

Pencegahan *Bornout Syndrome* dengan Metode Terapi Sufistik *Illaj Qudsi* (TSIQ) Sa'id Nursi Pada Kelompok Karyawan "Aria Statinonary" Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo Jawa Timur; Metode *Community-Based Participatory Research* (CBPR)

Moh. Isom Mudin¹, Hasib Amrullah², Neneng Uswatun Hasanah³

¹⁾Nursi Center For Research and Studies, Universitas Darussalam Gontor, Indonesia

^{2,3)} Fakultas Ushuluddin, Universitas Darussalam Gontor, Indonesia

✉ Email : ishommudin@unida.gontor.ac.id

Received : 2024-12-01

Revised : 2024-12-28

Accepted : 2024-12-29

Abstract

A community service program was conducted in partnership with Toko Aria Stasinary Ponorogo. A situational analysis revealed that approximately 60% of employees were at risk of burnout due to high work pressure, negatively impacting their mental health and productivity. Additionally, spiritual support facilities, such as places of worship and spiritual reading materials, were underutilized. The program employed a Community-Based Participatory Research (CBPR) approach, involving a series of steps including foundation laying, planning, data gathering and analysis, and action planning. Activities encompassed burnout syndrome education, and spiritual guidance based on the Sufiistic *Illaj Qudsi Nursi Therapy* (TSIQN), which involved elements such as tauhid suggestion, focused prayer, and tasbehat. Furthermore, improvements were made to the worship facilities, and technological resources such as the Muthala'ah Risale-i Nur application, electronic books, and focused prayer guides were provided. The results indicated that each therapy component, including tauhid suggestion, focused prayer, and tasbehat, contributed to stress reduction, improved focus, and a deeper sense of purpose in work. Employee mental health improved by 95%, and there was a notable increase in employees' understanding of tauhid values, a more positive attitude, and enhanced productivity.

Keywords: Burnout syndrome, Sufiistic *Illaj Qudsi Nursi Therapy*, Mental health Employees, Community-Based Participatory Research (CBPR)

A. Pendahuluan

Fokus pengabdian ini adalah pendampingan pencegahan *Bornout Syndrome* (BS) pada kelompok Dersane Kelompok Karyawan Toko alat tulis dan jasa fotocopy "ARIA" Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Kelelahan atau *burnout syndrome* dideskripsikan sebagai keadaan ketika seseorang lelah secara emosional, fisik, dan mental akibat stres yang berlebihan dan berkepanjangan (Maslach & Leiter, 2016, p. 103). *Burnout*



© The Author(s). 2018 Open Access This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made.

syndrome menjadi kekhawatiran para pekerja pada dua dekade ini, menjadi bahan riset (Maslach & Leiter, 2016, p. 103), dan pengabdian kemitraan masyarakat di bidang psikologi (Larasati et al., 2020). *Burnout* adalah hasil dari stres berkepanjangan. Hal ini tidak sama dengan terlalu banyak tekanan\ ("Burnout, Alexithymia And Job Satisfaction In Autopsy Technicians," n.d.). *Burnout syndrome* dapat terjadi karena beberapa kemungkinan, yaitu: tidak mampu mengontrol apa yang terjadi, bayangan tentang pekerjaan yang tidak jelas, dinamika tempat kerja yang buruk, jenis pekerjaan yang monoton atau bahkan terlalu dinamis, tidak ada dukungan sosial kehidupan pekerjaan tidak seimbang (Healthcare | Free Full-Text | Symptoms of Burnout Syndrome among Physicians during the Outbreak of COVID-19 Pandemic—A Systematic Literature Review, n.d., p. 4). Sindrom *burnout* tentunya mampu menurunkan produktivitas, menguras energi, membuat penderita merasa semakin tidak berdaya, putus asa, sinis, dan kesal (Arroisi & Afifah, 2022). Pada akhirnya, seseorang merasa tidak punya apa-apa lagi untuk diberikan (Maslach & Leiter, 2008, p. 64). Selanjutnya, dapat memengaruhi setiap sisi kehidupan, seperti rumah, pekerjaan, spiritual dan kehidupan sosial (Firdaus et al., 2021, p. 45). Bukan hanya memengaruhi mental, sindrom *burnout* juga bisa memengaruhi kesehatan fisik, spiritual dan psikis (Z et al., 2019). Oleh sebab itu, perlu pencegahan agar *burnout syndrome* tidak menimpa seseorang.

Toko alat tulis dan jasa fotocopy "ARIA" merupakan salah satu bidang usaha Jasa , pelayanan dan jual beli perlengkapan akademik sekolah, serta penyedia jasa percetakan yang terletak di jalan Letjend Suprpto No.61 utara perempatan kampus 1 IAIN Ponorogo. Dengan rutinitas kerja yang monoton dan beban kerja yang tinggi, karyawan Toko ARIA berpotensi mengalami *burnout*. Stres kronis, kurangnya pengakuan, dan faktor psikologis individu menjadi beberapa penyebab utama masalah ini. (Hafidz, personal communication, n.d.; N. Romdoni, personal communication, Jum`at, Agustus 2024; A. Siswoyo, personal communication, Jum`at, Agustus 2024).

Melihat potensi terjadinya sindrom *burnout* pada karyawan Toko Alat Tulis ARIA, tim pengabdian masyarakat Fakultas Ushuluddin Universitas Gontor menginisiasi program pendampingan. Program ini bertujuan untuk mencegah terjadinya *burnout* dengan mengimplementasikan Terapi Sufistik Illaj Qudsi (TSIQ) Sa'id Nursi (Said Nursi, n.d., 2011f, 2011c, 2011b). TSIQ dipilih karena pendekatannya yang unik dalam menggabungkan dimensi psikologis dan spiritual (Said Nursi, 2011d). Melalui penanaman nilai-nilai tauhid, pemahaman tentang bekerja karena Allah, serta terapi shalat yang mendalam (Latif, 2024), diharapkan para karyawan dapat menemukan makna yang lebih dalam dalam bekerja, sehingga mampu mengatasi stres dan mencegah terjadinya *burnout* (Said Nursi, 2011f, 2011b, 2011c). Dengan kata lain, program ini secara proaktif berusaha meningkatkan etos kerja karyawan berdasarkan motivasi spiritual, sehingga diharapkan dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan mereka.

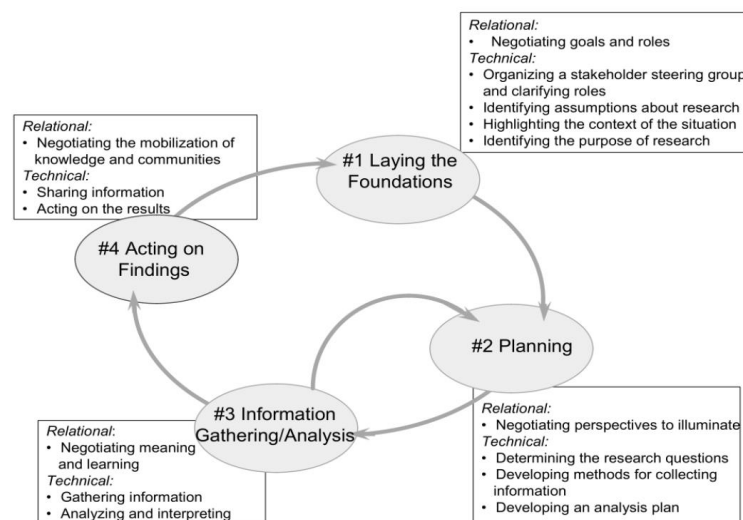
B. Metode (Book Antiqua, size 12)

1. Metode dan Pendekatan

Metode pengabdian menggunakan metode Riset Berbasis Komunitas atau yang dikenal dengan *Community Based Participatory Research* (CBPR). Yaitu, is a “*partnership approach to research that equitably involves community members, organizational representatives, researchers, and others in all aspects of the research process, with all partners contributing expertise and sharing in the decision-making and ownership. CBPR aims to increase knowledge and understanding of a given phenomenon and to integrate the knowledge gained with policy or social change interventions benefiting the community members*” (Afandi et al., 2022; Susilawaty et al., 2016). Adapun teori yang digunakan untuk pencegahan atau tarapi adalah teori *Illaj Qudsi Illaj Qudsi Sa'id Nursi*. *Illaj Qudsi Illaj Qudsi Sa'id Nursi* merupakan model terapi Sai'id Nursi berbasis keimanan (Yasin, 2024). Tahapannya adalah sebagai berikut, Pertama, Sugesti Tauhid, Terapi ketahanan Ruh dengan Shalat Model *Tafakkur*, dan Terapi *Tasbihat* (Said Nursi, 2011a).

2. Aplikasi Prosedur kerja *Community Based Participatory Research* CBPR

Prosedur kerja CBPR Meliputi ini meliputi empat tahap yaitu; *Laying fondation, planning, Gathering/ analysis, acting on Finding*. (Israel et al., 1998; Susilawaty et al., 2016). Prosesnya sebagaimana Gambar berikut:



Gambar 1. Perencanaan

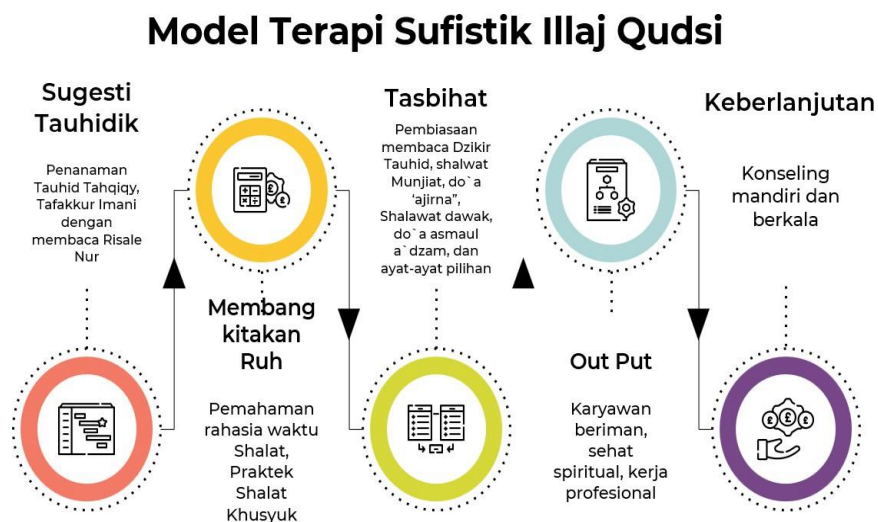
Namun, dari keempat pola in diperingkan menjadi dua saja;

Pertama, *Laying fondation-planning* (LP). Dadalam tahap ini akan dilakukan pendekatan bertahap yang dimulai dengan sosialisasi dan identifikasi kebutuhan. Melalui survei mendalam, kita akan mengungkap tingkat stres, kelelahan, dan faktor-faktor pencetus burnout di lingkungan kerja (chesir, 2024). Data ini akan menjadi dasar penyusunan rencana kerja yang komprehensif, mencakup pelatihan yang relevan dan evaluasi berkala (Ponto, 2015). Dengan demikian, diharapkan program ini dapat meningkatkan kesadaran karyawan tentang burnout, memberikan solusi yang tepat sasaran, dan pada akhirnya

meningkatkan kesejahteraan serta produktivitas mereka (*Towards a Theory of Change for Community-Based Research Projects | Engaged Scholar Journal: Community-Engaged Research, Teaching, and Learning*, n.d.).

Kedua, Gathering-Acting-Finding(GAF) (Rees & MacDonell, 2017). Untuk mengatasi masalah burnout, akan diselenggarakan workshop yang komprehensif tentang burnout syndrome dan pengenalan terapi TSIQ. Workshop ini akan memadukan presentasi interaktif, diskusi kelompok, dan studi kasus untuk memberikan pemahaman mendalam kepada karyawan (Ørngreen & Levinsen, 2017). Selanjutnya, terapi TSIQ akan diterapkan melalui tiga tahap utama yaitu pemberian sugesti tauhid dengan membaca buku-buku spiritual, terapi ketahanan ruh dengan shalat khusyuk, dan terapi tasbihat pagi dan sore. Kombinasi pelatihan dan terapi ini diharapkan dapat membekali karyawan dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengenali, mencegah, dan mengatasi burnout, serta meningkatkan kesejahteraan mereka secara menyeluruh (Rahman, 2020).

3. Skema Visual Metode *Terapi Illaj Qudsi Nursi* (TIQN) dan Output

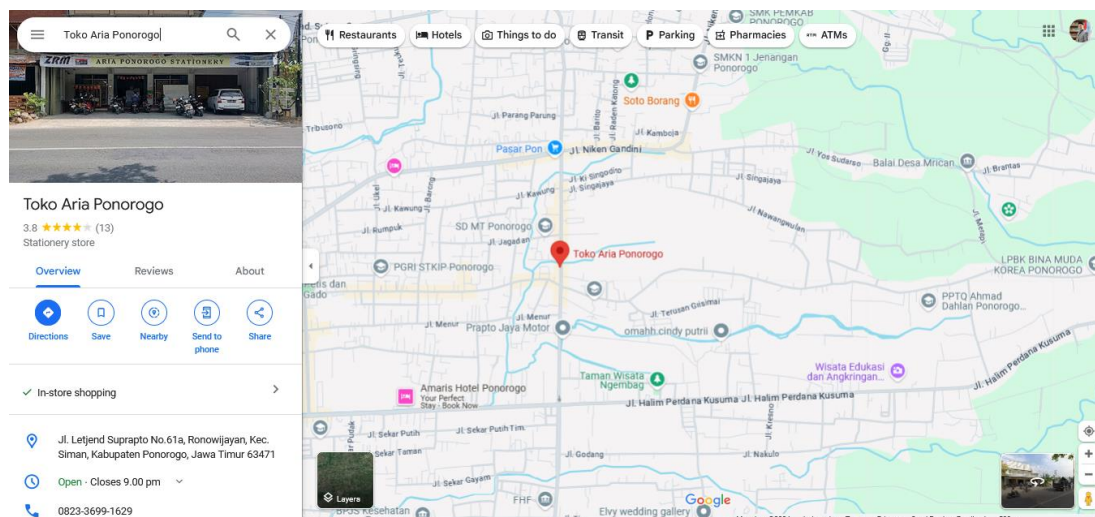


Gambar 2: Sekema Visual Terapi TQSN

C. Hasil dan Pembahasan

1. Situasi Mitra

Alamat mitra berada di Jl. Letjend Suprpto No.61a, Ronowijayan, Kec. Siman, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur 63471



Gambar 3. Lokasi Mitra

Adapun Susunan direksi dan karyawan adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Nama-nama jajaran direksi dan Karyawan

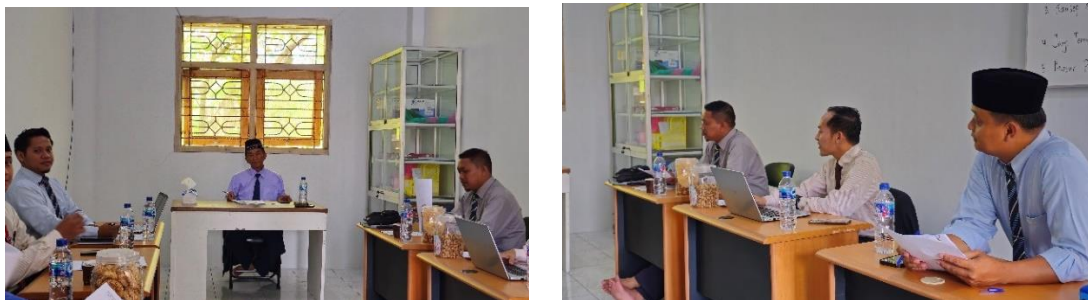
No.	Nama Lengkap	Jabatan
1.	Agung Siswoyo, M.Pd	Pemilik / Chief Executive Officer (CEO)
2.	Riyanti, M.Pd	Pemilik / Chief Financial Officer (CFO)
3.	dr. Ryan Arvisza Falletehan	Chief Marketing Officer (CMO)
4.	dr. al-Fatah	Human Resources Development Manager (HMO)
5.	Ny. Ryan Arvisza Falletehan	Chief Operating Officer (COO)
6.	Muhamad Nur Romdoni, S,Pd	Manager Operasional
7.	M. Akhiruddin	Koordinator
8.	Sahrul Fauzi	Pergudangan
9.	Andika Rizky A	Fotocopy
10.	Brama Satria F	Pergudangan
11.	Nurul Aini H.S	Kasir
12.	F.M.L Salsabila	Adiminstrasi
13.	Abrah Ayu	Sekolah
14.	Riana	Kasir
15.	Nanda	Sopir
16.	Daim	Tekhnisi
17.	Herlambang	Tekhnisi

2. Forum Group Discussion (FGD) antara pelaksana dan Mitra

Sebagai langkah awal pelaksanaan program, Forum Group Discussion (FGD) diadakan antara Tim Pelaksana dari Fakultas Ushuluddin Universitas Darussalam Gontor

dan mitra, yaitu pimpinan serta karyawan Toko ARIA Ponorogo. FGD ini bertujuan untuk menyamakan persepsi, menggali informasi terkait permasalahan utama yang dihadapi, serta menyusun rencana implementasi program yang sesuai dengan kebutuhan mitra (Susanto et al., 2024).

Proses Pelaksanaan FGD. Kegiatan diawali dengan pengenalan tim pelaksana, tujuan program, dan paparan singkat mengenai *Terapi Illah Qudsi*. Mitra juga diberikan kesempatan untuk menjelaskan dinamika kerja dan tantangan yang dihadapi, khususnya terkait burnout (Khalifah & Wayan, 2018). Mitra diminta untuk menyampaikan pengalaman dan pandangan mereka mengenai gejala burnout yang dialami karyawan, faktor-faktor penyebabnya, serta dampaknya terhadap produktivitas dan suasana kerja di toko. Hal ini menjadi dasar untuk memahami konteks permasalahan secara menyeluruh (O.Nyumba et al., 2018). Tim pelaksana memfasilitasi diskusi untuk mengeksplorasi solusi yang sesuai dengan kebutuhan dan budaya kerja mitra. Metode *Terapi Illah Qudsi* diperkenalkan sebagai salah satu pendekatan yang relevan, termasuk tiga komponennya: Sugesti Tauhid, Shalat Khusus, dan Tasbihat Pagi dan Sore (Hadi Ihsan, 2021).



Gambar 4; Forum Group Discussion (FGD) antara pelaksana dan Mitra

3. Penyebaran Quesioner Burnout Sebelum pelaksanaan Pengabdian

Langkah awal untuk melihat ini, pengabdian menganalisa melalui penyebaran questioner kemungkinan Burnout (Muchlis, 2023).

Tabel 2
Questioner Burnout

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya merasa lelah, susah, tidak tenang dalam bekerja di toko ARIA.	0	2	2	5	3
2	Saya merasa boring ketika bekerja.	1	3	2	4	2
3	Saya merasa belum dan tidak maksimal dalam bekerja.	0	1	2	6	3
4	Saya letih ketika pulang kerja.	0	2	3	7	2
5	Saya letih saat bangun di pagi hari untuk beribadah dan bekerja.	0	1	2	5	4
6	Saya merasa tidak peduli terhadap teman di toko dan atasan.	2	3	2	3	2
7	Saya merasa tidak peduli terhadap bagian pekerjaan saya.	1	2	3	4	3
8	Saya merasa kurang terlibat pekerjaan toko.	1	2	3	5	3

9	Saya merasa tidak sepenuh hati melayani pembeli dan menjalankan tugas di toko.	0	1	2	6	3
10	Saya merasa seperti bekerja secara otomatis, tanpa perasaan dan motivasi ibadah.	0	2	3	4	3
11	Saya merasa kurang berprestasi dalam pekerjaan.	1	2	2	5	2
12	Saya merasa kurang percaya diri dengan hasil pekerjaan saya.	0	2	2	6	2
13	Saya merasa kurang mampu untuk memecahkan masalah di tempat kerja.	0	2	2	5	3
14	Saya merasa kesulitan untuk mencapai target pekerjaan saya.	1	3	2	4	3
15	Saya merasa kurang kompeten dalam pekerjaan saya.	0	2	2	5	3

Hasilnya Mayoritas peserta berada di kategori “Sering” (40-50%), diikuti “Kadang-kadang” (20-30%). Kategori “Selalu” (15-25%) menunjukkan tingkat burnout serius, sementara “Tidak Pernah” dan “Jarang” masing-masing berada di bawah 25%. Pernyataan dengan tingkat jawaban “Sering” dan “Selalu” tertinggi: *Saya letih ketika pulang kerja* (7 Sering, 2 Selalu) dan *Saya letih saat bangun pagi* (5 Sering, 4 Selalu), mencerminkan kelelahan fisik yang parah. Pernyataan dengan jawaban “Tidak Pernah” dan “Jarang” terbanyak: *Saya merasa tidak peduli terhadap teman di toko dan atasan* (2 Tidak Pernah, 3 Jarang), menunjukkan bahwa hubungan interpersonal cenderung masih terjaga.

Rekomendasi pencegahan adalah (a). tindakan preventif dalam bentuk Intervensi untuk peserta kategori “Kadang-kadang” agar tidak tergelincir ke “Sering” dan “Selalu”. (b). tindakan korektif dengan berfokus pada peserta kategori “Sering” dan “Selalu” dengan langkah-langkah seperti evaluasi beban kerja, pelatihan manajemen stres, dan peningkatan dukungan lingkungan kerja (*Social Workers, Burnout, and Self-Care: A Public Health Issue - PMC*, n.d.). (c) pendampihan Penguatan Positif dengan Memberikan penghargaan atau umpan balik positif bagi peserta kategori “Tidak Pernah” dan “Jarang” untuk mempertahankan keseimbangan kerja mereka. Dengan pendekatan yang terstruktur, risiko burnout dapat dikelola lebih baik, meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan di toko ARIA (Z et al., 2019).

4. Kajian dengan tema Pencegahan Bournout dengan Mamahami Adab dan Etika Dalam bekerja menurut tauhid Kepada Jajaran Direksi

Kegiatan kajian dengan tema *Pencegahan Burnout dengan Memahami Adab dan Etika dalam Bekerja Menurut Tauhid* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran jajaran direksi tentang gejala dan dampak burnout serta pentingnya keseimbangan spiritual dan profesional dalam mengelola stres di tempat kerja, khususnya karyawan (Zarkasyi et al., 2020). Dengan memahami adab dan etika bekerja menurut prinsip tauhid, para pemimpin diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang harmonis dan mendukung kesejahteraan karyawan, mengurangi faktor-faktor yang dapat menyebabkan burnout, serta merancang kebijakan perusahaan yang memperhatikan kesehatan mental dan

emosional karyawan (Zarkasyi et al., 2019). Kegiatan ini juga bertujuan untuk menginspirasi direksi agar menjadi teladan dalam menerapkan nilai-nilai spiritual dalam pekerjaan, sehingga tercipta atmosfer kerja yang lebih sehat dan produktif, serta mencegah burnout secara efektif (Latif, 2024) .



Gambar 5: Kajian Mamahami Adab dan Etika Dalam bekerja menurut tauhid Kepada Jajaran Direksi

5. Kajian dengan tema Pencegahan Bournout dengan Semangat dan Etika Bekerja dalam Perspektif Tauhid Kepada karyawan ma

Tujuan kajian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman karyawan tentang pentingnya semangat dan etika bekerja yang berlandaskan tauhid, guna mencegah burnout dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, produktif, dan penuh makna (Mulyantiningsih & Astutik, 2022). Materi ini menjelaskan pandangan Islam mengenai bekerja sebagai ibadah yang harus dilakukan dengan niat yang baik dan etika yang benar. Bekerja dalam Islam memiliki fadilah besar, karena berfungsi sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan hidup yang halal dan memberi manfaat bagi masyarakat (Said Nursî, 2011e). Niat yang baik dalam bekerja memastikan keberkahan dan menjauhkan diri dari ketamakan, sementara bekerja juga dianggap sebagai fardu kifayah, terutama jika memberi manfaat luas (Bediuzzaman Said Nursî 2011). Seorang pekerja harus menjaga ibadahnya, seperti berdzikir ketika memasuki tempat kerja, serta menghindari transaksi yang syubhat dan tidak sesuai dengan prinsip Islam. Teliti dalam bekerja dan memilih mitra transaksi yang tepat juga penting agar segala pekerjaan menjadi amal yang bernilai di sisi Allah (Mudin, 2023).



Gambar 6:

Kajian dengan tema Pencegahan Bournout dengan Semangat dan Etika Bekerja dalam Perspektif Tauhid Kepada karyawan

6. Self-Terapi melalui Pemberian Sugesti Tauhid tahqiqi dengan Membaca Buku *Kalimat Spiritual* (Kalimat 1-10 *Risale-I Nur*)

Self-terapi ini bertujuan untuk membangun ketenangan dan keteguhan batin melalui pendekatan spiritual yang mendalam. Dengan membaca dan menghayati buku *Kalimat* dari *Risale-i Nur* secara berkala, karyawan diharapkan dapat memperdalam pemahaman mereka tentang tauhid tahqiqi, yang akan memperkuat jiwa mereka dalam menghadapi berbagai tantangan di tempat kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari (Şahin, 2011).

Pada Sesi 1: Tadabbur dan Refleksi Mandiri, kegiatan dimulai dengan shalat berjamaah dan pembacaan tasbehat bergiliran antara Imam, Bilal, dan makmum. Pembacaan ini mencakup Istigfar, Shalawat Munjiyat, doa setelah salam, doa pribadi, tasbih, tahmid, tahlil, serta shalawat Nuriyyah, yang bertujuan untuk meningkatkan spiritualitas dan ketenangan batin. Selanjutnya, peserta membaca bagian dari *Buku al-Kalimat* secara bergiliran dan berbagi pemahaman atau refleksi mereka terkait makna spiritual bacaan tersebut (Abu Zaid, 2016). Dalam sesi refleksi diri, peserta diharapkan merenungi isi bacaan dan menghubungkannya dengan kehidupan serta nilai tauhid tahqiqi. Setelah itu, mereka mengadakan obrolan santai sambil berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan saling mendoakan, yang memperkuat kebersamaan dan mendatangkan sugesti positif (Mohammad, 2015).

Pada Sesi 2: Pemahaman dan Penguatan Tauhid Tahqiqi, pemateri membahas konsep tauhid tahqiqi dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari, serta menjelaskan kaitannya dengan isi *Buku al-Kalimat* (Said Nursî, 2011f). Dalam sesi tanya jawab, peserta mengajukan pertanyaan atau berbagi kesulitan yang mereka hadapi, dan pemateri memberikan penegasan serta nasihat agar peserta dapat terus mengamalkan tauhid tahqiqi dalam setiap aspek kehidupan mereka.



Gambar 7:

Self-Terapi melalui Pemberian Sugesti Tauhid tahqiqi dengan Membaca Buku Kalimat Spiritual (Kalimat 1-10 Risale-I Nur)

7. Pelatihan Shalat Khusyuk sebagai Self-Resiliensi

Pelatihan ini bertujuan memperkenalkan konsep shalat khusyuk sebagai sarana membangun ketangguhan mental dan spiritual dalam mencegah *burnout*. Dengan pemahaman mendalam melalui perspektif Risalah Nur, peserta diharapkan dapat menjadikan shalat sebagai sumber ketenangan batin dan penopang dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup (Said Nursi, 2011e).

SESI 1: Pembacaan, Refleksi, dan Ukhuwah. *Pertama*, Pembacaan Kalimat ke-5 dan ke-9 Risalah Nur Secara Bergantian Setiap peserta membaca dan merenungkan makna dari kalimat ke-5 dan ke-9 (tentang Shalat) dalam Risalah Nur, yang berfokus pada aspek ketergantungan kepada Allah dan pemahaman mendalam tentang kekuasaan-Nya (Ihsan & Mudin, 2020). Pembacaan ini dilakukan secara bergantian, sehingga setiap peserta mendapat kesempatan untuk membaca dengan tenang dan penuh penghayatan. *Kedua*, Refleksi Diri (Arroisi & Yuwanda, 2020). Setelah pembacaan, setiap peserta mengambil waktu untuk introspeksi diri. Refleksi ini bertujuan untuk menghubungkan makna dari ayat-ayat yang dibaca dengan kehidupan pribadi, sehingga mampu menemukan kedekatan lebih dalam dengan Allah melalui shalat yang khusyuk. *Ketiga*, Ngobrol Santai untuk Memupuk Ukhuwah (Sujiat, 2024). Sesi dilanjutkan dengan diskusi santai sambil menikmati teh, di mana peserta saling berbagi pengalaman, pemikiran, dan kesulitan terkait praktik shalat yang khusyuk. Kegiatan ini memperkuat ikatan ukhuwah di antara peserta dan memberikan kesempatan untuk saling menasihati, memperkuat semangat spiritual, dan menguatkan komitmen dalam shalat.



Gambar 8:

Pelatihan Shalat Khusyuk sebagai Self-Resiliensi

8. Impact (Kebermanfaatan Dan Produktivitas)Penyebaran quesinoer akhir

Pendampingan Terapi Sufistik Qudsi Nursi (TSQN) berhasil memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kebermanfaatan dan produktivitas karyawan. Adapun data kuantitatif tentang gejala Bournout dari 12 karyawan adalah sebagai berikut;

Tabel 3. Quesuoner setelah dilaksanakan pendampingan

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya merasa lelah, susah, tidak tenang dalam bekerja di toko.	8	3	1	0	0
2	Saya merasa boring ketika bekerja.	7	4	1	0	0
3	Saya merasa belum dan tidak maksimal dalam bekerja.	9	3	0	0	0
4	Saya letih ketika pulang kerja.	8	3	1	0	0
5	Saya letih saat bangun pagi untuk beribadah dan bekerja.	7	4	1	0	0
6	Saya merasa tidak peduli terhadap teman di toko dan atasan.	10	2	0	0	0
7	Saya merasa tidak peduli terhadap bagian pekerjaan saya.	9	3	0	0	0
8	Saya merasa kurang terlibat pekerjaan toko.	8	4	0	0	0
9	Saya merasa tidak sepenuh hati melayani pembeli.	8	4	0	0	0
10	Saya merasa bekerja secara otomatis, tanpa perasaan.	8	3	1	0	0
11	Saya merasa kurang berprestasi dalam pekerjaan.	9	3	0	0	0
12	Saya merasa kurang percaya diri dengan hasil pekerjaan saya.	10	2	0	0	0
13	Saya merasa kurang mampu memecahkan masalah di tempat kerja.	9	3	0	0	0
14	Saya merasa kesulitan mencapai target pekerjaan saya.	9	2	1	0	0
15	Saya merasa kurang kompeten dalam pekerjaan saya.	10	2	0	0	0

Berikut analisa singkat. *Pertama*, Tidak Pernah (Dominan). Mayoritas peserta memberikan jawaban “Tidak Pernah” untuk hampir semua pernyataan. Rata-rata 9 peserta (75%) menjawab “Tidak Pernah” pada setiap pertanyaan, menunjukkan tingkat burnout yang sangat rendah. *Kedua*, Jarang (Pelengkap). Rata-rata 3 peserta (20-25%) menjawab “Jarang.” Mereka mungkin sesekali merasakan gejala ringan namun masih dalam kendali. *Ketiga*, Kadang-kadang. Hanya 1 peserta (5%) yang menjawab “Kadang-kadang” untuk beberapa pernyataan tertentu, misalnya terkait kelelahan fisik. *Keempat*, Sering dan Selalu (Tidak Ada). Tidak ada peserta yang menjawab “Sering” atau “Selalu,” menandakan bahwa burnout parah berhasil diatasi sepenuhnya. Setelah pendampingan dengan *Model Terapi Illah Qudsi*, distribusi jawaban menunjukkan perubahan signifikan dibandingkan hasil

kuesioner pertama. Mayoritas peserta (95%) berada pada kategori “Tidak Pernah” dan “Jarang,” dengan burnout yang hampir hilang sepenuhnya.

D. Diskusi

Survei yang dilakukan sebelum intervensi menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami kelelahan tingkat sedang hingga tinggi, dengan tanda utama kelelahan fisik setelah bekerja dan saat bangun pagi. Namun, ada sedikit respons “Tidak peduli” terhadap atasan dan teman kerja, menunjukkan bahwa hubungan tim masih relatif baik. Data survei menunjukkan perubahan yang signifikan setelah proses pendampingan berbasis TSIQ. 95% responden menyatakan bahwa mereka mengalami gejala lelah. Kategori “Jarang” dan “Tidak Pernah” adalah yang paling umum. Peserta tidak menjawab “Sering” atau “Selalu”, menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam mengurangi kelelahan fisik dan emosional di tempat kerja.

Hasil ini sejalan dengan teori terapi sufistik, yang berpusat pada penguatan nilai spiritual sebagai cara untuk mengatasi stres psikologis. Melalui zikir, refleksi, dan pengendalian hati, Illaj Qudsi menekankan aspek kedekatan manusia dengan Tuhan, menurut Sa'id Nursi. Dalam hal ini, penerapan TSIQ di toko ARIA membantu keseimbangan emosional karyawan dan menciptakan suasana kerja yang lebih santai dan penuh makna. Selain itu, penelitian sebelumnya mendukung pendekatan ini. Sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2019 oleh (Z et al., 2019) menunjukkan bahwa intervensi spiritual efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan dengan meningkatkan ketahanan mental dan fokus. Metode ini sesuai dengan perspektif kesehatan masyarakat yang menekankan betapa pentingnya menjaga diri sendiri untuk mencegah kelelahan (Maslach & Leiter, 2016). Pengabdian ini berdampak besar pada masyarakat dan individu.

E. Kesimpulan

Implementasi Model Terapi Illah Qudsi pada karyawan Toko ARIA telah menunjukkan hasil yang sangat memuaskan. Setelah beberapa minggu, mayoritas peserta melaporkan penurunan signifikan dalam gejala burnout dan peningkatan kesejahteraan mental. Setiap komponen terapi, seperti sugesti tauhid, shalat khushyuk, dan tasbeeh, berkontribusi dalam mengatasi stres, meningkatkan fokus, dan memberikan makna yang lebih dalam dalam pekerjaan. Selain itu, terapi ini juga membawa dampak positif pada hubungan sosial di tempat kerja, menciptakan suasana yang lebih harmonis dan kolaboratif. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pendekatan spiritual yang dikombinasikan dengan praktik ibadah dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi masalah burnout dan meningkatkan produktivitas karyawan.

Daftar Pustaka

Abu Zaid, H. (2016). The Culture of Environment in Islamic Thought through the School of Bediuzzaman Said Nursi. 122–107, (14)7, *النور للدراسات الحضارية والفكرية*.
<https://doi.org/10.12816/0029825>

- Afandi, A., Laily, N., & Wahyudi, N. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (Suwendi, Ed.). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI.
- Arroisi, J., & Afifah, H. (2022). Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger. *Cakrawala Repositori IMWI*, 5(2), Article 2.
<https://doi.org/10.52851/cakrawala.v5i2.114>
- Arroisi, J., & Yuwanda, N. (2020). The Concept of “Ana” According to Badiuzzaman Said Nursi and Contemporary Psychological Discussion. *KALAM*, 14(2), Article 2.
<https://doi.org/10.24042/klm.v14i2.7365>
- BURNOUT, ALEXITHYMIA AND JOB SATISFACTION IN AUTOPSY TECHNICIANS. (n.d.). Retrieved March 9, 2023, from <http://www.rjlm.ro/index.php/arhiv/826>
- chesir. (2024, October 4). Strategic Planning: Laying the Foundation for NGO Success. *Lightup Impact*. <https://lightupimpact.com/strategic-planning-laying-the-foundation-for-ngo-success/>
- Firdaus, A., Sakinah, S., & Anisah, A. (2021). Burnout Syndrome dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Eksis: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 12(2), Article 2.
<https://doi.org/10.33087/eksis.v12i2.277>
- Hadi Ihsan, N. (2021). Transformasi Mahabbah Menjadi Cinta Abadi Dalam Konsep Tasawuf Badiuzzaman Said Nursi. *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 6(2), Article 2.
- Hafidz. (n.d.). *Wawancara Model Job dan Diskripsi Pekerjaan Karyawan Toko Aria Dengan Direktur Eksekutif* [Personal communication].
- Healthcare | Free Full-Text | Symptoms of Burnout Syndrome among Physicians during the Outbreak of COVID-19 Pandemic—A Systematic Literature Review. (n.d.). Retrieved March 9, 2023, from <https://www.mdpi.com/2227-9032/10/6/979>
- Ihsan, N. H., & Mudin, Moh. I. (2020). Paradigma Kalam Dalam Konservasi Lingkungan Menurut Said Nursi. *Tasfiah*, 4(1), 27. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v4i1.4052>
- Israel, B. A., Schulz, A. J., Parker, E. A., & Becker, A. B. (1998). REVIEW OF COMMUNITY-BASED RESEARCH: Assessing Partnership Approaches to Improve Public Health. *Annual Review of Public Health*, 19(1), 173–202.
<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.19.1.173>
- Khalifah, S., & Wayan, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Berbagai Pengalaman Dari Lapangan*. PT Rajagrafindo Persada.
- Larasati, V., Arroyantri P, B., Maritska, Z., Parisa, N., & Syaumi Ikhsan, D. (2020). Edukasi pencegahan sindrom kelelahan (burnout) pada karyawan Pertamina MOR II Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1(3), 139–148.
<https://doi.org/10.32539/Hummed.V1I3.13>

- Latif, Z. A. (2024). THE TREATMENT OF MENTAL DEPRESSION FROM THE FOURTH RAY OF RISALE-I NUR BY BEDIUZZAMAN SAID NURSI. *The Journal of Risale-i Nur Studies*, 7(2), Article 2.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. John Wiley & Sons.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Mohammad, Q. (2015). *An Introduction to the Nur Community of Turkey*.
- Muchlis, A. F. (2023). Metode Penelitian Survei-Kuesioner untuk Kesesakan dan Privasi pada Hunian Asrama. *Jurnal Lingkungan Binaan Indonesia*, 12(3), Article 3. <https://doi.org/10.32315/jlbi.v12i3.252>
- Mudin, I. (2023). Bediuzzaman Said Nursi on The Deep Environmental Values: Towards a New Environmental Vision for Sustainable living. *Istanbul Foundation for Science And Culture*, 14.
- Mulyantiningsih, S. I., & Astutik, A. P. (2022). The Concept Of Faith and Moral In Badiuzzaman Said Nursi's Philosophy. *Jurnal Transformatif (Islamic Studies)*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.23971/tf.v6i1.3936>
- O.Nyumba, T., Wilson, K., Derrick, C. J., & Mukherjee, N. (2018). The use of focus group discussion methodology: Insights from two decades of application in conservation. *Methods in Ecology and Evolution*, 9(1), 20–32. <https://doi.org/10.1111/2041-210X.12860>
- Ørngreen, R., & Levinsen, K. T. (2017). Workshops as a Research Methodology. *Electronic Journal of E-Learning*, 15(1), 70–81.
- Ponto, J. (2015). Understanding and Evaluating Survey Research. *Journal of the Advanced Practitioner in Oncology*, 6(2), 168–171.
- Rahman, S. A. (2020). The Epistemology, Ontology and Axiology of Psychology from Islamic Perspectives (Imam Nursi as a Model). *The Journal of Risale-i Nur Studies*, 3(2), Article 2.
- Rees, G. H., & MacDonell, S. (2017). Data gathering for actor analyses: A research note on the collection and aggregation of individual respondent data for MACTOR. *Future Studies Research Journal: Trends and Strategies*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.24023/FutureJournal/2175-5825/2017.v9i1.256>
- Romdoni, N. (2024, Jum`at, Agustus). Wawancara Data dan Administrasi Toko Aria Dengan Koordinator Utama [Personal communication].

- Şahin, M. (2011). Said Nursi and the Nur Movement in Turkey: An Atomistic Approach. *Digest of Middle East Studies*, 20. <https://doi.org/10.1111/j.1949-3606.2011.00097.x>
- Said Nursî, B. (n.d.). *Sualar* (I. Kasim Salihi, Trans.; 6th ed.). Sozler Publications.
- Said Nursî, B. (2011a). *İşaratü'l-İ'caz* (I. Kasim Salihi, Ed.; 6th ed.). Sozler Publications.
- Said Nursî, B. (2011b). *Lem'alar* (I. Kasim Salihi, Trans.; 6th ed.). Sozler Publications.
- Said Nursî, B. (2011c). *Maktubat* (I. Kasim Salihi, Trans.; 6th ed.). Sozler Publications.
- Said Nursî, B. (2011d). *Mesnevî-i Nuriye* (I. Kasim Salihi, Ed.; 6th ed.). Sozler Publications.
- Said Nursî, B. (2011e). *Saykal-ül Islam* (I. Kasim Salihi, Ed.; 6th ed.). Sozler Publications.
- Said Nursî, B. (2011f). *Sözler* (I. Kasim Salihi, Ed.; 6th ed.). Sozler Publications.
- Said Nursî, B. (2011g). *TARİHÇE-İ HAYAT* (I. Kasim Salihi, Trans.; Vol. 6). SÖZLER PUBLICATIONS.
- Siswoyo, A. (2024, Jum`at, Agustus). *Wawancara Visi dan Tujuan Toko Aria Dengan Pimpinan* [Personal communication].
- Social Workers, Burnout, and Self-Care: A Public Health Issue – PMC*. (n.d.). Retrieved December 28, 2024, from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10987033/>
- Sujiat, Z. (2024). *Tafsir Kontemporer, Kontribusi Bediuzzaman Said Nursi*. Laksbang Akademika.
- Susanto, P. C., Yuntina, L., Saribanon, E., Soehaditama, J. P., & Liana, E. (2024). Qualitative Method Concepts: Literature Review, Focus Group Discussion, Ethnography and Grounded Theory. *Siber Journal of Advanced Multidisciplinary*, 2(2), 262–275. <https://doi.org/10.38035/sjam.v2i2.207>
- Susilawaty, A., Tasruddin, R., & Ahmad, D. (2016). *PANDUAN RISET BERBASIS KOMUNITAS Community Based Research*. usat Data Penelitian, Publikasi Ilmiah dan Pengabdian Masyarakat, Kementerian Agama.
- Towards a Theory of Change for Community-based Research Projects | Engaged Scholar Journal: Community-Engaged Research, Teaching, and Learning*. (n.d.). Retrieved March 9, 2023, from <https://esj.usask.ca/index.php/esj/article/view/61445>
- Yasin, R. F. binti F. (2024). ظاهرة ترك الصلاة عند المسلمين في هذا العصر وعلاجها في ضوء "رسائل النور": كتاب الكلمات نموذجاً. *The Journal of Risale-i Nur Studies*, 7(2), Article 2.
- Z, N. Z. A., Rahman, A. A., & Fahmi, I. (2019). Predict Burnout With Psychological Capital And Religious Coping. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 140–145. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.3300>

Zarkasyi, H. F., Arroisi, J., Basa, A. H., & Maharani, D. (2019). Konsep Psikoterapi Badiuzzaman Said Nursi dalam Risale-i Nur. *TSAQAFAH*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v15i2.3379>

Zarkasyi, H. F., Arroisi, J., Hizbullah, A., & Maharani, D. (2020). Iman dan Kesehatan Psikis Perspektif Said Nursi (Kajian Psikoterapi dalam Risale-i Nur). *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 18(1), Article 1. <https://doi.org/10.21111/klm.v18i1.3694>