

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tinggi adalah tahap penting dalam perkembangan individu, dimana mahasiswa mengalami berbagai tantangan akademik dan emosional. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri . merupakan salah satu fakultas yang menawarkan program studi yang menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir dalam bentuk skripsi. Mengerjakan skripsi adalah bagian integral dari pengalaman akademik mahasiswa, namun proses ini juga dapat membawa tingkat stres yang tinggi.

Salah satu fenomena yang sering terjadi di kalangan mahasiswa adalah *burnout*, yang merupakan reaksi negatif terhadap tekanan akademik, emosional, dan fisik yang kronis. *Burnout* dapat mengakibatkan perasaan kelelahan, depresi, dan kurangnya motivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Di tengah tuntutan untuk menyelesaikan skripsi, mahasiswa mungkin rentan mengalami *burnout*.

Berdasarkan hasil wawancara dari mahasiswa berinisial R di Warung Kopi Cengkir ditemukan beberapa fakta atau penyebab yang menyebabkan ia *burnout* adalah dengan kurangnya manajemen waktu yang telah ia punya yang seharusnya ia pergunakan sebagai waktu pengerjaan skripsi namun dipergunakan untuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan dan membantu ekonomi orang tua.¹ Dalam proses pengerjaan skripsi yang ia lakukan Ia mendapatkan beberapa tekanan pada saat bimbingan dari dosen pembimbing yang selalu revisi, tentunya hal tersebut dapat menjadi penyebab ia merasa malas, lelah, putus asa, hilangnya semangat menyelesaikan revisi dari dosen pembimbing, dan bingung apa yang akan dikerjakan dalam mengerjakan revisian skripsi ke bab selanjutnya.

Akhirnya, ia memilih berhenti menyelesaikan skripsinya dan lebih mementingkan pekerjaan untuk membantu ekonomi orang tua maupun

¹ Wawancara dengan Ahmad Rozi, tanggal 21 Desember 2024 di Warung Kopi Cengkir .

memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri. Dilihat dari fenomena yang terjadi bahwa mahasiswa menunjukkan kelelahan emosional dan putus asa akan tugasnya sebagai mahasiswa yaitu menyelesaikan skripsi atau tugas akhir perkuliahan.

Aspek-aspek *burnout* menurut Maslach², yaitu *Exhaustion* (kelelahan), *Cynicism* (sinisme), dan *Ineffectiveness* (ketidakberdayaan). Dilihat dari situasi beberapa mahasiswa di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri menggambarkan *Exhaustion* (kelelahan) timbul saat mereka merasa terlalu lelah secara fisik dan mental karena tekanan serta tanggung jawab besar dalam menyelesaikan revisi skripsi dari dosen pembimbingnya.³ *Cynicism* (sinisme) bisa muncul ketika mahasiswa mulai meragukan nilai atau manfaat dari proses dirinya sendiri, dan mungkin merasa sinis terhadap keseluruhan pengalaman akademik sehingga menyebabkan mahasiswa tersebut memilih untuk berhenti mengerjakan skripsi dan bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.⁴ *Ineffectiveness* (ketidakberdayaan) dapat muncul saat mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi harapan diri sendiri atau harapan dari orang lain dalam menyelesaikan skripsinya, sehingga merasa tidak berdaya dalam mencapai tujuan mereka.⁴ Menurut Maslach *Burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan dalam jangka panjang dengan situasi yang penuh dengan tuntutan. *Burnout* muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan pekerjaan mereka jauh lebih tinggi daripada sumberdaya yang tersedia bagi mereka.⁵

Menurut Pines dan Aronson, *burnout* adalah suatu kondisi lelah secara fisik, emosional, dan mental yang terjadi akibat dari pekerjaan seseorang dalam jangka waktu yang lama dan situasi yang dapat menuntut emosional. Pines dan Aranson mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami *burnout* akan merasakan kelelahan secara fisik maupun emosional.⁶ Secara tradisional, *burnout* didefinisikan sebagai sindrom tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional,

² Maslach.; W.B. Schaufeli, & M.P. Leiter, "Job Burnout". *Annual. Review of Psychology*. Vol. 52, (2001).397–422

³ Ibid

⁴ Ibid

⁵ Ibid

⁶ Ibid

deperesonalisasi, dan berkurangnya prestasi belajar. Gejala *burnout* biasanya mengalami kelelahan disertai keletihan, lari dari kenyataan, mengalami kebosanan dan sinisme, mudah emosi, merasa tidak dihargai, menganggap dirinya terbaik, curiga tanpa alasan, dan juga dapat mengakibatkan depresi. Salah satu penyebab *burnout* adalah pengalaman individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa jenuh, lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan menurunnya pencapaian pribadi. Dilihat dari fenomena yang terjadi, banyak mahasiswa yang mengalami. Kelelahan fisik dan emosional dikarenakan kehilangan kendali dalam dirinya sehingga dapat membuat seseorang mempunyai rasa putus asa, cemas akan hasil, kehilangan motivasi diri. Hal tersebut mengakibatkan menurunnya hasil studi dan lebih jauh dapat membuat *dropout* karena ketidak mampuan beradaptasi dengan kegiatan akademik.

Syeikh Muhammad Mutawalli Sya'rawi mengatakan bahwa Allah memberikan nikmat kepada seseorang kemudian mengambilnya kembali, maka orang itu mengalami keresahan, kesedihan, dan keputusasaan. Sifat manusia ketika dia berada dalam kenikmatan, dia lalai dan menjauhkan diri dari Tuhan-nya, hingga saat mengalami kesusahan dia merasa malu untuk mendekatkan dirinya kepada Allah SWT. Jadi, ketika manusia diberi kenikmatan dia berpaling dari Allah SWT, maka di saat kesusahan merasa berputus asa dan ragu dengan hasil yang sudah dia kerjakan.⁷

Syeikh Muhammad Mutawalli Sya'rawi menafsirkan sifat manusia secara umum, bila senang manusia lupa akan Tuhannya, bila dalam kesusahan ia akan berputus asa. Agar terhindar dari sifat buruk ini, manusia harus mengurangi volume tabiatnya. Artinya, manusia diberi kenikmatan oleh Allah SWT cobalah untuk bersyukur, bila diberi kesusahan cobalah untuk bersabar.⁸

Tamami berpendapat bahwa seseorang yang bertawakkal kepada Allah SWT harus mengerahkan segala kemampuan dan berikhtiar, karena yang digantungkan kepada Allah adalah hasil usaha dan ikhtiar. Menurut Al – Qardawi, sikap sabar dan tawakkal yang dilakukan dapat mengurangi stress.

⁷ Septiani Triana Suci, “Tawakkal dalam Mengatasi Dinamika *Burnout* Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018”, (Skripsi: UIN Walisongo Semarang, 2022), 7

⁸ Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Tafsir Sya'rawi*, (Mesir: Dar al-Ma'arif, 1998). 248

Namora menjelaskan bahwa *burnout* adalah keadaan seseorang yang ditandai dengan menurunnya produktivitas karena stres yang terus menerus.⁹ Menurut Al-Qardawi, tawakkal merupakan salah satu cara untuk mengurangi stres.¹⁰ Menurut Namora, stres yang berlebihan dapat menyebabkan *burnout*,¹¹ dan *burnout* bisa dikurangi dengan cara bertawakkal.

Menurut Hasyim Muhammad, tawakkal adalah memotong hubungan hati dengan selain Allah. At-Tuwajiri menyatakan bahwa tawakkal merupakan melakukan usaha terhadap sesuatu yang diinginkan, kemudian diserahkan kepada Allah. Dalam prosesnya pun, seseorang harus mampu menjaga jiwa dan hati agar tidak membantah atas segala sesuatu yang telah ditakdirkan dan menyandarkannya hanya kepada Allah dan melakukannya hanya karena Allah.¹²

Secara istilah, tawakkal adalah menjadikan Allah SWT sebagai wakil dalam mengurus suatu urusan, dan mengandalkan Allah SWT dalam menyelesaikan segala urusan setelah berusaha semampunya.¹³ Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tawakkal ialah sikap berserah kepada Allah SWT atas ketentuan serta hasil kerja yang telah dilakukan. Manfaat dari tawakkal adalah memberikan ketenangan jiwa dan ketentraman hati yang menghasilkan kemantapan, percaya diri, dan kekuatan untuk melawan kesulitan hidup.

Dengan penekanan pada tawakkal dan *burnout* dalam konteks mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah di IAIN Kediri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pengambil kebijakan pendidikan, fakultas, dan mahasiswa itu sendiri dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, penelitian ini dapat membantu dalam merancang langkah-langkah intervensi yang lebih efektif untuk menjaga kesejahteraan mahasiswa

⁹ Asy-Sya'rawi, *Perkembangan Tafsir*, (Jakarta:2001).15

¹⁰ Namora Lumongga Lubis. *Depresi Tinjauan Psikologis*. (Jakarta:Kencana.2009).

¹¹ Yusuf Qardhawi, *Ikhlâs dan Tawakkal :Ilmu Suluk Menurut Al-Qur'an dan Sunnah* (Solo: Aqwam, 2015).

¹² Namora Lumongga,. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. (Jakarta: Kencana,2016).

¹³ Putri, Ardina Sulhah dkk, "Tawakkal: Aspek Penting dalam Mendidik Anak di Era Digital". (Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta), 284

di tahap penting dalam perkembangan akademik mereka.¹⁴

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Tawakkal dan *Burnout* Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat Tawakkal pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang mengerjakan skripsi.?
2. Bagaimana tingkat *Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang mengerjakan skripsi.?
3. Bagaimana hubungan Tawakkal dan *Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Tawakkal dan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan khasanah ilmu dan pengetahuan pemikiran bagi perkembangan dan kemajuan di bidang ketasawufan.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi secara praktis, diantaranya:

a. Bagi Lembaga

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh IAIN Kediri untuk menambah keilmuan ketasawufan dan motivasi belajar bagi

¹⁴ Mu‘inudinillah Basri, *Indahnya Tawakkal*, (Solo: Indiva Media Kreasi, 2008), 15.

mahasiswa.

b. Bagi Subjek Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh subjek sebagai gambaran mengenai pemahaman hubungan antara tawakkal dan *burnout* sehingga subjek dapat mengontrol dan mengurangi gejala *burnout*.

c. Bagi Peneliti yang akan Datang

Hasil penelitian ini digunakan untuk memperluas ilmu ketasawufan dan dapat digunakan sebagai referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

E. Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki batasan pada populasi yang hanya mencakup mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah di IAIN Kediri yang sedang mengerjakan skripsi atau yang telah menunda pengerjaan selama minimal satu semester, dengan variabel utama yang diteliti adalah tingkat tawakkal dan *burnout*. Lokasi penelitian terbatas pada kampus IAIN Kediri, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi ke fakultas atau institusi lain. Penelitian dilakukan dalam rentang waktu satu semester akademik, yang membatasi data pada periode tertentu dan mungkin tidak menggambarkan perubahan kondisi mahasiswa secara lebih panjang. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan kuesioner berbasis skala Likert, yang mungkin tidak dapat sepenuhnya menangkap kompleksitas pengalaman mahasiswa secara mendalam, dan hasilnya sangat bergantung pada kejujuran serta persepsi subjektif responden.

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu sangat penting bagi dasar pijakan dalam rangka penyusunan penelitian ini. Beberapa penelitian terdahulu antara lain:

1. *Pertama*, penelitian yang berjudul “Tawakkal dalam Mengatasi Dinamika *Burnout* Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018” yang ditulis oleh Septiani Triana Suci yang dimuat dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Volume 2, Nomor 1 (April 2022): 47-57. Penelitian tersebut bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh

academic burnout terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian ini menganalisis data yang di dapat dari sampel sebanyak 46 orang. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Academic Burnout* dan Skala Prokrastinasi Akademik. Metode analisis statistik yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana. Hasil Uji parsial menghasilkan $t_{hitung} = 12,902$ lebih dari $t_{tabel} = 2,015$ dengan signifikansi $(p) = 0,000$ kurang dari 0,05 yang berarti adanya pengaruh signifikan *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik dengan pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 79,1%. Hasil kategorisasi penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memiliki kategori sedang pada prokrastinasi akademik dan kategori sedang pada *academic burnout*.¹⁵

2. *Kedua*, Artikel yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Santa Elisabeth Medan” yang ditulis oleh Lilis N., Samfriati S., dan Mei Rahmatsari yang dimuat dalam Jurnal Antara Keperawatan Volume 5, Nomor 3 (September 2022). Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui adalah hubungan *self efficacy* dengan *burnout academic* mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional penelitian yang digunakan peneliti. Responden berjumlah 52 orang dengan pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Dari uji statistik Spearman rank didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan $r = -0.650$, dimana ada hubungan yang kekuatan sedang serta signifikan dan korelasi bernilai negatif dimana *self efficacy* meningkat sehingga *burnout academic* menurun, begitu juga jika *self efficacy* menurun serta *academic burnout* dapat meningkat. Diharapkan dengan meningkatkan *self efficacy* maka dapat mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa.¹⁶

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian Lilis N., Samfriati S., dan

¹⁵ Suci Triana Septiani, “Tawakkal dalam Mengatasi Dinamika Burnout”, Jurnal Bimbingan, Vol.2,1 (April 2022):47-57.

¹⁶ Lilis N., Samfriati S., dan Mei Rahmatsari, Hubungan *Self Efficacy* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa, Antara Keperawatan Volume 5, Nomor 3 (September 2022)

Mei Rahmatsari adalah penelitian ini fokus terhadap cara ikhtiar meminimalisir terjadinya *burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sedangkan penelitian Lilis N., Samfriati S., dan Mei Rahmatsari fokus terhadap bagaimana mengatasi *burnout academic* menggunakan *self efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

3. *Ketiga*, penelitian yang berjudul “Pengaruh Spiritualitas Islam terhadap *Burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” oleh Muhammad Fathur Rahman, yang diterbitkan dalam Jurnal Psikologi Islam dan Kemanusiaan Volume 5, Nomor 2 (Desember 2021): 120-130. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh spiritualitas Islam, termasuk aspek tawakkal, terhadap tingkat *burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Data dikumpulkan melalui survei dengan 60 responden mahasiswa yang sedang menulis skripsi. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi untuk menguji hipotesis yang diajukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas Islam, termasuk tawakkal, memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat *burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.¹⁷
4. *Keempat*, penelitian yang berjudul “Peran Tawakkal dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya” oleh Siti Nurhidayah, yang diterbitkan dalam Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling Volume 6, Nomor 1 (Juni 2021): 22-34. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran tawakkal sebagai salah satu aspek spiritual dalam mengurangi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan responden sebanyak 50 mahasiswa. Data dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana, dan hasilnya menunjukkan bahwa tawakkal memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.¹⁸

¹⁷ Muhammad Fathur Rahman, “Pengaruh Spiritualitas Islam terhadap *Burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”, Jurnal Psikologi Islam dan Kemanusiaan Volume 5, Nomor 2 (Desember 2021): 120-130

¹⁸ Siti Nurhidayah, “Peran Tawakkal dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya” Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling Volume 6, Nomor 1 (Juni 2021): 22-34.

5. *Kelima*, penelitian yang berjudul “Pengaruh Kepasrahan terhadap *Burnout* pada Mahasiswa Akhir yang Menyusun Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta” oleh Laila Fauziah, yang dimuat dalam Jurnal Psikologi Islami Volume 4, Nomor 2 (September 2022): 45-55. Penelitian ini meneliti hubungan antara kepasrahan, yang dalam konteks ini termasuk tawakkal, dan tingkat *burnout* pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini melibatkan 65 responden dan menggunakan metode analisis korelasi Pearson untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepasrahan dan *burnout*, di mana mahasiswa dengan tingkat tawakkal yang tinggi cenderung mengalami *burnout* yang lebih rendah.¹⁹

G. Definisi Operasional

1. *Burnout*

Burnout adalah kondisi stres kronis di mana yang mengalaminya merasa lelah secara fisik, mental, dan emosional gara-gara pekerjaannya. Gejala *burnout* biasanya mengalami kelelahan disertai keletihan, lari dari kenyataan, mengalami kebosanan dan sinisme, mudah emosi, merasa tidak dihargai, menganggap dirinya terbaik, curiga tanpa alasan dan juga dapat mengakibatkan depresi.

2. Tawakkal

Pengukuran Tawakkal akan dilakukan melalui skala penilaian yang mencakup serangkaian pernyataan yang menilai tingkat upaya dan usaha yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mereka. Skala ini akan terdiri dari pernyataan-pernyataan seperti:

- d. Saya secara aktif mencari sumber-sumber informasi untuk penelitian skripsi saya.
- e. Saya memiliki jadwal yang terorganisir untuk mengerjakan tugas-tugas skripsi.

¹⁹ Laila Fauziah, “Pengaruh Kepasrahan terhadap *Burnout* pada Mahasiswa Akhir yang Menyusun Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta” Jurnal Psikologi Islami Volume 4, Nomor 2 (September 2022): 45-55.