. Ini mencakup masalah-masalah seperti halnya syirik (menduakan Allah), nifak, fasik dan kufur, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibabnya alam ruh, alam malakut dan alam ghaib. Semua itu akibat dari kedurhakaan dan pengingkaran terhadap Allah. Gangguan keempat adalah yang bersifat fisik (jasmaniyah), yang melibatkan perubahan fisik pada manusia yang menunjukkan tanda-tanda ketidaknormalan. Tidak semua gangguan fisik dapat diatasi melalui psikoterapi Islam, kecuali jika ada izin dari Allah SWT. Namun, sering kali dilakukan kombinasi dengan terapi medis atau pengobatan konvensional.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Mutiara Andini, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental," *PSYCHOSOPHIA: Journal of Psychology, Religion and Humanity* 3/ E-ISSN : 2721-2564, no. 2 (2021): 174, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

<sup>35</sup> Mutiara Andini, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental," *PSYCHOSOPHIA: Journal of Psychology, Religion and Humanity* 3/ E-ISSN : 2721-2564, no. 2 (2021): 174, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

2) Psikoterapi Islam terdiri dari beberapa unsur diantaranya; Pertama, didasarkan pada prinsip-prinsip Al-Qur'an dan hadits atau sunnah yang merupakan sumber hukum Islam dan dalil utama dalam agama Islam. Kedua, tujuannya mencakup pencegahan, penyembuhan, pembangunan, dan rehabilitasi. Ketiga, ia menggabungkan prinsip-prinsip Islam dengan konsep-konsep psikologi modern. Keempat, psikoterapi Islam tidak hanya bertujuan untuk mengubah individu dari keadaan yang abnormal menjadi normal, tetapi juga untuk memperdalam hubungan individu dengan Tuhan. Kelima, psikoterapi Islam tidak hanya memperhatikan aspek psikologis dan fisik individu, tetapi juga dimensi spiritualnya.<sup>36</sup>

c. Fungsi dan Tujuan Psikoterapi Islam

1) Menurut Samsul Munir Amin dalam Andini (2021), psikoterapi Islam memiliki beberapa fungsi diantaranya; Fungsi Pemahamann (*understanding*) memberikan pemahaman dan wawasan tentang manusia serta tantangannya dalam hidup, dan bagaimana mencari penyelesaian yang benar dan baik. Fungsi Pengendalian (*control*) memberdayakan individu agar dapat mengarahkan aktivitas mereka dengan memperhatikan aturan dan pengawasan Allah. Fungsi Peramalan (*prediction*) memiliki kemampuan untuk melakukan analisis proaktif tentang peristiwa dan perkembangan ke depan. Fungsi Pengembangan (*development*) mengembangkan pemahaman keislaman, khususnya tentang manusia dan segala aspeknya, baik yang berkaitan dengan dimensi ketuhanan maupun kehidupan. Fungsi Pendidikan (*education*) meningkatkan kualitas sumber daya manusia dengan mengubah dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan.<sup>37</sup>

<sup>36</sup> Ahmad Saifuddin, "Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia," *Buletin Psikologi* 30/ E-ISSN: 2528-5858, no. 1 (2022): 24-25, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715>.

<sup>37</sup> Mutiara Andini, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental," *PSYCHOSOPHIA: Journal of Psychology, Religion and Humanity* 3/ E-ISSN : 2721-2564, no. 2 (2021): 173, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

2) Adapun tujuan psikoterapi Islam antara lain; memberikan bantuan kepada individu agar mencapai kesehatan jasmaniah dan rohaniah, serta menggali dan mengembangkan potensi sumber daya yang esensial. Mengarahkan individu menuju perubahan yang positif dalam kepribadian dan etos kerja, serta meningkatkan kualitas keimanan, praktik keislaman, keikhlasan, ketauhidan, dan pemahaman dalam kehidupan sehari-hari. Tujuannya juga mencakup membantu individu mengenal, mencintai, dan bertemu dengan esensi atau jati diri serta sang Khalik pencipta manusia.<sup>38</sup>

d. Bentuk dan Jenis Psikoterapi Islam

- 1) Menurut Rajab dalam Saifuddin (2022), psikoterapi Islam memiliki beberapa bentuk, antara lain psikoterapi iman, psikoterapi ibadah, psikoterapi tasawuf, dan psikoterapi ihsan. Psikoterapi iman adalah psikoterapi Islam yang didasarkan pada nilai-nilai keimanan dalam Islam. Psikoterapi ibadah adalah psikoterapi Islam yang didasarkan pada praktik ritual ibadah dalam Islam. Psikoterapi tasawuf adalah psikoterapi Islam yang didasarkan pada metode pengolahan jiwa berdasarkan praktik-praktik yang dilakukan oleh para praktisi tasawuf atau sufisme. Pengalaman batiniah dan rohaniah dari psikoterapi tasawuf dianggap bermanfaat bagi kesehatan mental dan spiritual, serta membentuk perilaku yang baik, yang kemudian disebut sebagai psikoterapi ihsan.<sup>39</sup>
- 2) Menurut Nashori dalam Saifuddin (2022), psikoterapi Islam terdiri dalam dua jenis, yakni *Original Islamic Psychology Intervention* dan *Integrative Islamic Psychology Intervention*. *Original Islamic Psychology Intervention* adalah jenis psikoterapi Islam yang dikembangkan berdasarkan ayat Al-Qur'an dan hadits, dengan

<sup>38</sup> Mutiara Andini, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental," *PSYCHOSOPHIA: Journal of Psychology, Religion and Humanity* 3/ E-ISSN : 2721-2564, no. 2 (2021): 173-174, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

<sup>39</sup> Ahmad Saifuddin, "Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia," *Buletin Psikologi* 30/ E-ISSN: 2528-5858, no. 1 (2022): 26, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715>.

merujuk pada penafsiran oleh para ahli Al-Qur'an dan hadits. Ini terdiri dari dua bagian, yaitu *Original Islamic Psychology Intervention Based On Worship*, yang berdasarkan pada praktik ibadah kepada Tuhan, dan *Original Islamic Psychology Intervention Based on Moral*, yang berdasarkan pada nilai-nilai moral.<sup>40</sup>

Berikutnya, *Integrative Islamic Psychology Intervention* adalah jenis psikoterapi Islam yang menggabungkan pandangan Islam dengan pandangan psikologi modern. Terdiri dari tiga jenis, yang pertama adalah *General Integrative Islamic Psychology Intervention*, yang merupakan pendekatan integratif umum dalam psikoterapi Islam. Kedua, *Integrative Islamic Psychology Intervention Based on Worship* adalah teknik psikoterapi Islam integratif yang mencakup praktik ibadah dan doa, yang kemudian digabungkan dengan metode psikoterapi modern. Yang ketiga, *Integrative Islamic Psychology Intervention Based on Moral* adalah pendekatan psikoterapi Islam yang menggabungkan nilai-nilai moral Islam dengan prinsip-prinsip psikologi kontemporer.<sup>41</sup>

e. Metode-metode Psikoterapi Islam

Dalam penelitian Seprianto (2022), disebutkan beberapa teknik psikoterapi Islam, di antaranya adalah: Metode Otoritas (*method of authority*), metode yang mengandalkan keahlian, otoritas, dan pengaruh positif untuk menggunakan otoritas dalam psikoterapi atau penelitian. Metode Intuisi atau Ilham (*method of intuition*), metode yang mengungkap motivasi seseorang yang bersumber dari Allah Ta'ala. Metode Tasawuf (*method of sufism*), metode yang meleburkan sifat, karakter, dan tindakan yang bertentangan dengan kehendak dan petunjuk Tuhan, dengan tiga komponen utama: *Takhalli, Tahalli, dan*

<sup>40</sup> Ahmad Saifuddin, "Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia," *Buletin Psikologi* 30/ E-ISSN: 2528-5858, no. 1 (2022): 26, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715>.

<sup>41</sup> Ahmad Saifuddin, "Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia," *Buletin Psikologi* 30/ E-ISSN: 2528-5858, no. 1 (2022): 26-27, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715>.

*Tajalli*. Dan terakhir, Metode Keyakinan (*method of tenacity*), metode yang didasarkan pada keyakinan kuat peneliti.<sup>42</sup>

## 2. Terapi Dzikir dan Do'a

- a. Dalam penelitian Sartini (2021), menjelaskan bahwa terapi dzikir merupakan proses mengingat nikmat-nikmat Tuhan dilakukan dengan pengulangan kata-kata diyakini memiliki efek yang lebih signifikan pada tubuh dibandingkan dengan kata-kata yang tidak memiliki makna. Dzikir membantu individu untuk membentuk persepsi yang berbeda selain rasa ketakutan, yakni keyakinan bahwa segala sumber stres dapat diatasi dengan baik melalui bantuan Allah. Umat Islam meyakini bahwa mengucapkan nama Allah secara berulang (dzikir) dapat menyembuhkan jiwa dan mengobati berbagai macam penyakit.<sup>43</sup>
- b. Dalam penelitian A'toa' (2021), menjelaskan bahwa fungsi zikir adalah untuk mengingat kembali kehadiran Allah SWT dan untuk menenangkan pikiran dengan patuh terhadap perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya. Selain memberikan pengingatan dan ketenangan pikiran, zikir juga berperan dalam membentuk akhlak seseorang. Ketika seseorang cenderung melakukan hal-hal yang bermanfaat seperti berzikir dengan mengingat Allah SWT, secara tidak langsung ia akan terhindar dari perbuatan maksiat dan akan membentuk karakter yang baik dalam dirinya.<sup>44</sup>
- c. Dalam penelitian Hubbi (2019), menyebutkan bahwa Zikir memiliki potensi untuk menghilangkan kesedihan, kegelisahan, dan depresi, serta dapat membawa kedamaian, kebahagiaan, dan kemudahan hidup. Hal ini sejalan dengan Firman Allah SWT.:

---

<sup>42</sup> Seprianto, Idi Warsah, dan Dewi Purnama. "Psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling," *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam 2/ E-ISSN: 2775-1112*, no. 2 (2022): 56, <https://e-journal.iai-al-azhaar.ac.id/index.php/muhafadhah/index>.

<sup>43</sup> Nopa Three Sartini, "Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari" (Skripsi., Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2021), 16.

<sup>44</sup> Ahmad A'toa' Bin Mokhtar dan Mardiana Binti Mohd Noor, "Zikir and Tafakkur as a Basic of Islamic Psychotherapy," *Jurnal Pengajian Islam 14/E-ISSN: 0127-8002*, (2021): 204-217

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (QS. Ar-Ra'd: 28).<sup>45</sup>

- d. Dalam penelitian Shakinah et.al., (2024), menjelaskan bahwa penggunaan doa sebagai salah satu metode psikoterapi Islam yang berupaya mengendalikan emosi manusia. Doa dipandang sebagai bentuk pengakuan manusia terhadap kekuasaan Allah dan pengabdian diri saat memohon kepada-Nya. Doa menjadi sumber kekuatan, keyakinan, dan harapan bagi manusia ketika menghadapi berbagai musibah yang dapat mengganggu emosi manusia.<sup>46</sup>

### 3. Terapi Shalat

- a. Dalam penelitian Zulkarnain (2020), mengungkapkan bahwa ibadah shalat merupakan serangkaian hubungan mendalam dan dialog yang kuat antara seorang hamba dengan Sang Maha Pencipta, yang bertujuan untuk menghadap atau mengabdikan sebagai bentuk penghormatan dan ketaatan melalui doa yang diucapkan dan diiringi dengan perbuatan, dengan memperhatikan syarat-syarat dan rukun-rukun tertentu. Saat menjalankannya, diperlukan konsentrasi penuh, dimana seorang hamba diharapkan untuk melakukannya dengan penuh khusyuk tanpa terburu-buru. Dalam proses konsentrasi tersebut, seseorang diwajibkan untuk mengontrol diri, baik dari segi perilaku maupun pikiran.<sup>47</sup>
- b. Dalam penelitian Efendi dan Sundari (2021) menjelaskan bahwa menurut QS. Hud [11]:56, shalat merupakan informasi yang masuk ke dalam sel otak sebanyak lima kali sehari. Informasi ini berfungsi untuk

<sup>45</sup> Muhammad Syafiq Ashfa Hubbi, "Konsep Dzikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Dalam Agama Buddha" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2019), 29.

<sup>46</sup> Nadiatul Shakinah Abdul Rahman dan Mohamad Luthfi Abdul Rahman, "Konsep Doa sebagai Satu Bentuk Kaedah Psikoterapi Islam dalam Mengawal Emosi Watak Menerusi Hikayat Ahmad Muhammad, Hikayat Inderaputera dan Hikayat Caya Langkara," *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* 7/E-ISSN: 2600-9080, (2024): 20

<sup>47</sup> Zulkarnain, "Psychoteraphy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa," *Jurnal Tawshiyah* 15/E-ISSN: 2656-4688, no. 1 (2020): 9.

memperbaiki gangguan yang terjadi pada program-program yang ada dalam otak. Oleh karena itu, bagian otak yang paling penting adalah ubun-ubun, karena otak bekerja saat seseorang memusatkan konsentrasinya pada sesuatu atau saat mencoba menyelesaikan suatu masalah. Oleh karena itu, ayat ini menginformasikan kepada seseorang untuk menjaga shalat lima waktu sehari semalam sebagaimana Firman Allah SWT.:

إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

Artinya: Sesungguhnya aku bertawakal kepada Allah Tuhanku dan Tuhanmu. Tidak satu pun makhluk yang bergerak (di atas bumi) melainkan Dialah yang memegang ubun-ubunnya (menguasainya). Sesungguhnya Tuhanku di jalan yang lurus (adil). (QS. Hud [11]:56)<sup>48</sup>

- c. Dalam penelitian Budiman et.al., (2022), mengungkapkan bahwa Salat bukan hanya sekadar gerakan yang wajib dilaksanakan, namun juga merupakan suatu bentuk ibadah yang dapat dijadikan sebagai terapi. Apabila seseorang menghayati salatya dengan sepenuh hati, maka salat dapat memainkan peran yang penting dalam tubuh seseorang, terutama terkait dengan kesehatan rohani maupun jasmani.<sup>49</sup>

#### 4. Terapi Hafalan

- a. Dalam penelitian Rozali (2022), menyatakan bahwa mendengarkan, membaca, atau menghafal Al-Qur'an adalah bentuk intervensi non-invasif yang bermanfaat untuk mengurangi stres, depresi, kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup di kalangan umat Islam.<sup>50</sup>

<sup>48</sup> Yusrizal Efendi dan Putri Enda Sundari, "Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka," *Jurnal Istinarah: Riset Keagamaan Sosial dan Budaya* 3/E-ISSN: 2716-3539, no.1 (2021): 33.

<sup>49</sup> Sopyan Hadi Budiman, Cucu Setiawan, dan Yumna, "Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz," *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no.3 (2023): 656, <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i3.16827>

<sup>50</sup> Wan Nor Atikah Che Wan Mohd Rozali et.al, "Dampak Mendengarkan, Membaca, atau Menghafal Al-Qur'an terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Umat Islam: Bukti Dari Tinjauan Sistematis," *IJPH Jurnal Internasional Kesehatan Masyarakat*, (2022): 9, <https://doi.org/103389/ijph.2022.1604998>

- b. Dalam penelitian Ishak (2021), menunjukkan bahwa proses menghafal berbagai bahan bacaan dapat meningkatkan kapasitas otak dalam mengolah, menyimpan, dan merangkai ingatan, serta meningkatkan tingkat kecerdasan intelektual (IQ). Tingkat daya ingat yang lebih tinggi cenderung diperoleh dengan tingkat hafalan Al-Quran yang lebih tinggi, dan memori kerja memiliki peran penting dalam kemampuan kognitif yang berkaitan dengan kecerdasan.<sup>51</sup>

## 5. Terapi Syukur

Dalam penelitian Putri (2021), menyatakan bahwa seseorang yang memiliki rasa syukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT cenderung lebih efektif dalam mengatasi stres sehari-hari. Mereka juga memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi stres akibat trauma, pulih lebih cepat dari penyakit, dan menikmati kesehatan fisik dengan lebih baik. Terapi syukur diketahui dapat mengurangi tingkat stres dan depresi, meningkatkan kepuasan hidup, memperbaiki hubungan sosial, serta menciptakan lingkungan yang lebih positif.<sup>52</sup>

## B. Burnout

### 1. Definisi Konseptual *Burnout*

#### a. Definisi *Burnout*

*Burnout* dikonseptualisasikan sebagai sindrom stres yang berlangsung dalam jangka waktu panjang, yang mencakup kelelahan kronis, sikap negatif terhadap pekerjaan (sinisme), dan penurunan profesionalitas. Ini dapat dianggap sebagai rentetan pengalaman mulai dari kelelahan akut yang timbul setelah seharian bekerja keras dan menghilang setelah istirahat singkat, hingga bentuk kelelahan yang parah dan berkelanjutan serta masalah yang menyertainya, seperti

---

<sup>51</sup> Ismarulyusda Ishak *et.al*, "Penelitian Apakah Hafalan Alquran Mempengaruhi Kecerdasan dan Tingkat Daya Ingat Remaja?: Studi Cross-Sectional di Malaysia," *Makara Journal of Health Research*, (2021): 210, <https://doi.org/10.7454/msk.v25i3.1299>

<sup>52</sup> Prystia Riana Putri *et.al*, "Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review," *Jurnal Ilmiah Kesehatan 14/ E-ISSN: 2580-135X*, no. 1 (2021): 63.

gangguan suasana hati yang muncul setelah lama tertekan tuntutan pekerjaan.<sup>53</sup>

b. Dimensi *Burnout*

Dimensi *burnout* menurut Maslach dalam Roziana (2022), memiliki tiga dimensi. Pertama, kelelahan emosi, yakni perasaan kelelahan yang berkepanjangan secara fisik, mental, dan emosional yang dapat menyebabkan perasaan hampa atau kehabisan energi yang tidak bisa diatasi. Kedua, depersonalisasi, yakni sikap sinis terhadap rekan kerja yang menyebabkan penarikan diri dan pengurangan partisipasi dalam lingkungan kerja sebagai upaya untuk menghindari kekecewaan dari ketidakpastian dalam pekerjaan.

Ketiga, penurunan prestasi, yakni perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, rekan kerja, bahkan kehidupan secara keseluruhan karena merasa belum mencapai hal-hal yang dianggap bermanfaat dalam hidup. Ini menghasilkan penilaian rendah terhadap kemampuan diri dan pencapaian kesuksesan. Tanda-tanda ini muncul saat seseorang mulai merasa tidak berdaya, tidak mampu menyelesaikan tugas, dan menganggap beban kerja sebagai sesuatu yang berlebihan.<sup>54</sup>

c. Faktor-faktor *Burnout*

Menurut Maslach et.al., dalam Roziana (2022), terdapat beberapa faktor yang berkontribusi pada timbulnya burnout. Pertama, *Work overloaded*, terdapat beban kerja yang berlebihan, di mana tugas-tugas yang diberikan melebihi kapasitas kemampuan manusia yang memiliki batasan alami. Kedua, *Look of work control*, terdapat kontrol terhadap pekerjaan, yang sering kali dilakukan oleh atasan yang memberlakukan kendali yang terlalu ketat. Ketiga, *Rewarded for work*,

---

<sup>53</sup> Arnold B. Bakker and Juriena D. de Vries, "Job Demands–Resources Theory and Self-Regulation: New Explanations and Remedies for Job Burnout," *International Journal: Anxiety, Stress, & Coping* 34, no. 1 (2021): 2, <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>.

<sup>54</sup> Yulfanani dan Roziana, "Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan PT. Duta Merpati Indonesia," *ETNIK: Jurnal Ekonomi - Teknik 1/ E-ISSN: 2808-6694*, no. 4 (2022): 301, <https://etnik.rifainstitute.com>.

terdapat kurangnya penghargaan atas hasil kerja dari lingkungan kerja, yang membuat karyawan merasa tidak dihargai.

Keempat, *Breakdown in community*, terdapat kekurangan rasa kebersamaan positif di lingkungan kerja, yang dapat mengakibatkan isolasi sosial. Kelima, *Treated fairly*, perasaan tidak diperlakukan secara adil, yang dapat timbul akibat perlakuan yang tidak merata dalam perusahaan. Dan terakhir, *Dealing with Conflict Values*, terdapat konflik nilai-nilai pribadi dengan tuntutan pekerjaan, di mana karyawan merasa terpaksa melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai yang mereka anut.<sup>55</sup>

## 2. Gejala Burnout

Menurut Bakker (2021) karyawan yang mengalami *burnout* menunjukkan gejala sebagai berikut:<sup>56</sup>

- a. Penurunan kinerja dan peningkatan kesalahan kerja. Gejala *burnout* sering kali terkait dengan penurunan kinerja dan peningkatan kesalahan kerja. Ketika seseorang mengalami *burnout*, mereka mungkin kesulitan berkonsentrasi, membuat keputusan, dan menyelesaikan tugas dengan efektif. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan produktivitas secara keseluruhan dan meningkatkan risiko membuat kesalahan.
- b. Ketidakpuasan kerja dan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. *Burnout* sering kali terkait dengan perasaan ketidakpuasan terhadap pekerjaan dan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri atas kegagalan atau kesalahan. Orang yang mengalami *burnout* mungkin merasa tidak puas dengan pekerjaan mereka, merasa tidak berharga, atau merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi mereka sendiri atau ekspektasi orang lain.

---

<sup>55</sup> Yulfanani dan Roziana, "Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan PT. Duta Merpati Indonesia," *ETNIK: Jurnal Ekonomi - Teknik 1/ E-ISSN: 2808-6694*, no. 4 (2022): 301, <https://etnik.rifainstitute.com>.

<sup>56</sup> Arnold B. Bakker and Juriëna D. de Vries, "Job Demands–Resources Theory and Self-Regulation: New Explanations and Remedies for Job Burnout," *International Journal: Anxiety, Stress, & Coping* 34, no. 1 (2021): 3-10, <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>.

- c. Kecenderungan untuk menarik diri dan isolasi sosial. *Burnout* juga dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari interaksi sosial dan aktivitas di luar pekerjaan. Orang yang mengalami *burnout* mungkin merasa kelelahan secara emosional dan fisik, sehingga cenderung menghindari interaksi sosial dan menghabiskan waktu sendirian.
- d. Gejala fisik seperti kelelahan yang berkepanjangan. *burnout* tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Gejala fisik yang terkait dengan *burnout* dapat mencakup kelelahan yang berkepanjangan, gangguan tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan penurunan sistem kekebalan tubuh.
- e. Perubahan perilaku dan emosi yang memburuk. *Burnout* dapat menyebabkan perubahan perilaku dan emosi yang negatif. Orang yang mengalami *burnout* mungkin menjadi lebih mudah marah, mudah tersinggung, atau cenderung menarik diri dari hubungan interpersonal. Mereka juga mungkin mengalami perasaan cemas, depresi, atau putus asa.
- f. Pengurangan motivasi dan minat pada pekerjaan. Gejala *burnout* juga sering terkait dengan pengurangan motivasi dan minat pada pekerjaan. Orang yang mengalami *burnout* mungkin kehilangan minat pada tugas-tugas yang mereka lakukan, merasa tidak termotivasi untuk mencapai tujuan, atau merasa tidak peduli tentang hasil kerja mereka dan cenderung ingin berhenti dari pekerjaan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

1. Pendekatan penelitian ini berbentuk kualitatif yang dilandaskan pada paradigma *interpretive*. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan data yang mendalam, data yang sebenarnya yang terdapat makna di dalamnya. Pandangan dasar penelitian kualitatif memandang realitas atau obyek merupakan hasil konstruksi pemikiran dan interpretasi situasi sosial yang diamati dimana setiap aspeknya utuh (*holistic*) tidak dapat dipisahkan, tidak dapat dipecah menjadi beberapa variabel dan dilihat secara parsial karena suatu yang dinamis. Hubungan peneliti sebagai *human instrument* dengan yang diteliti harus interaktif agar memperoleh makna.<sup>57</sup>
2. Adapun jenis penelitian menggunakan naturalistik yang didasarkan pada tingkat kealamiah (*natural setting*) tempat penelitian. Peneliti ketika mengumpulkan data bersifat *emic* yakni sudut pandang yang digunakan dari sumber data bukan dari sudut pandang peneliti. Penelitian naturalistik tidak seperti penelitian eksperimen dan survey yang memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu dengan mengedarkan test, kuesioner, wawancara terstruktur dan lain lain karena jenis penelitian ini meneliti obyek alamiah yakni yang tidak dimanipulasi oleh peneliti, dimana kehadiran peneliti tidak mempengaruhi dinamika obyek yang berkembang apa adanya.<sup>58</sup>

#### **B. Data dan Sumber data**

1. Data dalam penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Yakni data yang terkumpul dari catatan lapangan, ucapan, tindakan informan, dokumen pribadi dan lain-lain berbentuk kata-kata atau gambar yang tidak menekankan pada angka-angka. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini mengenai situasi sosial Zamzamtime Purwokerto dan praktik

---

<sup>57</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 9-11.

<sup>58</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 6-8.

implementasi psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif *burnout* karyawannya. Data diambil secara intensif dalam jangka waktu yang lama peneliti ikut berpartisipasi di lapangan dari bulan Februari 2023 sampai Februari 2024 sebagai karyawan *fulltime* 6 bulan dan *partime* 6 bulan.<sup>59</sup>

2. Sumber data pada penelitian ini ditentukan dengan *nonprobability sampling*. Yakni teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama untuk setiap unsur yang ada dalam situasi sosial dapat terpilih menjadi sumber data. Teknik sampling yang digunakan meliputi *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Teknik pengambilan sampel sumber data dengan mempertimbangkan informan yang sekiranya dapat memudahkan dalam observasi situasi sosial yang diteliti seperti yang memiliki otoritas atau yang paling paham inilah yang disebut *purposive sampling*. Sedangkan *snowball sampling* ketika dari informan yang awal belum dapat tuntas memberikan data maka mencari lagi sumber data lain.<sup>60</sup>

Sampel sumber data dalam penelitian ini adalah karyawan, supervisor, ketua tim Administrasi dan Keuangan, dan *owner* Zamzamtime Purwokerto. Peneliti merencanakan supervisor menjadi orang pertama sebagai sumber data karena dapat membuka pintu untuk dapat mengobservasi seluruh medan lapangan secara menyeluruh. Selanjutnya dari supervisor beralih ke ketua tim Administrasi dan Keuangan untuk memperoleh data yang lebih lengkap, dan juga mengamati aktivitas sesama karyawan. Kemudian mengkonfirmasi data kembali kepada *owner* sebagai informan yang menguasai situasi sosial yang diteliti sehingga perolehan informasi tuntas tidak memerlukan penambahan sampel baru karena data sudah mencukupi dan jenuh tidak ada hal baru yang ditemukan.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 13-15.

<sup>60</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 218-219.

<sup>61</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 219-221.

Dalam penelitian deskriptif kualitatif, sumber data diperoleh melalui:<sup>62</sup>

a. Data Primer

Data primer yakni data yang langsung diperoleh dari informan di Zamzamtime Purwokerto sebagai sumber data. Data primer juga diperoleh penulis sebagai pengumpul data saat mengamati langsung dan wawancara kepada informan.

b. Data Sekunder

Data sekunder yakni data yang tidak langsung diperoleh dari informan di Zamzamtime Purwokerto namun diperoleh dari dokumen, jurnal internasional dan nasional, artikel, serta data dari website yang dibutuhkan berkaitan dengan penelitian.

### C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek yang akan terlibat dalam penelitian adalah pengurus Zamzamtime Purwokerto dan beberapa karyawannya. Pengurus Zamzamtime Purwokerto 3 orang terdiri dari: Dhodi Junaedi sebagai *Owner*, Dwi Setianingrum sebagai Supervisor Operasional dan Shafi Auliyya Muhammad sebagai Ketua Tim Administrasi dan Keuangan. Karyawan Zamzamtime Purwokerto 7 orang terdiri dari: karyawan D dan W baristime outlet Pujasera, karyawan A baristime outlet Apotek UMP, karyawan DN baristime outlet Pasar Manis, karyawan G baristime outlet Pahlawan, karyawan GG baristime outlet Pasar Pon, dan karyawan S baristime outlet GOR.
2. Sedangkan obyek penelitian dalam penelitian ini mengenai situasi sosial Zamzamtime Purwokerto dan praktik implementasi psikoterapi Islam sebagai intervensi preventif *burnout* pada karyawan Zamzamtime Purwokerto. Menurut Spradley dalam Sugiyono (2016), penelitian kualitatif obyek penelitiannya disebut dengan situasi sosial yang terdiri dari tiga elemen. Pertama, tempat (*place*) yakni tempat berlangsungnya

---

<sup>62</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 137.

interaksi dalam situasi sosial. Kedua, pelaku (*actor*) yakni orang-orang yang ada dalam situasi sosial. Ketiga, kegiatan (*activity*) yakni kegiatan yang dilakukan oleh para aktor dalam situasi sosial tersebut.<sup>63</sup>

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini apabila dilihat dari settingnya data dikumpulkan di kondisi yang alamiah (*natural setting*) pada tempat kerja dengan berbagai informan di dalamnya dan beberapa titik lokasi yakni gudang dan outlet Zamzamtime Purwokerto. Apabila dilihat dari sumbernya data dikumpulkan dari sumber data primer langsung dari informan kepada peneliti sebagai pengumpul data. Dan apabila dilihat dari caranya data dikumpulkan dengan observasi partisipasi lengkap (*complete participant observation*), wawancara tidak terstruktur (*unstructured interview*), dokumentasi dan triangulasi sumber.<sup>64</sup>

1. Teknik observasi partisipasi lengkap (*complete participant observation*) digunakan peneliti yang berperan serta terlibat sepenuhnya dengan kegiatan yang dilakukan sumber data, dalam penelitian ini peneliti sebagai karyawan mengamati perilaku karyawan saat bekerja, kondisi psikologisnya, interaksi satu karyawan dengan karyawan lain, interaksi karyawan dengan supervisor, pengurus, pelanggan dan lain-lain supaya diperoleh data sampai pada tingkat makna.<sup>65</sup>
2. Teknik wawancara tidak terstruktur (*unstructured interview*) digunakan peneliti yang tidak memakai panduan wawancara, hanya garis-garis besar masalah yang ditanyakan tidak tersusun secara lengkap dan sistematis supaya mendapat informan terbuka dan mendapat informasi mendalam dari sumber data.<sup>66</sup>

---

<sup>63</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 229.

<sup>64</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 224-225.

<sup>65</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 227-234.

<sup>66</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 227-234.

3. Teknik dokumentasi yang digunakan peneliti berbentuk tulisan seperti informasi dari chat grup WhatsApp, sejarah perusahaan, peraturan dan kebijakan serta berbentuk gambar seperti foto dan lain-lain sebagai pelengkap data supaya hasil penelitian lebih kredibel.<sup>67</sup>
4. Triangulasi sumber digunakan peneliti untuk memperoleh data dari informan yang berbeda dengan teknik yang sama dalam hal ini dengan wawancara tidak terstruktur. Dengan menggabungkan data dari berbagai informan yang diwawancarai, peneliti sekaligus menguji kredibilitas data sehingga akan lebih meningkatkan pemahaman peneliti dan kekuatan data yang diperoleh.<sup>68</sup>

#### E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data di lapangan yang dipilih adalah model Mathew B. Miles tokoh dalam bidang ilmu psikologi perkembangan dan Michael Huberman seorang ahli pendidikan dari University of Geneva, Switzerland (1992)<sup>69</sup>, tekniknya antara lain:

1. Reduksi data (*data reduction*) yakni memilih hal-hal yang pokok.
2. Penyajian data (*data display*) yakni menyajikan data dengan teks yang bersifat naratif, atau dengan matrik serta bagan.
3. Penarikan kesimpulan atau verifikasi (*conclusion drawing/verification*) yakni dari temuan-temuan baru serta data-data yang valid dan konsisten saat peneliti mengumpulkan data kembali di lapangan kemudian data tersebut dijadikan kesimpulan yang kredibel.<sup>70</sup>

---

<sup>67</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 240-241.

<sup>68</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 240-241.

<sup>69</sup> Hardani et.al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, Cet. I, 2020), 168, <https://www.researchgate.net/publication/340021548>.

<sup>70</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 246.

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Letak Geografis Zamzamtime Purwokerto**

Zamzamtime merupakan perusahaan yang bergerak di bidang FnB (*food and beverage*) minuman dan makanan kekinian yang secara geografis terletak di sebuah provinsi bagian tengah Pulau Jawa, wilayah Kabupaten Banyumas, bagian selatan Purwokerto. Purwokerto sendiri adalah kota terbesar di Kabupaten Banyumas dan merupakan ibu kota kabupaten tersebut. Lebih tepatnya lagi berada di perumahan Griya Karang Indah Blok K-L No. 1, Gandasuli, Karangpucung, Kecamatan Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53142 yang dapat dicari di Google Maps dengan nama lokasi Anak Buah Utsman.<sup>71</sup>

Zamzamtime Purwokerto memulai bisnis dengan membuat minuman kekinian berbahan dasar teh dari Thailand yang dikenal dengan sebutan Thai Tea yang telah memiliki 40 outlet di Purwokerto dan sekitarnya yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2: Lokasi Outlet Zamzamtime Purwokerto Tahun 2023<sup>72</sup>

<b>No.</b>	<b>Lokasi Outlet</b>
1.	UMP Pujasera
2.	GOR Satria
3.	Madrani Unsoed
4.	Perum Sumampir
5.	UHB
6.	Kober
7.	Pasir
8.	Bunyamin
9.	Proliman
10.	Perum Teluk
11.	Pahlawan
12.	Gunung Muria
13.	Kutasari
14.	Sumampir

<sup>71</sup> Observasi Letak Geografis Zamzamtime Purwokerto, Jum'at, 10 Februari 2023.

<sup>72</sup> Dokumentasi Lokasi Outlet Zamzamtime Purwokerto, Jum'at, 25 Agustus 2023.

No.	Lokasi Outlet
15.	Karangwangkal
16.	Jl. Dr. Soeparno
17.	Kranji
18.	Sokaraja
19.	Sokaraja Wetan
20.	Fikes
21.	Pasar Pon
22.	Apotek UMP
23.	FEBI Mart UMP
24.	Sidabowa
25.	Sumbang
26.	SMP N 6 Purwokerto
27.	Ajibarang Kota
28.	Ponpes Zamzam Cilongok
29.	Wangon
30.	Kalikidang
31.	Nu Mart
32.	Karangnanas
33.	Jl. Gereja
34.	Teluk
35.	Kaliputih
36.	Jl. Gerilya
37.	Kedung Gampang
38.	Linggasari
39.	Selabaya
40.	Rawalo

## 2. Sejarah Berdirinya Zamzamtime Purwokerto

Penamaan Zamzamtime terinspirasi dari nama sumur suci yang terletak di Masjidil Haram di Makkah, Arab Saudi.. Nama sumur tersebut adalah "Zamzam" (زمزم) yang memiliki makna "Banyak" atau "Melimpah Ruah". Pendirinya, Dhodi Junaedi berharap bahwa bisnis waralabanya akan tumbuh dan berkembang sebagaimana air yang melimpah dari sumur tersebut. Dan juga agar bisnis ini dapat menyebarkan manfaat sebanyak mungkin kepada masyarakat. Penamaan Zamzamtime ini bukan hanya sekadar identitas, tetapi juga simbol dari keyakinan akan kemakmuran, kelimpahan, dan berkah yang diharapkan dapat tersebar luas melalui bisnis mereka.<sup>73</sup>

<sup>73</sup> Dwi Setianingrum, Wawancara, Jum'at, 10 Februari 2023.

Zamzamtime Purwokerto didirikan pada tahun 2019 di Purwokerto. Minuman Thai Tea dengan cita rasa teh khas Thailand yang sedang menjadi tren di dunia bisnis minuman pada saat itu, menjadi inspirasi pendiri untuk membuka usaha minuman dengan bahan dasar teh tersebut. Dengan semangat dan keinginan untuk memenuhi kebutuhan pasar yang sedang berkembang, Zamzamtime Purwokerto segera memulai perjalanan bisnisnya. Meskipun dimulai dengan bahan seadanya dan modal terbatas pendiri, dedikasi dan fokus pada kualitas produk membantu perusahaan ini berkembang pesat.<sup>74</sup>

Pada awalnya didirikannya, Zamzamtime hanya memiliki satu outlet di Jalan Gelora Indah 1, Arcawinangun, Kec. Purwokerto Timur, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Kode Pos 53113 dan menawarkan hanya dua pilihan menu, yakni Thai Tea dan Green Tea. Namun, seiring berjalannya waktu, Zamzamtime mulai melakukan inovasi dengan menciptakan beragam menu varian rasa lainnya. Dengan terus mengembangkan konsep, menu, pelayanan, dan kualitas yang baik, perusahaan ini berhasil memperoleh reputasi yang baik dalam menyajikan minuman dan makanan kekinian di wilayah Purwokerto dan sekitarnya.<sup>75</sup>

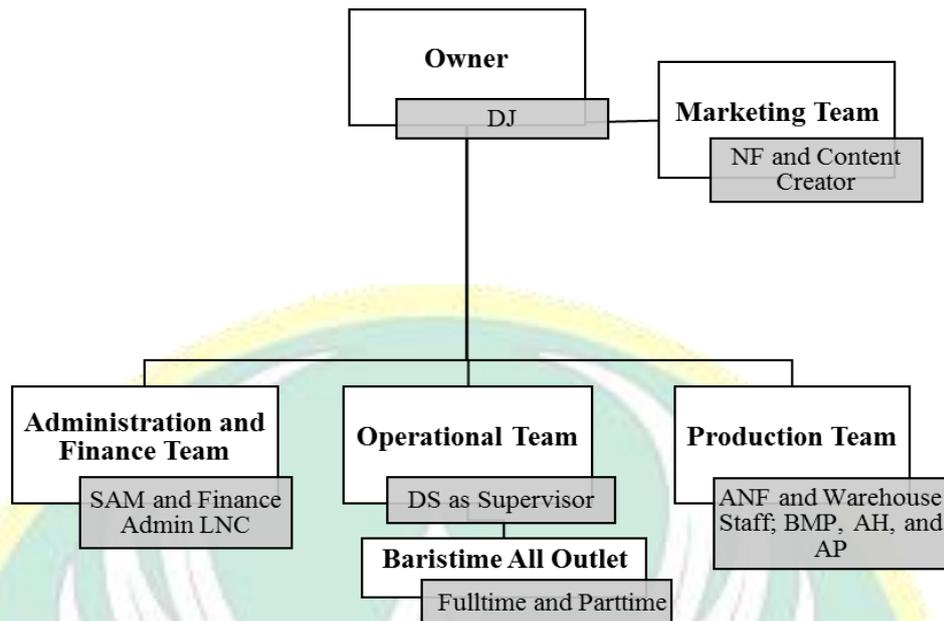
### **3. Struktur Organisasi Zamzamtime Purwokerto**

Struktur ini merupakan gambaran dari komitmen perusahaan untuk membangun kerjasama yang harmonis, mengarahkan visi bersama, dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Melalui pembagian tugas dan tanggungjawab dari setiap individu di setiap level jabatan, Zamzamtime Purwokerto terus berkembang dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya. Struktur organisasi menjadi panduan yang penting, menggambarkan peran, alur komunikasi, dan tanggung jawab di dalamnya. Adapun bagaimana setiap bagian dari perusahaan ini saling terhubung dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama dapat dilihat pada gambar 1.

---

<sup>74</sup> Dwi Setianingrum, Wawancara, Jum'at, 10 Februari 2023

<sup>75</sup> Dwi Setianingrum, Wawancara, Jum'at, 10 Februari 2023



Gambar 1: Struktur Organisasi Zamzamtime Purwokerto/ Anak Buah Utsman (ABU) Team<sup>76</sup>

#### 4. Visi dan Misi Zamzamtime Purwokerto

##### Visi

Membangun Perekonomian Indonesia dan Bisnis Berkeadaban.

##### Misi

- a. Menciptakan lingkungan kerja yang inovatif, kreatif, religius dan bersih dari riba.
- b. Membentuk pribadi karyawan yang kompeten, bertaqwa dan berakhlak mulia.
- c. Mewujudkan sinergitas antar pelaku bisnis dan semangat beramal sholeh<sup>77</sup>

#### 5. Produk Zamzamtime Purwokerto

Minuman kekinian Zamzamtime sudah memiliki labelisasi halal dari Balai Sertifikasi Elektronik dengan nomor ID33110000334350622 yang dapat dilihat pada gambar 2.

<sup>76</sup> Dokumentasi Anah Buah Utsman (ABU Team), Family Gathering, Senin, 3 Juli 2023.

<sup>77</sup> Dokumentasi Visi dan Misi. Family Gathering, Senin, 3 Juli 2023.



Gambar 2: Label Halal Zamzamtime<sup>78</sup>

Jargon “Manis, seger, ngangenin” dan penamaan cup “Imoet” untuk cup ukuran kecil dan “Ndut” untuk cup ukuran besar menjadi ciri khas produk minuman Zamzamtime. Adapun menu yang tersedia di semua outlet antara lain; Thai Tea, Green Tea, Lemon Thai Tea, Lemon Green Tea, Hazelnut, Taro, Coffee Creamy Latte, Choco Dark, Millos Thaitea, Millos Greentea, Avocado, Terserah, Strawberry, Tiramisu, Strawberry Yoghurt, dan Leci Thaitea.

Dilengkapi dengan aneka topping Boba, Oat, Marshmellow, dan Gorio. Terdapat juga produk minuman Zamzamtime Frappe Series yang tersedia di beberapa outlet dengan tiga menu varian; Velvet Frappe, Chocodark Frappe, dan Hazelnut Frappe. Rentang harga semua produk minuman mulai dari Rp 5000,- sampai Rp 15000,- menjadikan produk minuman Zamzamtime dapat dijangkau semua kalangan. Selain itu ada produk *ice cream* tabung yang diberi nama Geladinho Time. Dan untuk produk makanan terdapat inovasi Seblak Prasmanan Sotengmas (Sokaraja Tengah Banyumas) yang terletak di Sotengmas *Foodcourt*.<sup>79</sup>

<sup>78</sup> Dokumentasi Label Halal Zamzamtime, Senin, 13 Februari 2023

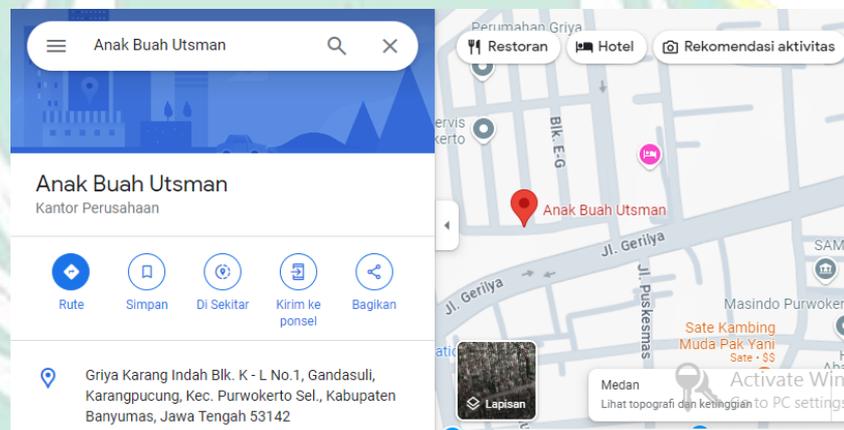
<sup>79</sup> Dokumentasi Menu Terbaru Zamzamtime Purwokerto, Sabtu, 10 Februari 2024.

## B. Deskripsi Data Penelitian

### 1. Situasi Sosial Zamzamtime Purwokerto

#### a. *Place* (tempat)

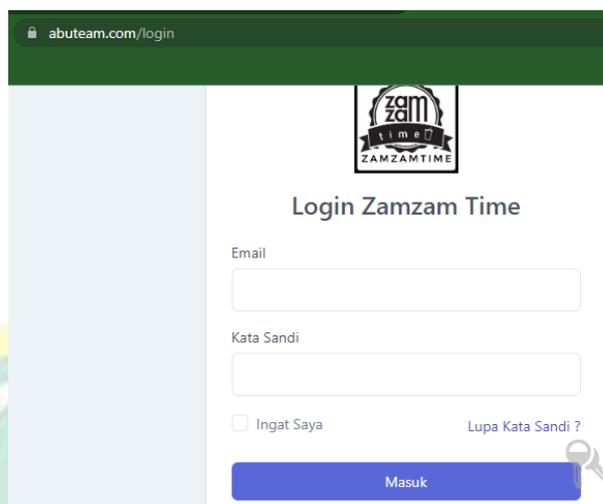
Tempat berlangsungnya interaksi dalam situasi sosial Zamzamtime Purwokerto ini memiliki fakta nuansa spiritualitas di tempat kerja (*workplace spirituality*) yang kuat setelah peneliti amati dalam berbagai hal. Seperti penamaan lokasi “Anak Buah Utsman” di Google Maps yang disebar kepada setiap karyawan/karyawanti yang dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3: Peta Google Maps Lokasi Zamzamtime Purwokerto<sup>80</sup>

Penamaan website *abuteam.com* yang berfungsi sebagai platform penginputan penjualan untuk perusahaan minuman dan makanan kekinian Zamzamtime Purwokerto juga merupakan singkatan dari Anak Buah Utsman (*ABU team*) seperti dapat dilihat pada gambar 4.

<sup>80</sup> Dokumentasi Peta Google Maps Lokasi Zamzamtime Purwokerto. Jum'at, 10 Februari 2023.



Gambar 4: Website Abuteam.com<sup>81</sup>

Adapun filosofi yang diceritakan *owner* di balik nama "Anak Buah Utsman (ABU *team*)" adalah agar tim ini dapat mewarisi semangat dan jejak Utsman Bin Affan, salah seorang sahabat Nabi Muhammad SAW. yang terkenal dengan kekayaannya dan kedermawanannya yang legendaris. Utsman Bin Affan adalah seorang pengusaha kaya raya yang mewariskan harta bisnisnya sebagai wakaf, yang masih terus berkembang hingga saat ini. Dari perkebunan kurma hingga hotel bintang lima, warisan Utsman masih memberi manfaat bagi umat hingga kini.<sup>82</sup>

Dalam sejarah, Utsman dikenal sebagai sosok yang gemar bersedekah dan menggunakan kekayaannya untuk kepentingan umat Islam. Sumur bernama Bir Rumah yang ia beli dan kemudian dibebaskan aksesnya menjadi sumber berkah yang tak terputus. Setiap kebaikan yang dilakukan Utsman menjadi bagian dari harta abadinya yang terus bertambah. Sehingga, "Anak Buah Utsman (ABU *team*)" diharapkan dapat mengikuti jejak Utsman Bin Affan dalam kedermawanan dan kebaikan, serta menjadikan harta sebagai alat untuk

<sup>81</sup> Dokumentasi Website Abuteam.com, Selasa, 29 Agustus 2023.

<sup>82</sup> Dhodi Junaedi, Wawancara, 30 Januari 2024.

berdakwah dan membantu sesama, sehingga setiap kebaikan yang dilakukan akan menjadi amal jariyah yang terus mengalir.<sup>83</sup>

Zamzamtime Purwokerto juga memperdalam spiritualitas di tempat kerja dengan mempertegas identitas dan menunjukkan bentuk keberpihakannya terhadap Palestina yang dapat dilihat melalui gambar 5 dan 6.



Gambar 5: Menu Zamzamtime Purwokerto Sebelum Terbit Fatwa MUI No. 83 Tahun 2023 Tentang Hukum Dukungan Terhadap Perjuangan Palestina<sup>84</sup>

<sup>83</sup> Dhodi Junaedi, Wawancara, 30 Januari 2024.

<sup>84</sup> Dokumentasi Menu Zamzamtime Purwokerto Sebelum Terbit Fatwa MUI No. 83 Tahun 2023 Tentang Hukum Dukungan Terhadap Perjuangan Palestina, Kamis, 23 Februari 2023.



Gambar 6: Menu Zamzamtime Purwokerto Setelah Terbit Fatwa MUI No. 83 Tahun 2023 Tentang Hukum Dukungan Terhadap Perjuangan Palestina<sup>85</sup>

Fatwa MUI No. 83 Tahun 2023 tentang hukum dukungan terhadap perjuangan Palestina mendorong Zamzamtime Purwokerto tidak bertransaksi dengan produk perusahaan yang memberikan sebagian keuntungannya untuk Israel. Karena fatwa keharaman yang ditetapkan berdasarkan tindakan mendukung terhadap agresi Israel, termasuk dengan bertransaksi bisnis dengan perusahaan yang mendukung agresi Israel, bukan diharamkan sebab zat dari produk tersebut (haram li ghairihi) meski sebelumnya bahan tersebut halal dikonsumsi.<sup>86</sup>

Berdasarkan Yayasan Konsumen Muslim Indonesia (YKMI), ada 10 perusahaan yang terafiliasi dengan Israel. Daftar perusahaan tersebut sesuai dengan Irsyadat MUI antara lain Starbucks, Danone, Nestle,

<sup>85</sup> Dokumentasi Menu Zamzamtime Purwokerto Setelah Terbit Fatwa MUI No. 83 Tahun 2023 Tentang Hukum Dukungan Terhadap Perjuangan Palestina, Sabtu, 10 Februari 2024.

<sup>86</sup> "Sudah Terlanjur Beli Produk Pro Israel Bagaimana Hukumnya? Ini Penjelasan MUI," Muidigital, diakses April 15, 2024, <https://www.mui.or.id/baca/berita/sudah-terlanjur-beli-produk-pro-israel-bagaimana-hukumnya-ini-penjelasan-mui>.

Zara, Kraft Heinz, Unilever, Coca Cola Group, McDonalds, Mondelez, Burger King<sup>87</sup> sehingga Zamzamtime Purwokerto mengganti bahan dari perusahaan tersebut seperti Milo dan Oreo menjadi Choco Malt dan Gorio. Menu yang sebelumnya Milo Thaitea, Milo Greentea, dan Milosaurus diganti menjadi Millos Thaitea, Millos Greentea dan Terserah.

b. *Actor* (pelaku)

Orang-orang yang ada dalam situasi sosial di dalam struktur organisasi Zamzamtime Purwokerto atau yang disebut di lokasi penelitian dengan Anak Buah Utsman (ABU *team*) terdiri dari:<sup>88</sup>

1) *Owner* (pemilik)

Perusahaan minuman kekikinan yang dipimpin oleh DJ sebagai pemilik sekaligus pengelola perusahaan swasta ini memiliki peran utama dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan pembuatan desain perusahaan, kebijakan berlaku dan peraturan tambahan yang akan diterapkan termasuk perencanaan keuangan terkait gaji pokok, bagi hasil, thr dan sebagainya. Peran *owner* juga sangat penting dalam peninjauan kelancaran operasional perusahaan, apabila terjadi masalah kemudian melakukan analisis dan menyusun strategi dalam pemecahan masalah perusahaan.

2) *Marketing Team* (tim pemasaran)

Tim pemasaran berada di garis komando langsung dari owner sebagai tangan kanan yang membantu merealisasikan strategi pemasaran yang telah direncanakan bersama. Ketua tim pemasaran yakni NF memiliki peran pengamatan terhadap trend pasar yang sedang viral atau ramai dibicarakan di masyarakat dan atau influencer yang memiliki pengaruh terhadap penyebaran promosi

<sup>87</sup> “Total Ada 10 Merek Terafiliasi Israel yang Halal diboikot Sesuai Irsyadat MUI, Ini Daftarnya,” MPU Aceh, diakses April 15, 2024, <https://mpu.acehprov.go.id/berita/kategori/berita/total-ada-10-merek-terafiliasi-israel-yang-halal-diboikot-sesuai-irsyadat-mui-ini-daftarnya>.

<sup>88</sup>Observasi *Actor* (Pelaku) di Zamzamtime Purwokerto, Februari 2023-Februari 2024..

produk untuk dijadikan bahan pembuatan konten bersama tim konten kreator yang bekerja freelance. Peran marketing team juga termasuk dalam pengelolaan media sosial instagram @zamzamtime dan website abuteam.com yang digunakan untuk penginputan penjualan perusahaan.

3) *Administration and Finance Team* (tim administrasi dan keuangan)

Tim administrasi dan keuangan memiliki peran yang penting dalam menjaga keuangan perusahaan. Tim ini terbagi menjadi dua bagian utama: bagian administrasi dan bagian keuangan. Ketua tim administrasi yakni SAM dan admin keuangan LNC bekerja sama untuk memastikan bahwa semua aspek administrasi dan keuangan perusahaan terkelola dengan baik. Mereka juga berperan memastikan informasi dan kebutuhan yang diperlukan tersedia secara tepat waktu. Dengan sinergi antara kedua bagian ini, Zamzamtime Purwokerto dapat beroperasi dengan lancar dan mengoptimalkan kinerja keuangan perusahaannya.

Sebagai ketua tim administrasi SAM memiliki tanggung jawab utama memastikan semua proses administrasi perusahaan berjalan dengan lancar dan efisien. Beberapa tugas yang termasuk dalam peran SAM adalah: Mengelola dan memelihara data karyawan, termasuk pengaturan absensi, penggajian, dan administrasi personalia lainnya. Menangani proses pengadaan dan manajemen inventaris, termasuk pengadaan bahan baku dan peralatan kantor. Mengelola komunikasi internal perusahaan, baik itu melalui email, pesan WhatsApp, atau rapat rutin. Mendukung tim lain dalam hal administrasi yang diperlukan. Memastikan kepatuhan perusahaan terhadap regulasi administratif yang berlaku.

Sebagai admin keuangan LNC memiliki tanggung jawab utama mengelola aspek keuangan perusahaan dengan teliti dan transparan. Beberapa tugas yang termasuk dalam peran LNC adalah: Merekap dan memproses transaksi keuangan harian, termasuk penerimaan

dan pengeluaran dana. Menyiapkan laporan keuangan bulanan, termasuk neraca, laporan laba rugi, dan arus kas. Mengelola pembayaran kepada pemasok es, karyawan, dan pihak lain yang terkait. Memonitor anggaran dan melakukan analisis biaya untuk membantu manajemen membuat keputusan yang tepat. Menangani masalah keuangan sehari-hari dan memberikan saran untuk meningkatkan efisiensi dan profitabilitas perusahaan.

4) *Operational Team* (tim operasional)

Tim operasional terdiri dari Supervisor Operasional dan karyawan/i tim outlet yang disebut dengan *baristime outlet*, memainkan peran penting dalam menjaga operasional harian dan keberhasilan outlet perusahaan. Dengan sinergi antara supervisor operasional dan karyawan/ti tim outlet, Zamzamttime Purwokerto dapat memastikan bahwa setiap outlet beroperasi dengan efisien, memberikan pelayanan berkualitas tinggi kepada pelanggan, dan memenuhi standar perusahaan. Karyawan/ti tim outlet adalah ujung tombak dalam memberikan pengalaman positif kepada pelanggan, sementara supervisor operasional bertanggung jawab atas pengelolaan operasional keseluruhan dan pengawasan kinerja outlet-outlet secara keseluruhan.

Sebagai supervisor operasional, DS memiliki peran memimpin dan mengawasi seluruh kegiatan operasional outlet-outlet Zamzamttime Purwokerto di wilayah yang ditugaskan. Merencanakan jadwal kerja karyawan outlet, serta mengatur shift dan tugas agar operasional berjalan lancar. Melakukan evaluasi kinerja karyawan, memberikan umpan balik, evaluasi untuk meningkatkan produktivitas dan standar layanan. Menangani keluhan pelanggan, masalah operasional sehari-hari, dan konflik internal yang mungkin muncul di outlet. Dan melaporkan kebutuhan inventaris secara berkala.

Sebagai tim outlet, karyawan/ti *baristime all outlet* memiliki peran memberikan pelayanan yang ramah dan profesional kepada pelanggan, menjelaskan menu dan membantu dalam memilih minuman yang sesuai. Mempersiapkan dan menyajikan minuman sesuai dengan standar perusahaan, memastikan kualitas dan takaran yang konsisten. Menjaga kebersihan outlet dan memastikan bahwa semua prosedur keamanan dan kebersihan diikuti dengan baik. Dan melaporkan masalah kepada supervisor operasional atau kebutuhan kepada tim produksi termasuk masalah teknis, kekurangan bahan baku, atau permintaan pelanggan khusus.

5) *Production Team* (tim produksi)

Tim produksi memiliki peran penting dalam menghasilkan minuman berkualitas tinggi dan memastikan ketersediaan stok yang memadai. Tim produksi terdiri dari Ketua Tim Produksi yakni ANF dan staff gudang: BMP, AH dan AP. Ketua Tim Produksi ANF dan staff gudang bekerja sama untuk memastikan operasional produksi berjalan lancar, dari mulai persiapan bahan baku hingga distribusi produk jadi. Dengan koordinasi yang baik antara keduanya, Zamzamtime Purwokerto dapat memenuhi permintaan pasar dengan produk berkualitas tinggi dan memastikan ketersediaan stok yang memadai untuk memenuhi kebutuhan pelanggan.

Sebagai ketua tim produksi, ANF memiliki peran dalam bertanggung jawab atas perencanaan dan pengaturan produksi minuman sesuai dengan permintaan dan jadwal yang telah ditetapkan. Mengawasi seluruh proses produksi mulai dari persiapan bahan baku hingga penyelesaian produk akhir. Memastikan bahwa setiap tahap produksi sesuai dengan standar kualitas yang ditetapkan, termasuk pengujian produk secara berkala. Mengkoordinasikan pemeliharaan dan perawatan peralatan produksi untuk memastikan kinerja yang optimal. Dan memimpin tim produksi dengan memberikan arahan, motivasi, dan

pengembangan keterampilan untuk meningkatkan efisiensi serta produktivitas perusahaan.

Sebagai Staff Gudang, BMP, AH dan AP memiliki peran dalam bertanggung jawab atas penerimaan, pemeriksaan, dan penyimpanan bahan baku yang dibutuhkan untuk produksi. Memantau persediaan bahan baku dan bahan kemasan, serta mengatur pengadaan ulang sesuai dengan kebutuhan produksi. Menjaga kebersihan dan kerapihan gudang agar bahan baku dan produk jadi tetap aman dan terjaga kualitasnya. Mengatur pengiriman produk jadi ke outlet-outlet atau gudang penyimpanan dengan efisien dan tepat waktu. Dan melakukan pencatatan dan pelaporan secara berkala tentang stok masuk, keluar, dan sisa persediaan kepada manajemen.

c. *Activity* (kegiatan)

Kegiatan yang dilakukan oleh para aktor dalam situasi sosial dalam penelitian ini para karyawan Zamzamtime Purwokerto adalah melakukan rutinitas bekerja sesuai penempatan outlet dan jam operasional masing-masing seperti yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3: Jam Operasional Outlet Zamzamtime Purwokerto Tahun 2023<sup>89</sup>

No.	Outlet	Jam Buka	Jam Tutup
1.	Sokaraja Kulon	10.00 WIB	17.30 WIB
2.	G. Muria	10.00 WIB	17.30 WIB
3.	Unsoed	11.00 WIB	18.30 WIB
4.	GOR	09.00 WIB	20.45 WIB
5.	Idm Kober	10.00 WIB	17.30 WIB
6.	Kutasari	10.00 WIB	17.30 WIB
7.	Pujasera UMP	08.00 WIB	20.00 WIB
8.	Pasir	11.00 WIB	18.30 WIB

<sup>89</sup> Dokumentasi, Jam Operasional Outlet Zamzamtime Purwokerto Tahun 2023, Selasa, 25 April 2023.

<b>No.</b>	<b>Outlet</b>	<b>Jam Buka</b>	<b>Jam Tutup</b>
9.	Pahlawan	09.00 WIB	18.30 WIB
10.	Kranji	10.00 WIB	17.30 WIB
11.	Kandangampang	10.00 WIB	17.30 WIB
12.	Bunyamin	10.00 WIB	17.30 WIB
13.	Ponpes	10.00 WIB	17.30 WIB
14.	UHB	10.00 WIB	17.30 WIB
15.	FIKES	08.30 WIB	16.00 WIB
16.	Rejasari	10.00 WIB	17.30 WIB
17.	Sokaraja Wetan	10.00 WIB	17.30 WIB
18.	Proliman	11.00 WIB	18.30 WIB
19.	Ex. Kantin Ump/ Febi Mart	10.00 WIB	17.30 WIB
20.	Pasar Manis	10.00 WIB	17.30 WIB
21.	Karangwangkal	11.00 WIB	18.30 WIB
22.	UIN	11.30 WIB	18.30 WIB
23.	Ajibarang Kota	09.00 WIB	17.00 WIB
24.	Sumbang	10.30 WIB	18.00 WIB
25.	Sidabowa	12.00 WIB	19.30 WIB
26.	Apotik Ump	10.00 WIB	17.30 WIB
27.	Pasar Pon	10.00 WIB	17.30 WIB
28.	SMP 6	10.00 WIB	17.30 WIB
29.	Wangon	10.00 WIB	17.30 WIB
30.	Padamara	10.00 WIB	17.30 WIB
31.	Mewek	09.00 WIB	18.30 WIB
32.	Karangnanas	10.00 WIB	17.30 WIB
33.	Jl Gereja	09.00 WIB	16.30 WIB
34.	Selabaya	10.00 WIB	17.30 WIB
35.	Soeparno	10.00 WIB	17.30 WIB
36.	Idm Gerilya	10.00 WIB	17.30 WIB
37.	Lingasari	10.00 WIB	17.30 WIB
38.	Teluk	10.00 WIB	17.30 WIB
39.	Kaliputih	10.00 WIB	17.30 WIB
40.	Rawalo	10.00 WIB	17.30 WIB

## 2. Kondisi Karyawan Zamzamtime Purwokerto

Dalam penelitian ini peneliti fokus mengamati karyawan/karyawanti yang sudah lebih dari setahun bekerja di Zamzamtime Purwokerto terutama yang berperan sebagai trainer ketika peneliti training menjadi baristime di beberapa outlet. Karyawan D dan W baristime outlet Pujasera, karyawan A baristime outlet Apotek UMP, karyawan DN baristime outlet Pasar Manis, dan karyawan G baristime outlet Pahlawan. Selain karyawanti trainer peneliti juga menambah pengamatan pada karyawan GG baristime outlet Pasar Pon dan karyawan S baristime outlet GOR.

Rata-rata karyawan trainer disiplin membuka dan menutup outlet sesuai jam operasional yang telah ditentukan. Dan ketika waktu shalat karyawan A pergi shalat ke Masjid UMP, karyawan DN shalat di outlet, karyawan G shalat di Masjid Al-Ikhlas Tanjung, hanya karyawan D dan W yang tidak melaksanakan shalat dengan alasan menstruasi. Untuk karyawan selain trainer pengamatan dilakukan di luar jam kerja peneliti. Karyawan GG ketika waktu shalat menutup outlet dan berjalan kaki 240 meter untuk melaksanakan shalat di Masjid Al-Barokah Pasar Pon. Sedangkan karyawan S shalat di masjid terdekat outletnya di Masjid Gelora Indah.

Selain rutin melaksanakan shalat, karyawan/karyawanti tersebut juga sering mengingatkan do'a harian Zamzam Team dan interaktif ketika ada informasi yang dikirim serta komunikatif menyampaikan pendapat di grup WhatsApp. Mereka juga memiliki konsentrasi yang baik ketika bekerja membuat produk, mencatat pesanan, menjaga kebersihan dan menginput penjualan. Di saat menyetorkan hasil penjualan pun menunjukkan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan karyawan lain.

Mereka memiliki efisiensi tinggi dalam penjagaan outlet dan rendahnya intensitas melakukan kesalahan kerja. Tingkat konsentrasi yang baik dimiliki karyawan-karyawan tersebut sehingga jarang mendapat

hukuman menghafal surat Al-Quran karena melakukan kesalahan kerja atau lupa tidak membawa tas belanja berisi bahan produk yang menjadi tanggungjawabnya untuk dibawa kembali ketika setoran di gudang.

Karyawan/karyawanti outlet Zamzamtime Purwokerto juga menunjukkan sikap bersyukur dengan omset yang didapat setiap harinya. Hal tersebut didukung dengan kebijakan *owner* Zamzamtime Purwokerto yang disampaikan oleh Dwi Setianingrum selaku Supervisor Operasional bahwa perusahaan tidak menetapkan target omset harian. Karyawan/karyawanti hanya dituntut fokus pada kualitas produk, kebersihan outlet dan pelayanan yang baik kepada pelanggan. Sehingga baristime semua outlet selalu mensyukuri omset harian yang mereka dapat nominal sedikit atau banyak tidak mempengaruhi suasana hati mereka ketika setoran di gudang dan tetap bahagia bercanda dengan sesama karyawan lain.<sup>90</sup>

### 3. Bentuk-Bentuk *Burnout* pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto

Diantara para karyawan/karyawanti sebagian besar tidak menunjukkan gejala *burnout* seperti merasa kelelahan secara emosional dan fisik, yang cenderung menghindari interaksi sosial dan menghabiskan waktu sendirian. Berdasarkan pengamatan peneliti, karyawan/ti sebagian besar tidak menghindari interaksi sosial di luar aktivitas pekerjaan. Sebelum bekerja di masing-masing outlet, semua karyawan ke gudang untuk mengambil modal dan tas belanja bahan produk, karyawan yang bertemu terutama karyawan yang sudah lama bekerja lebih dari setahun dan saling mengenal saling bertegur sapa dan bercanda bahkan ketika pulang kerja kembali ke gudang untuk menyetorkan hasil penjualan mereka duduk lama untuk mengobrol dan membicarakan hal-hal tentang pekerjaan maupun topik di luar pekerjaan yang sedang berkembang di masyarakat.<sup>91</sup>

---

<sup>90</sup> Observasi Kondisi Karyawan Zamzamtime Purwokerto, Februari 2023-Februari 2024.

<sup>91</sup> Observasi Kondisi Karyawan Zamzamtime Purwokerto, Februari 2023-Februari 2024.

Namun sikap depersonalisasi atau sinisme, peneliti temukan pada 2 karyawan inisial D dan W ketika melakukan pengamatan satu outlet dengan karyawan tersebut. Baristime D menunjukkan sikap sinis kepada pelanggan dengan jarang mengucapkan “Terimakasih” yang merupakan SOP pelayanan dan tingkat sinisme tersebut berlanjut dengan tidak memberikan pelayanan yang baik terkait penukaran uang pecahan besar, pelanggan diperintah supaya mencari sendiri pecahan kecil untuk membayar produk yang dibeli dengan nada yang tidak sopan sehingga menyebabkan pelanggan marah dan membanting uang yang hendak diserahkan kepada baristime D.<sup>92</sup>

Sedangkan baristime W menunjukkan sikap sinisme kepada karyawan baru yang sedang training dengan menunjukkan ekspresi tidak ramah, mudah membentak dan cenderung mendiamkan karyawan training dan asik bermain *handphone* miliknya. Yang mana sebagai trainer seharusnya banyak menjelaskan teknis pembuatan produk dan memberi contoh pelayanan yang baik. Selain menjadi lebih mudah marah, mudah tersinggung, atau cenderung menarik diri dari hubungan interpersonal bertegur sapa dengan karyawan lain, baristime D dan W juga menunjukkan sikap tidak peduli tentang hasil kerja mereka yang menyebabkan kebersihan outlet di bawah standar SOP dan cenderung ingin berhenti dari pekerjaan.

#### **4. Praktik Implementasi Psikoterapi Islam sebagai Intervensi Preventif *Burnout* pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto**

##### **a. Terapi Dzikir dan Do'a**

*Owner* Zamzamtime Purwokerto mengarahkan semua tim untuk berdzikir dan berdo'a sebelum memulai bekerja yang dapat dilihat seperti di bawah ini:

“Mohon bantuannya teman-teman yang sedang berada di outlet dan gudang, bacakan dzikir dan do'a.”<sup>93</sup>

<sup>92</sup> Observasi Baristime D & W, Ahad, 12 Februari 2023.

<sup>93</sup> Dokumentasi Intervensi Terapi Dzikir dan Do'a, Senin, 7 Agustus 2023.

- Baca Ta'awudz

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

"Aku berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk."

- Surat An-Nas

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ  
الَّذِي يُوسَّوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

- Ayat Kursi

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ  
وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ  
وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Yang sudah, boleh kasih jempol.  
MaturTenkyu”

“Do’a Harian Zamzam Team

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

(artinya : Semoga diberikan keselamatan atasmu, dan rahmat Allah serta berkahNya juga kepadamu)

Selamat dan semangat pagi teman-teman

Jangan lupa, sempatkanlah berdoa terlebih dahulu sebelum memulai aktifitas di hari ini

Semoga cahaya-Nya selalu memberikan kita perlindungan untuk terus beribadah dan beraktifitas di setiap harinya yang penuh dengan keberkahan

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

"Aku berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk."

*Allahumma sholli ala Sayyidina Muhammad wa ala Ali Sayyidina Muhammad.*

“Ya Allah semoga rahmat senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad dan juga kepada Keluarga Nabi Muhammad.”

Ya Alloh

Ya Rahman (Maha Pengasih)

Ya Rahim (Maha Penyayang)

Yaa Ghofur (Maha Pengampun)

Ampunilah Kami :

- HambaMu ini
- Kedua orang tua hamba
- Saudara dan keluarga hamba
- ZamzamTeam dan Sobtime (pelanggan zamzamtime)

\* Bimbinglah kami

\* Lindungilah kami

\* Karuniakan kami kenikmatan iman dan Islam

\* Jadikan kami hamba yang selalu bersabar, bersyukur, dan bertaqwa kepadaMu

\* Mudahkan segala urusan kami

\* Berkahilah aktifitas kami

\* Jadikanlah kami ahli sedekah

\* Jadikan kami orang kaya yang dermawan buat keluarga, lingkungan dan orang lain

\* Lembutkan hati kami

\* Limpahkan selalu hidayahMu kepada kami

Berkahilah zamzamtime dan unit usaha lainnya

*Rabbana atina fiddunya hasanah, Wa fil akhiroti hasanah waqina 'adzabannar.*

Ya Allah, berikanlah kepada kami kebaikan di dunia, berikan pula kebaikan di akhirat dan lindungilah kami dari siksa neraka

*Aamiin Aamiin Ya Robbal 'Alamiin”*

*Owner Zamzamtime Purwokerto juga sering mengingatkan pentingnya berdo'a seperti di bawah ini:*

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي  
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

“...Berdoalah kamu kepada-Ku, niscaya aku perkenankan permintaanmu”. (Q.S. Ghafir: 60)

Ayat ini menegaskan bahwa setiap doa yang dipanjatkan seorang hamba kepada Allah, pasti akan dikabulkan-Nya. Setiap permintaan yang diajukan kepada-Nya, pasti akan diperkenankan-Nya. Dan setiap permohonan yang ditujukan kepada-Nya, pasti akan diijabah (dipenuhi)-Nya.

Rasulullah SAW. bersabda:

“Tidak ada seorang muslim pun yang berdoa dengan doa yang tidak mengandung dosa dan memutus hubungan silaturahmi, kecuali Allah akan memberikan kepadanya satu diantara tiga hal : dikabulkan doanya, ditangguhkan hingga hari kiamat, atau dijauhkan dari suatu keburukan atau musibah yang serupa.”

(HR. Ahmad)<sup>94</sup>

Tidak tanggung-tanggung  
Dalilnya ada di Al-Qur'an  
Kita tahu dan sering dengar dalil diatas  
berdoalah, pasti Aku kabulkan

Kebanyakan tidak melakukan karena merasa tidak “yakin”

Apa iya?  
Masa sih? Dll.

Bicara keyakinan adalah bicara keimanan..

belum yakin,  
belum iman

Jika masalahnya disana..  
carilah cara supaya iman kita meningkat..  
banyak belajar tentang tauhid.. penciptaan alam semesta.  
sehingga kita tahu siapa kita, ada dimana dan mau kemana”<sup>95</sup>

<sup>94</sup> Dokumentasi Intervensi Terapi Dzikir dan Do'a, Sabtu, 25 Februari 2023.

<sup>95</sup> Dokumentasi Intervensi Terapi Dzikir dan Do'a, Sabtu, 15 April 2023

## b. Terapi Shalat

Kualifikasi utama yang dicari sebagai karyawan/ti *team outlet* Zamzamtime adalah “bersedia shalat tepat waktu” seperti yang dapat dilihat pada gambar 7.

### Form Daftar kerja di Zamzamtime

Kami adalah perusahaan minuman kekinian, membutuhkan Karyawan/ti Outlet

Syarat / Ketentuan :

1. Bersedia shalat tepat waktu
2. Belum menikah
3. umur 17-22 tahun
4. Pendidikan minimal SMA
5. Jujur & Disiplin
6. Ada Motor
7. Suka belajar hal-hal baru
8. Siap kerja keras, kerja cerdas, dan kerja ikhlas

Gambar 7: Kualifikasi Team Outlet Zamzamtime<sup>96</sup>

Selain hanya menerima karyawan dengan kualifikasi yang bersedia shalat tepat waktu, Zamzamtime Purwokerto juga menyediakan alat shalat untuk menunjang ibadah shalat karyawannya khususnya karyawanti dengan menyediakan mukena agar dapat menutup aurat dan mendirikan shalat meski sedang bekerja. Selain itu Zamzamtime juga memiliki kebijakan untuk tutup outlet setiap memasuki waktu shalat dan menyediakan papan informasi istirahat shalat seperti dapat dilihat pada gambar 8.

<sup>96</sup> Zamzamtime (@zamzamtime), “Open recruitment team outlet ZAMZAMTIME, 18-22th, pastikan sdh follow IG @zamzamtime sebelum isi form : forms.gle/JegGrZFPP96ZiVGeA,” Kamis, 2 Februari 2023. <https://www.instagram.com/zamzamtime/>.



Gambar 8: Informasi Istirahat Shalat Outlet Zamzamtime Purwokerto<sup>97</sup>

Owner Zamzamtime Purwokerto sering menganjurkan dan mengingatkan kepada timnya untuk mendirikan shalat seperti di bawah ini:

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

“(artinya : Semoga diberikan keselamatan atasmu, dan rahmat Allah serta berkahNya juga kepadamu)

Yang belum shalat dhuhur silahkan..

Buat cowo cari masjid terdekat.

Boleh tutup sebentar ketika ditinggal sholat, jangan lupa pasang tulisan sedang sholat.

Minta bantu bacakan surat Annas dan ayat kursi,

Bagi yang sudah boleh like postingan ini.

Sukron “Jazakumullah Khairan Katsiran Wa Jazakumullah Ahsanal Jaza” artinya : “semoga Allah SWT akan membalas kalian dengan kebaikan yang banyak dan semoga Allah SWT akan membalas kalian dengan balasan yang terbaik”<sup>98</sup>

<sup>97</sup> Dokumentasi Informasi Istirahat Shalat Outlet Zamzamtime Sidabowa 2023.

<sup>98</sup> Dokumentasi Intervensi Terapi Shalat, Rabu, 9 Agustus 2023.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku.” (Q.S Adz Dzariyat: 56)

Yuk, Sholat Dhuhur bagi yang belum

Teman-teman outlet di waktu luang di outlet maksimalkan untuk aktifitas yang positif seperti:

- 1) Belajar
- 2) Kerjakan tugas kuliah
- 3) Upgrade diri dari youtube dll.”<sup>99</sup>

c. Terapi Hafalan

Terapi hafalan diimplementasikan di Zamzamtime Purwokerto ketika baristime melakukan kesalahan kerja atau melupakan sesuatu yang menjadi bagian tugas dan tanggungjawabnya dalam bekerja. Salah satunya adalah harus membawa kembali tas belanja masing-masing outlet yang digunakan untuk membawa stok bahan produk dari gudang ke outlet. Ketika selesai bekerja kemudian pada saat setoran tidak membawa kembali tas belanja tersebut, baristime diharuskan menghafalkan salah satu surah tertentu dalam Al-Qur’an. Jika pada saat itu belum mampu menyetorkan hafalan maka disetorkan pada besok harinya kepada admin keuangan sekaligus yang menerima setoran omset penjualan Zamzamtime.<sup>100</sup>

d. Terapi Syukur

*Owner* Zamzamtime Purwokerto sering memberi nasihat dan renungan untuk bersyukur salah satunya seperti di bawah ini:

“Di dunia ini, selalu ada 2 hal besar dalam hidup kita, yang terkadang sejalan, namun seringkali berbeda bahkan seolah-olah berseberangan. Kedua hal tersebut adalah hajat/keinginan kita dan realitas atau kenyataan yang kita alami. Hajat itu dari hamba, realitas itu dari Allah.

Penginnya sih apa yang menjadi hajat kita, juga menjadi kenyataan yang kita alami. Tapi seringkali yang terjadi tidak demikian.

<sup>99</sup> Dokumentasi Intervensi Terapi Shalat, Selasa, 8 Agustus 2023

<sup>100</sup> Observasi Intervensi Terapi Hafalan, Februari 2023-Februari 2024.

Dan saya yakin, penyebab terbesar manusia sering mengeluh adalah kehidupan yang dialami tidak sesuai dengan hajat atau keinginannya.

Ditambah lagi kenyataan bahwa hidup orang lain adalah impian kita. "It's my dream!" Maka bibit-bibit ketidakbahagiaan muncul saat kita menginginkan apa yang dimiliki orang lain. Ditambah sosmed memang jadi sarana flexing, pamer atas keberhasilan, kesuksesan, (meski sebagiannya adalah mereka yang sedang tahaddu bin ni'mat, menunjukkan rasa syukur).

Jadilah muncullah *ghill*, yaitu kedengkian terutama pada saudara, teman dekat atau sahabat sendiri, yang lebih sukses, lebih berhasil, lebih kaya, dan lebih-lebih lainnya. Maka rasa *ghill* ini akan semakin menjauhkan kita dari rasa ridha dan syukur atas pemberian Allah apapun bentuknya, sebagai bentuk kasih sayang kepada hambanya.

Maka marilah kita kembali merenungi, apa yang terjadi pada diri kita saat ini. Apakah selama ini kita sudah sungguh-sungguh bersyukur dan berbahagia? Apakah hati kita sudah merasa tenteram dan puas atas apa yang Allah berikan?

Bukankah hidup adalah seni mengelola hati:

- untuk selalu bersyukur
- untuk selalu melihat nikmat Allah yang terbaik pada setiap sisi kehidupan baik susah maupun senang, kekurangan dan keberlimpahan, taat dan maksiat
- untuk selalu berbahagia dan puas atas semua pemberian Allah<sup>101</sup>

*Owner Zamzamtime Purwokerto* juga pernah bercerita tentang contoh bentuk tidak kebersyukuran dengan maraknya kasus terlilit hutang pinjol hingga bunuh diri:

“Pak Hadiono adalah teman sekaligus guru saya, beliau penasehat dan pendiri CBR (Camp Bebas Riba) yang membantu pengusaha-pengusaha yang terjatuh hutang dari puluhan juta sampai milyaran. CBR tersebar di seluruh Indonesia semenjak hadir aplikasi pinjol, makin banyak dan jauh lebih banyak yang terlilit hutang karena syaratnya mudah, tapi sekali masuk, potensi besar susah lepasnya.”

Dari cerita tersebut kemudian *owner* mengingatkan kembali karyawan/karyawanti tim outlet dan gudang Zamzamtime Purwokerto untuk bersyukur dan menegaskan:

---

<sup>101</sup> Dokumentasi Intervensi Terapi Syukur, Selasa, 3 Oktober 2023

“Hiduplah di bawah garis kemampuan jangan besar pasak daripada tiang, cara hidup berkecukupan, banyakin pipa-pipa sumber pemasukan, tekan pengeluaran dan jangan gengsi” sebagai bentuk syukur.<sup>102</sup>

## C. Analisis Data Penelitian

### 1. Analisis Situasi Sosial Zamzamtime Purwokerto

#### a. *Place* (tempat)

Sebagai perusahaan minuman dan makanan kekinian yang basicnya adalah bisnis waralaba, Zamzamtime Purwokerto hadir dengan tim yang tetap mengutamakan adanya spiritualitas di tempat kerja (*workplace spirituality*). Dari hasil pengamatan, dapat diketahui bahwa Zamzamtime Purwokerto terus berkembang di berbagai lokasi namun tetap mempertahankan produk berkualitas unggul dan halal serta mempertegas identitasnya menunjukkan nilai-nilai Islam dengan filosofi yang dibangun, intervensi yang diterapkan dan kebutuhan ibadah yang disediakan di outlet maupun gudang. Spiritualitas di tempat kerja (*workplace spirituality*) ini menjadi faktor pendukung selain implementasi psikoterapi Islam yang diintervensikan untuk mencegah *burnout* pada karyawannya.

#### b. *Actor* (pelaku)

Masing-masing aktor yang ada dalam tim Zamzamtime Purwokerto memegang prinsip profesionalisme dan amanah terhadap tanggung jawab. Prinsip peneladanan tokoh Utsman bin Affan menjadikan setiap aktor mempunyai *role model* dalam bertindak dan berperilaku. Pengawasan yang ketat dan rasa saling mengingatkan antar aktor, menjadikan setiap posisi yang ada dijalankan dengan sebaik-baiknya. Terutama *owner* dan supervisor operasional yang selalu saling mengingatkan baristime tim outletnya melaksanakan intervensi yang diberikan.

#### c. *Activity* (kegiatan)

---

<sup>102</sup> Dokumentasi Intervensi Terapi Syukur, Ahad, 7 Mei 2023

Berdasarkan pengamatan kegiatan atau aktivitas yang dilakukan di setiap lokasi outlet zamzamtime Purwokerto 75% outlet tutup sebelum maghrib (30 dari 40 outlet). Hal ini menunjukkan bahwa zamzamtime memberikan kesempatan lebih kepada para aktornya untuk bisa beristirahat dan melaksanakan sholat maghrib. Dan dalam hitungan jam operasional tersebut, sudah termasuk waktu istirahat wajib untuk mendirikan shalat.

## **2. Analisis Kondisi Karyawan Zamzamtime Purwokerto**

Dari hasil pengamatan peneliti terhadap karyawan Zamzamtime Purwokerto, sebagian besar melaksanakan intervensi dengan baik yang diberikan oleh perusahaan untuk membaca dzikir dan do'a sebelum bekerja ditunjukkan dengan di antara karyawan/karyawanti selalu saling mengingatkan di grup WhatsApp. Selain itu intervensi untuk melaksanakan shalat tepat waktu juga dilaksanakan rutin baik itu di dalam outlet apabila memungkinkan dan juga shalat di masjid terdekat outlet mereka bahkan ada yang berjalan cukup jauh untuk dapat melaksanakan shalat.

Tingkat konsentrasi karyawan/karyawanti stabil dengan rendahnya intensitas melakukan kesalahan dan memiliki efisiensi outlet yang baik. Intervensi hafalan surah Al-Qur'an jarang dilakukan oleh mereka karena dapat mengerjakan tugas dan tanggungjawabnya dengan baik. Meski demikian owner tetap mengarahkan baristime tim outlet untuk membaca Al-Qur'an dan hal positif lainnya selagi menunggu pelanggan datang. Rasa syukur juga dimiliki oleh karyawan/karyawanti dengan tetap bersyukur tidak merasa rendah diri atas omset harian yang di dapat dan tidak iri dengan omset outlet lain atau perusahaan lain yang sedang berkembang juga di Purwokerto.

### 3. Analisis Bentuk-Bentuk *Burnout* pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto

Di antara 6 gejala *burnout*, ada 2 gejala yang ditunjukkan oleh sebagian kecil karyawan Zamzamtime Purwokerto. Seperti perubahan perilaku dan emosi menjadi lebih mudah marah, mudah tersinggung, atau cenderung menarik diri dari hubungan interpersonal. Beberapa karyawan ketika bertemu karyawan lain ada yang tidak bertegur sapa dan enggan menjalin komunikasi sebatas ramah tamah sesama karyawan. Selain itu ada juga yang menunjukkan perilaku tidak peduli tentang hasil kerja mereka bisa dilihat dari kurangnya menjaga kebersihan dan kerapian outlet dibawah standar SOP. Beberapa kali ada juga karyawan yang bercerita cenderung ingin berhenti dari pekerjaan.

Namun sebagian kecil bentuk-bentuk *burnout* yang ditunjukkan karyawan tersebut masih termasuk tahap ringan dan perusahaan selalu memantau kinerja karyawannya di outlet, menyediakan vitamin C, mengingatkan menjaga kebersihan, mengasi masalah yang muncul untuk mencegah menjadi lebih besar dan tentunya menekankan kembali intervensinya. Sebagaimana ketika salah satu karyawan menunjukkan kelelahan ketika setoran, langsung mendapat respon dari Shafi Auliyya Muhammad selaku ketua tim Administrasi dan Keuangan dengan mengirim pesan grup:

“Semangat buat temen-temen disini yg bekerja siang - malam, Bekerja sambil sekolah/kuliah, bekerja supaya meringankan orang tuanya

Kalian calon orang sukses, jangan lupakan Sholat 5 waktunya, iringilah kerja kalian dengan doa dan sholawat supaya menjadi berkah.

Jangan pernah khawatirkan rejeki, karena Allah sudah mengaturnya sedemikian rupa

Perbaiki diri sedikit demi sedikit, Tahap demi tahap 😊

#selangkahlebihbaik”<sup>103</sup>

<sup>103</sup> Dokumentasi Intervensi Psikoterapi Islam, Ahad, 2 Agustus 2023.

#### 4. Analisis Praktik Implementasi Psikoterapi Islam sebagai Intervensi Preventif *Burnout* pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto

##### a. Terapi Dzikir dan Do'a

Pada pengamatan yang dilakukan, terapi dzikir dan do'a setiap memulai pekerjaan dan setelah selesai pekerjaan memberikan dampak positif dalam membangun religiusitas aktor. Hal ini dapat menjadi *vibe positive* dalam *mind full* untuk menjalankan aktivitas. Memberikan do'a baik kepada diri sendiri dan orang lain, akan membangun kepedulian dan rasa dermawan dalam diri, tidak dengki dan menganggap bisnis orang lain sebagai saingan, namun sebagai sesama manusia yang sedang mencari rezeki dan keutaman Allah yang Maha Pemberi Rezeki.

Terapi dzikir dan do'a ini dapat menjadi intervensi preventif terjadinya gejala *burnout* perubahan perilaku dan emosi yang memburuk. Dengan terapi dzikir dan do'a dapat mengendalikan emosi karyawan sehingga tidak mudah marah, mudah tersinggung, atau cenderung mearik diri dari hubungan interpersonal sesama karyawan. Dan terapi dzikir ini juga dapat menjadi sumber kekuatan menghindarkan karyawan dari perasaan cemas, depresi, atau putus asa.

##### b. Terapi Shalat

Terapi shalat berdasarkan pengamatan yang dilakukan sangat bermanfaat dalam membentuk kedisiplinan dan juga ketaatan. Sholat tepat waktu memberikan gambaran seseorang yang dapat memanejemen diri dan waktu. Sholat adalah bentuk rasa syukur hambanya kepada Sang Pencipta karena diberi hidup dan rezeki. Dengan menjalankan terapi shalat ini, para karyawan/ti didorong untuk menjadi orang yang disiplin dan memberi pengaruh yang baik di sekitar outlet yang dijaga.

Terapi shalat ini dapat menjadi intervensi preventif terjadinya gejala *burnout* kelelahan yang berkepanjangan. Terapi shalat bukan hanya sekedar gerakan yang wajib dilaksanakan, namun apabila karyawan

menghayati sepenuh hati maka shalat dapat meningkatkan kesehatan rohani maupun jasmaninya.

c. Terapi Hafalan

Berdasarkan hasil pengamatan, terapi hafalan menjadikan para karyawan/ti kembali fokus dan melatih daya ingat supaya kuat kembali dan dapat bekerja lebih baik dengan minim kesalahan atau kelupaan sesuatu yang menjadi tanggungjawab dan tugas yang diberikan kepadanya. Serta dapat menjadi penyemangat untuk terus berlomba dalam kebaikan dan menenangkan pikiran supaya kembali fokus bekerja esok harinya.

Terapi hafalan ini dapat menjadi intervensi preventif terjadinya gejala *burnout* penurunan kinerja dan peningkatan kesalahan kerja. Terapi hafalan membuat karyawan kembali fokus berkonsentrasi pada pekerjaan, membuat keputusan dan menyelesaikan tugas dengan efektif sehingga meningkatkan produktifitas dan menurunkan risiko membuat kesalahan.

d. Terapi Syukur

Terapi syukur menjadi salah satu kunci bekal penguatan mental bagi setiap aktor di zamzamtime Purwokerto. Karena dengan adanya terapi ini, masing-masing individu akan merasa cukup dengan hasil penjualan atau pemasukan yang ada. Sehingga, dalam prosesnya tidak ada kecurangan maupun sikap curang yang muncul dalam diri para aktor dan sikap sinisme dengan bisnis usaha lain yang apabila tidak bersyukur dapat membuat cemas setiap harinya selama bekerja dan merasa tidak berharga yang dapat menjadi faktor mengalami *burnout*.

Terapi syukur ini dapat menjadi intervensi preventif terjadinya gejala *burnout* ketidakpuasan kerja dan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. Terapi syukur mendorong karyawan untuk mensyukuri hasil penjualan yang didapat, dan tidak menyalahkan diri sendiri apabila omset menurun. Hal tersebut dapat mencegah karyawan merasa tidak berharga yang dalam kondisi kronis menjadi *burnout*.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Zamzamtime Purwokerto sebagai perusahaan makanan dan minuman kekinian memiliki spiritualitas di tempat kerja (*workplace spirituality*) yang dapat diamati dari beberapa hal seperti nama perusahaan, nama lokasi, nama website dan nama tim yang memiliki filosofi nilai-nilai Islam serta kepatuhan perusahaan pada fatwa MUI No. 83 Tahun 2023 Tentang Hukum Dukungan Terhadap Perjuangan Palestina dengan menghentikan transaksi bisnis dengan produk pro Israel dan yang utama ada pada implementasi psikoterapi Islam di Zamzamtime Purwokerto.

Adanya terapi dzikir dan do'a, terapi shalat, terapi hafalan, dan syukur yang diintervensikan kepada karyawan/ti tim outlet yang rutinitas setiap harinya bekerja dari pagi sampai sore bahkan beberapa outlet ada yang jam operasionalnya sampai malam, dari hasil pengamatan peneliti intervensi tersebut preventif terhadap *burnout*. Fenomena pekerjaan dengan gejala karyawan merasakan kelelahan akut, sinis kepada pelanggan atau sesama karyawan, dan penurunan profesionalitas hanya dialami oleh 2 dari 7 karyawan yang menjadi subjek penelitian.

#### **B. Saran**

Dari penelitian yang telah dilakukan dan dibahas di atas mengenai Implementasi Psikoterapi Islam Sebagai Intervensi Preventif *Burnout* Pada Karyawan Zamzamtime Purwokerto, peneliti menyarankan agar perusahaan Zamzamtime Purwokerto meningkatkan intensitas dan rutinitas intervensi psikoterapi Islam yang sudah diimplementasikan. Dan agar karyawan/ti dapat terhindar dari *burnout* supaya selalu mengamalkan dengan baik setiap harinya terapi-terapi yang diintervensikan oleh perusahaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- “KamusLengkap.ID,” diakses 21 Maret 2024, 13.20 WIB, <https://kamuslengkap.id/kamus/kbbi/arti-kata/burnout-2>.
- “KBBI IV Daring,” Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia, diakses 21 Maret, 2024, 10:53 WIB, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Implementasi>.
- “KBBI IV Daring,” Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia, diakses 21 Maret, 2024, 10:55 WIB, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Psikoterapi>.
- “KBBI IV Daring,” Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia, diakses 21 Maret, 2024, 10:56 WIB, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Islam>.
- “KBBI IV Daring,” Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia, diakses 21 Maret, 2024, 10:57 WIB, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Intervensi>.
- “KBBI IV Daring,” Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia, diakses 21 Maret, 2024, 10:58 WIB, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Preventif>.
- A'toa' Bin Mokhtar, Ahmad dan Mardiana Binti Mohd Noor. “Zikir and Tafakkur as a Basic of Islamic Psychotherapy.” *Jurnal Pengajian Islam* 14. E-ISSN: 0127-8002 (2021): 204-217.
- Abdul Rahman, Nadiatul Shakinah, dan Mohamad Luthfi Abdul Rahman. “Konsep Doa sebagai Satu Bentuk Kaedah Psikoterapi Islam dalam Mengawal Emosi Watak Menerusi Hikayat Ahmad Muhammad, Hikayat Inderaputera dan Hikayat Caya Langkara.” *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* 7. E-ISSN: 2600-9080 (2024): 17-26.
- Alexandra, Richardo dan Galang Lufityanto. “Burnout pada Karyawan: Tinjauan Iklim Organisasi dan Tipe Kepribadian Karyawan,” Skripsi., Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2022, <http://etd.repository.ugm.ac.id/>.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina, “Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental,” *PSYCHOSOPHIA: Journal of Psychology, Religion and Humanity* 3/ E-ISSN : 2721-2564, no. 2 (2021): 165-186, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

- Azwar, Gagay Faizan. "Penerapan Psikoterapi Islam dalam Penanganan Orang Dengan Gangguan Jiwa: Studi Kasus di Panti Rehabilitasi Jiwa dan Narkoba Yayasan Darul Iman Cipacing Cibatu Garut." Skripsi., UIN Sunan Gunung Djati, 2022.
- Bakker, Arnold B., and Juriena D. de Vries. "Job Demands–Resources Theory and Self- Regulation: New Explanations and Remedies for Job Burnout," *International Journal: Anxiety, Stress, & Coping* 34, no. 1 (2021): 1–21, <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>.
- Budiman, Sopyan Hadi, Cucu Setiawan, dan Yumna. "Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 3 (2023): 648-665. <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i3.16827>
- Dokumentasi Anah Buah Utsman (ABU Team), Family Gathering, Senin, 3 Juli 2023.
- Dokumentasi Informasi Istirahat Shalat Outlet Zamzamtime Sidabowa 2023.
- Dokumentasi Intervensi Psikoterapi Islam, Ahad, 2 Agustus 2023.
- Dokumentasi Intervensi Terapi Dzikir dan Do'a, Sabtu, 15 April 2023
- Dokumentasi Intervensi Terapi Dzikir dan Do'a, Sabtu, 25 Februari 2023.
- Dokumentasi Intervensi Terapi Dzikir dan Do'a, Senin, 7 Agustus 2023.
- Dokumentasi Intervensi Terapi Shalat, Rabu, 9 Agustus 2023.
- Dokumentasi Intervensi Terapi Shalat, Selasa, 8 Agustus 2023
- Dokumentasi Intervensi Terapi Syukur, Ahad, 7 Mei 2023
- Dokumentasi Intervensi Terapi Syukur, Selasa, 3 Oktober 2023
- Dokumentasi Label Halal Zamzamtime, Senin, 13 Februari 2023
- Dokumentasi Lokasi Outlet Zamzamtime Purwokerto, Jum'at, 25 Agustus 2023.
- Dokumentasi Menu Terbaru Zamzamtime Purwokerto, Sabtu, 10 Februari 2024.
- Dokumentasi Menu Zamzamtime Purwokerto Sebelum Terbit Fatwa MUI No. 83 Tahun 2023 Tentang Hukum Dukungan Terhadap Perjuangan Palestina, Kamis, 23 Februari 2023.
- Dokumentasi Menu Zamzamtime Purwokerto Setelah Terbit Fatwa MUI No. 83 Tahun 2023 Tentang Hukum Dukungan Terhadap Perjuangan Palestina, Sabtu, 10 Februari 2024.
- Dokumentasi Peta Google Maps Lokasi Zamzamtime Purwokerto. Jum'at, 10 Februari 2023.

- Dokumentasi Visi dan Misi. Family Gathering, Senin, 3 Juli 2023.
- Dokumentasi Website Abuteam.com, Selasa, 29 Agustus 2023.
- Dokumentasi, Jam Operasional Outlet Zamzamtime Purwokerto Tahun 2023, Selasa, 25 April 2023.
- Efendi, Yusrizal, dan Putri Enda Sundari. "Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka." *Jurnal Istinarah: Riset Keagamaan Sosial dan Budaya* 3. E-ISSN: 2716-3539, no.1 (2021): 22-42.
- Fadliansyah, Ahmad, Maemonah, dan Moh. Mufid. "Implementasi Model Psikoterapi Al-Makki sebagai Intervensi Konseling dalam Mereduksi *Academic Anxiety* pada Mahasiswa," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 17/ E- ISSN. 1412-174, no. 2 (2020): 199-221, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.172-04>.
- Fikri, Ilham. "Sudah Terlanjur Beli Produk Pro Israel Bagaimana Hukumnya? Ini Penjelasan MUI" *Muidigital: Majelis Ulama Indonesia*, April 15, 2024, <https://www.mui.or.id/baca/berita/sudah-terlanjur-beli-produk-pro-israel-bagaimana-hukumnya-ini-penjelasan-mui>.
- Hani, Ummu, Diah Sofiah, dan Etik Darul Muslikah. "Burnout pada Karyawan: Bagaimana Peranan *Emotional Labor* dan *Workplace Spirituality*?" *INNER: Journal of Psychological Research* 2/ E-ISSN: 2776-1991, no. 3 (2022): 211-220, <https://aksiologi.org/index.php/inner>.
- Hardani et.al. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu, Cet. I, 2020. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>.
- Hardiyanti, Nur. "Penerapan Konseling dan Psikoterapi Islam dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual: Studi Kasus kepada Santri *Broken Home* di Pondok Pesantren Al-Amin Langensari Lembang Kabupaten Bandung Barat." Skripsi., Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2020.
- Hasanah, Uswatun. "Penerapan Psikoterapi Islam pada Korban Penyalahgunaan Narkoba di Institusi Penerimaan Wajib Lapor (IPWL) Mutiara Lentera Mataram." Skripsi., Universitas Islam Negeri Mataram, 2022.
- Hubbi, Muhammad Syafiq Ashfa. "Konsep Dzikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Dalam Agama Buddha." Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2019.
- Ishak, Ismarulyusda, et al. "Penelitian Apakah Hafalan Alquran Mempengaruhi Kecerdasan dan Tingkat Daya Ingat Remaja?: Studi Cross-Sectional di Malaysia." *Makara Journal of Health Research* (2021): 205-211. <https://doi.org/10.7454/msk.v25i3.1299>

- Junaedi, Dhodi. Wawancara, 30 Januari 2024.
- Junaedi, Dhodi. Wawancara, Februari, 2024.
- Lubbadeh, Tareq. "Job Burnout: A General Literature Review," *Article International Review of Management and Marketing* 10, Issue 3 (2020): 7-15, <https://doi.org/10.32479/irmm.9398>.
- Moss, Jennifer. "Burnout is about Your Workplace, Not Your People," *Article Employee Retention: Harvard Business Review*, (2019): 1-6, <https://egn.com/dk/wp-content/uploads/sites/3/2020/08/Burnout-is-about-your-workplace-not-your-people-1.pdf>, accessed March 12, 2024, 11:55.
- MPU Aceh. "Total Ada 10 Merek Terafiliasi Israel yang Halal diboikot Sesuai Irsyadat MUI, Ini Daftarnya." Diakses April 15, 2024. <https://mpu.acehprov.go.id/berita/kategori/berita/total-ada-10-merek-terafiliasi-israel-yang-halal-diboikot-sesuai-irsyadat-mui-ini-daftarnya>.
- Mubarok, Dimas Hamdan, dan Sopiha. "Work Stress and Burn-out: Sistematis Literatur Review (SLR) dan Analisa Bibliometrik," *Transekonomika* 3/ E-ISSN: 2809-6851, no. 5 (2023): 877-886, <https://transpublika.co.id/ojs/index.php/Transekonomika>.
- Muidigital. "Sudah Terlanjur Beli Produk Pro Israel Bagaimana Hukumnya? Ini Penjelasan MUI." Diakses April 15, 2024, <https://www.mui.or.id/baca/berita/sudah-terlanjur-beli-produk-pro-israel-bagaimana-hukumnya-ini-penjelasan-mui>.
- Observasi Actor (Pelaku) di Zamzamtime Purwokerto, Februari 2023-Februari 2024..
- Observasi Baristime D & W, Ahad, 12 Februari 2023.
- Observasi Intervensi Terapi Hafalan, Februari 2023-Februari 2024.
- Observasi Kondisi Karyawan Zamzamtime Purwokerto, Februari 2023-Februari 2024.
- Observasi Letak Geografis Zamzamtime Purwokerto, Jum'at, 10 Februari 2023.
- PBI Official Partner. "Pesantren Bisnis Indonesia (PBI)." Diakses April 12, 2024. <https://pesantrenbisnisindonesia.com/>.
- Putri, Prystia Riana, et al. "Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14, no. E-ISSN: 2580-135X, no. 1 (2021): 58-66.
- Rohman, Arif. "Implementasi Bimbingan Mental Spiritual dan Psikoterapi Islam dalam Menangani Pasien Gangguan Jiwa di Pondok Pesantren

Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi Kabupaten Jepara.” Skripsi., IAIN Kudus, 2020.

Saifuddin, Ahmad. “Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia,” *Buletin Psikologi* 30/ E-ISSN: 2528-5858, no. 1 (2022): 22– 44, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715>.

Salim, Agus, Nanik Prihartanti, dan Achmad Dwityanto. “Pelatihan *Job Crafting* sebagai Solusi *Burnout* pada Karyawan,” *JIPT : Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 8/ E-ISSN : 2540-8291, no. 2 (2020): 177-190, <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/>.

Sartini, Nopa Three. “Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari.” Skripsi., Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2021.

Seprianto, Idi Warsah, dan Dewi Purnama. “Psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling,” *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam* 2/ E-ISSN: 2775-1112, no. 2 (2022): 49-60, <https://e-journal.iai-al-azhaar.ac.id/index.php/muhafadhah/index>.

Setianingrum, Dwi. Wawancara, Jum’at, 10 Februari 2023

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016).

Wan Mohd Rozali, Wan Nor Atikah Che, et al. “Dampak Mendengarkan, Membaca, atau Menghafal Al-Qur'an terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Umat Islam: Bukti Dari Tinjauan Sistematis.” *IJPH Jurnal Internasional Kesehatan Masyarakat* (2022): 1-10. <https://doi.org/103389/ijph.2022.1604998>

Yulfanani, dan Roziana. “Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan PT. Duta Merpati Indonesia,” *ETNIK: Jurnal Ekonomi - Teknik* 1/ E-ISSN: 2808-6694, no. 4 (2022): 299-305, <https://etnik.rifainstitute.com>.

Zamzamtime (@zamzamtime), “Open recruitment team outlet ZAMZAMTIME, 18-22th, pastikan sdh follow IG @zamzamtime sebelum isi form : forms.gle/JegGrZFPP96ZiVGeA,” Kamis, 2 Februari 2023. <https://www.instagram.com/zamzamtime/>.

Zulkarnain. “Psychoteraphy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa.” *Jurnal Tawshiyah* 15. E-ISSN: 2656-4688, no. 1 (2020): 1-24.