

**PERILAKU *MINDFULNESS* DIREKTUR CV. ADI GUNA
UTAMA DALAM MENGHADAPI *BURNOUT*
DIANTARA PEGAWAI**

SKRIPSI

Oleh:

AHMAD HILMI SOBRI

NIM : G03219002



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya Ahmad Hilmi Sobri NIM. G03219002, menyatakan bahwa;

1. Skripsi saya ini adalah asli dan benar-benar hasil karya saya sendiri, dan bukan hasil karya orang lain dengan mengatas namakan saya, serta bukan merupakan hasil peniruan atau penjiplakan (plagiarisme) dari karya orang lain. Skripsi ini belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di UIN Sunan Ampel Surabaya, maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis skripsi ini, serta sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan norma dan peraturan yang berlaku di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 1 Januari 2024



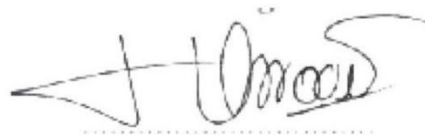
Ahmad Hilmi Sobri
NIM : G03219002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis Ahmad Hilmi Sobri NIM. G03219002 ini telah diperiksa dan siap untuk dimunaqasahkan.

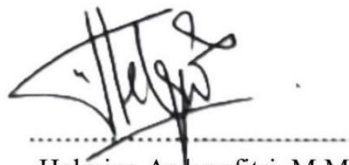
Surabaya, 4 Desember 2023.

Dosen Pembimbing 1,



Muchammad *Saifuddin*, M.SM.
NIP. 198603132019031011.

Dosen Pembimbing 2,



Helmina Ardyanfitri, M.M
NIP. 199407282019032025

LEMBAR PENGESAHAN

**PERILAKU *MINDFULNESS* DIREKTUR CV. ADIGUNA UTAMA
DALAM MENGHADAPI *BURNOUT***

Oleh:

Ahmad Hilmi Sobri

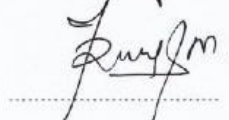
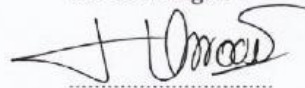
NIM : G03219002

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada
tanggal 3 Januari 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk
diterima.

Susunan Dewan Penguji :

1. Muchammad Saifuddin, M.SM.
NIP. 198603132019031011
2. Helmina Ardyanfitri, M.M.
NIP. 199407282019032025
3. Hanafi Adi Putranto, S.Si.,Se., M.Si.
NIP. 198209052015031002
4. Rahma Ulfa Magfirah, S.E., M.M.
NIP. 198612132019032009

Tanda Tangan :



Surabaya, 3 Januari 2024

Dekan



Dr. Sirajul Arifin, S.Ag., S.S., M.E.I.
NIP197005142000031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmad Hilmi Sobri
NIM : G03219002
Fakultas/Jurusan : Ekonomi dan Bisnis Islam
E-mail address : Ahmadhilmi189@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi
yang berjudul :

Perilaku Mindfulness Direktur CV. Adi Guna Utama Dalam Menghadapi Burnout di Antara Pegawai

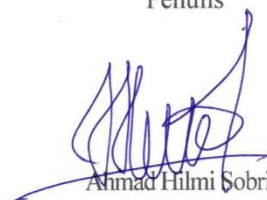
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 24 Januari 2025

Penulis


Ahmad Hilmi Sobri

ABSTRAK

Topik penelitian ini adalah mengkaji perilaku *mindfulness* direktur dalam menangani problematika *burnout* pada pegawai dalam keadaan perusahaan yang sedang krisis ekonomi dan bahan baku pasca pandemi yang mana beliau mampu mengeluarkan perusahaan dari zona bangkrut. Pendekatan teori menggunakan *mindfulness* dikemukakan oleh Jhon Kabat Zinn. Dalam teori tersebut menjelaskan 4 aspek dimensi utama meneliti *mindfulness*; *observase, describing, acting with awareness*, dan *non judgmentalness*. Rumusan masalah ; (1) Bagaimana awal proses terjadinya *burnout* di CV. Adi Guna Utama? (2) Bagaimana perilaku *mindfulness* direktur dalam mereduksi *burnout* diantara karyawan? (3) Bagaimana efek setelah menerapkan pendekatan *mindfulness* terhadap tingkat produktivitas kerja di perusahaan?. Tujuan masalah : (1) Memahami secara mendalam problematika *burnout* yang terjadi di CV. Adi Guna Utama (2) Menganalisis perilaku *mindfulness* yang diterapkan oleh direktur serta respon yang ditampakkan dari karyawan, (3) Mendeskripsikan hasil perilaku, produktivitas kerja pada karyawan meupun perusahaan setelah penerapan *mindfulness*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus instrinsik yang berfokus pada satu kasus tertentu dalam satu lokasi utama.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa, (1) Meditasi keagamaan bagi direktur adalah media mencari solusi dalam menghadapi tekanan dan problematika perusahaan, (2) Memiliki prinsip jangan pernah merasa aman dan jangan mudah percaya statmen orang lain tanpa data aktual, (3) Perspektif direktur dalam memilih pertemanan ada tiga aspek yakni, teman sebagai guru, teman sebagai saudara, dan teman sebagai motivasi belajar, (4) Strategi bisnis “*Solusi 50:50*” dalam bertransaksi dengan pengimpor kayu, (5) Mampu menilai pribadi melalui *bahasa tubuh* orang lain. Menelaah informasi apa pun secara logistik, berlandaskan data aktual, dan sikap tidak mudah percaya, (6) Direktur tidur kurang lebih 5 jam sehari, beliau lebih banyak berdzikir dan bekerja.

Kata kunci : Perilaku *mindfulness*, dan *burnout*.

ABSTRACT

Ahmad Hilmi Sobri, G03219002, “*Mindfulness Behavior of the Director of CV. Main Advice in Dealing with Burnout among Employees*”. Thesis, Management Study Program, Faculty of Economics and Islamic Business, Sunan Ampel State Islamic University, Surabaya 2023. Muchammad Saifuddin, M.SM.

The topic of this research is to examine the director's mindfulness behavior in dealing with the problem of employee burnout in a situation where the company is experiencing an economic and raw material crisis after the pandemic, where he was able to get the company out of the bankruptcy zone. The theoretical approach using mindfulness was put forward by Jhon Kabat Zinn. This theory explains 4 main dimensions of researching mindfulness; observation, describing, acting with awareness, and non-judgmentalness. Formulation of the problem ; (1) How does the burnout process begin at CV? Adi Main Guna? (2) How does the director's mindfulness behavior reduce burnout among employees? (3) What is the effect after implementing a mindfulness approach on the level of work productivity in the company? Problem objectives: (1) Understand in depth the problems of burnout that occur at CV. Adi Guna Utama (2) Analyze the mindfulness behavior implemented by the director and the responses shown by employees, (3) Describe the results of behavior, work productivity for employees and the company after implementing mindfulness.

Researchers use qualitative research methods with an intrinsic case study approach which focuses on one particular case in one main location.

Based on the research results, it was found that, (1) Religious meditation for directors is a medium for finding solutions in dealing with company pressures and problems, (2) Having the principle of never feeling safe and not easily believing other people's statements without actual data, (3) The director's perspective in There are three aspects to choosing friendship, namely, friends as teachers, friends as relatives, and friends as motivation to learn, (4) The "50:50 Solution" business strategy in transactions with pembeli internasionals, (5) Being able to judge individuals through other people's body language. Analyze any information logistically, based on actual data, and not easily trust, (6) The Director sleeps approximately 5 hours a day, he mostly dhikrs and works.

Keywords: Mindfulness behavior and burnout.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	xiii
DAFTAR ISI.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Penelitian	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.7 Sistematika Pembahasan	11

BAB II KAJIAN TEORI

2.1 Teori <i>Minfulness</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Minfulness</i>	12
2.1.2 Bentuk Latihan <i>Minfulness</i>	14
2.1.3 <i>Minfulness</i> dalam Ilmu Manajemen.....	15
2.1.4 Dimensi <i>Minfulness</i>	16
2.1.5 Peta Konsep Teori <i>Minfulness</i>	22
2.2 Teori <i>Burnout</i>	25
2.2.1 Pengertian <i>Burnout</i>	25

2.2.2 Aspek-aspek <i>Burnout</i>	26
2.3 Penelitian Terdahulu.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

1.1 Pendekatan & Jenis Penelitian	33
1.2 Tempat dan Waktu	34
1.3 Sumber Data Penelitian	34
1.4 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.4.1.....	
Observasi	36
3.4.2 Wawancara	37
3.4.3.....	
Dokumentasi	37
1.5 Analisis Data.....	38
3.5.1.....	
Reduksi Data	38
3.5.2.....	
Penyajian Data.....	39
1.6 Keabsahan dan Kredibilitas Data.....	40
3.6.1.....	
Kepercayaan	40
3.6.2.....	
<i>Tansfeability</i>	43
3.6.3.....	
<i>Dipedability</i>	43
3.6.4.....	
<i>Confirmability</i>	43

BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Perusahaan dan Subjek Penelitian	41
4.1.1 Gambaran Umum Perusahaan	44

4.1.2 Visi Perusahaan	47
4.1.1 Misi Perusahaan	47
4.1.4 Kehidupan Pribadi Direktur	48
4.2 Paparan Data & Hasil Penelitian	51
4.2.1 Penyebab Terjadinya <i>Burnout</i>	51
4.2.2 <i>Minfulness</i> Direktur dalam Mereduksi <i>Burnout</i> pada Pegawai.....	53
4.2.3 Efek <i>Minfulness</i> Terhadap Prestasi Perusahaan	77
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	78
4.3.1 Meditasi keagamaan sebagai solusi menghadapi tekanan dan Problematika perusahaan	78
4.3.2 Ideologi jangan merasa aman dan jangan mudah percaya argumentasi orang lain tanpa data aktual	82
4.3.3 Carilah teman yang bisa menjadi guru, sebagai saudara dan sebagai teman motivator	82
4.3.4 Strategi Bisnis “ <i>Solusi 50:50</i> ” dalam bertransaksi dengan pengimpor kayu.....	81
4.3.5 Mampu menebak pribadi orang lain lewat <i>bahasa tubuh</i> , menelaah informasi secara logistik berdasarkan data aktual, dan sikap tidak mudah percaya	83
4.3.6 Direktur Tidur kurang lebih 5 jam sehari, beliau lebih banyak berzikir dan bekerja	84

BAB V KESIMPULAN

5.1 Simpulan.....	86
5.2 Kritik	87
5.3 Saran	87

DAFTAR PUSTAKA

- Idulfilastri, Rita Markus. 2018. *Keterikatan Kerja dalam Konteks Psikologi Industri Organisasi* (Yogyakarta: Penerbit Andi)
- Maslow, Abraham. 2021. *Psikologi Tentang Pengalaman Religius* (Yogyakarta: IRCiSoD Press).
- Agung Nugroho Adi, Armanu thoyib, Noora Fithriana, *Introduction to Burnout at Workplace* (Malang: UB Press, 2021), 1-10.
- Amalia Lathifah, *Hubungan Spiritual Well-Being dan Burnout pada Karyawan* (Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2017), 11.
- B. Sudhakaran & R. Manoj, “The Impact of Mindfulness Training on Examination Anxiety among Female Students Attending 10+2 Board Examinations in Chennai”, *International Journal Reserach*, 6 (Mei 2019).
- Deepika Mishra¹ & Natasha Tajeja, “Cyberslacking for Coping Stress? Exploring the Role of Mindfulness as Personal Resource”, *Springer*, (Januari 2022).
- Dr. Fajar Saranani, SE., MS., Prof. Dr.Drs. Margono Setiawan, SU., Dr. Asraf, SE., MM., *Stres Kerja* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022), 60-110.
- Dr. Henndy Ginting & Hary Febriansyah, Ph.D., *Omnibus Survei Faktor-Faktor Psikososial di Tempat Kerja* (Jakarta: Prenada Media), 85-100.
- Dr. Sabine Bahrer & Kohler, *Burnout For Experts* (London : Springer, 2014), 83.
- Eko Sudarmanto, Diana Purnama Sari, David Tjahjana, dkk., *Manajemen Konflik* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021), 1-10.
- Francisco, Cruz, , Resurreccion, dkk., “The Job Burnout and Its Impact on the Employee's Performance Amidst the COVID-19 Pandemic”, *Psych Educ*, 16 Juni 2022.
- John M. Ivancevich, Robert konopaske, Michael T. Matteson, *Organizational Behavior and Management , Sevent Edition* (Jakarta: Erlangga, 2006), 40-100.
- Jhon Ka'abat – Zin, Ph.D., *Meditation's What Your Thinks: Mindfulness, Why It Is So Important* (New York City: Hachette Book Group, Inc., 2018), th.

- Laila Meliyandrie indah Wardani & Syifa Ayu Hapsari, *Religiosity, Burnout, dan Work Family Conflict Pada Tenaga Kesehatan* (Pekalongan : Nem Penerbit, 2018), 115-200.
- Laila meliyandrie Indah Wardani & Wulan Nur Amalia, *Psychological Capital, Job Insecurity, and Burnout* (Pekalongan : NEM Penerbit , 2019). 20 - 50.
- Mulawarman, Ph.D. & Eni Rindi Antika, M.Pd., *Mind Skill: Konsep dan Aplikasinya dalam Praktik Konseling* (Jakarta: Kencana, 2020), 50-70.
- Pat K. Chew, *The Conflict and Culture Reader* (London: New York University Press, 2001), 293.
- Peter Fenn & Rod Gameson, *Construction Conflict Management and Resolution* (London: E & FN SPON, 1992) 53-58.
- Rut A. Baer, *Mindfulness Based Treatment Approaches* (Lexington : Kentucky, 2010), 100
- Sabina Bahrer & Kohler. *Burnout for Experts Preventing in The Context of Living and Working* (London: Springer, 2013), 224-227.
- Satinder K. Dhiman, *The Routledge Companion to MindfulnessAt Work* (New York : Routledge, 2021), 201.
- Zuniga1, Torres, Rigotti, dkk., “Dispositional Mindfulness Reduces Burnout and Promotes Flourishing in Medical Student’s: a Two-Weve Letent Chenge Secore Models”, *Springer of International Journal*, 19 Oktober 2021.
- Wijanarko, Jarot. 2012. *Hidup Produktif : Mengembangkan Etos Kerja dan Karakter Pribadi Sukses* (Yogyakarta : Andi Publishing)
- Oseven, Eagle. 2019. *Seni Mengubah Pola Pikir Anda* (Malang: Wineka Media)
- Sehgal, M.K., Khetarpal, V. 2006. *Business Communocation* (Naraina : Excel Book).
- Ahmad. 2020. *Manajemen Strategis* (Makassar : Nas Media Pustaka).
- Fahlevi, R., Astuti, S.W., Fakhri, N. 2023. *Psikologi Sosial* (Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi).