

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Tawakkal di Kalangan Mahasiswa: Aspek menyerahkan segala urusan kepada Allah memiliki mean 4.8 dan standar deviasi 0.75, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori Tinggi, menandakan tingkat penyerahan diri yang sangat kuat setelah berusaha semaksimal mungkin. Aspek yakin dengan kekuasaan Allah SWT memiliki mean 4.0 dan standar deviasi 0.89, mengindikasikan kategori Sedang hingga Tinggi, menunjukkan keyakinan yang kuat namun tidak merata di seluruh populasi. Aspek memiliki rasa tenang dan tentram dalam kondisi apapun menunjukkan mean 3.8 dengan standar deviasi 0.67, mengategorikan responden dalam kategori Sedang hingga Tinggi, menandakan bahwa mayoritas responden merasa cukup tenang dalam berbagai kondisi, meskipun terdapat variasi dalam tingkat ketenangan yang dirasakan.
2. Tingkat *Burnout* di Kalangan Mahasiswa: Aspek *Exhaustion* (kelelahan) memiliki mean 4.8 dan standar deviasi 0.89, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori Tinggi, menandakan tingkat kelelahan yang signifikan. Aspek *Cynicism* (sinisme) memiliki mean 3.2 dan standar deviasi 0.7, mengategorikan responden dalam rentang Rendah hingga Sedang, menunjukkan adanya tingkat sinisme yang relatif lebih rendah namun bervariasi di antara responden. Sedangkan aspek *Ineffectiveness* (ketidakberdayaan) menunjukkan mean 4.2 dengan standar deviasi 0.83, mengategorikan sebagian besar responden dalam kategori Tinggi, menandakan rasa ketidakberdayaan yang signifikan dalam menghadapi tantangan.
3. Hubungan antara Tawakkal dan *Burnout*: Analisis korelasi Pearson menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara tawakkal dan *burnout*, dengan koefisien korelasi sebesar -0,864. Hal ini

mengindikasikan bahwa semakin tinggi tawakkal, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa. Temuan ini konsisten dengan hipotesis bahwa tawakkal berperan sebagai faktor pelindung terhadap perkembangan *burnout* di kalangan mahasiswa. Nilai Adjusted R Square sebesar 0.925 menunjukkan bahwa 92,5% variasi dalam tingkat *burnout* dapat dijelaskan oleh variabel tawakkal. Ini menggarisbawahi bahwa tawakkal memainkan peran dominan dalam mengatasi tekanan akademik dan emosional selama proses penulisan skripsi. Dalam konteks aspek tawakkal, menyerahkan segala urusan kepada Allah merupakan aspek yang paling dominan dengan mean tertinggi, menunjukkan bahwa penyerahan diri yang kuat berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi *burnout*. Namun, ada 7,5% dari variasi *burnout* yang tidak dijelaskan oleh tawakkal, menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dan strategi coping juga berkontribusi terhadap tingkat *burnout*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan juga kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi disarankan untuk meningkatkan tawakkal dalam menurunkan gejala *burnout*. Dengan menyerahkan hasil usaha kepada Allah SWT setelah berusaha maksimal, mahasiswa dapat merasakan ketenangan batin dan mengurangi stres. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga keseimbangan antara usaha dan penyerahan diri, serta tetap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

2. Bagi Lembaga

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri diharapkan untuk lebih memperhatikan kesejahteraan mental dan emosional mahasiswanya. Lembaga dapat mengadakan program-program peningkatan spiritualitas dan pengembangan diri yang bertujuan untuk meningkatkan tawakkal di kalangan mahasiswa. Selain itu, lembaga juga diharapkan menyediakan dukungan sosial dan bimbingan yang memadai, serta menciptakan

lingkungan akademik yang kondusif untuk mengurangi tekanan yang dapat memicu *burnout*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menyarankan agar peneliti selanjutnya melakukan eksplorasi lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi *burnout*, seperti dukungan sosial, manajemen waktu, dan lingkungan akademik. Selain itu, akan sangat bermanfaat jika penelitian selanjutnya juga dapat meneliti intervensi yang efektif untuk meningkatkan *tawakkal* dan mengurangi *burnout* di kalangan mahasiswa. Peneliti juga dapat mempertimbangkan untuk memperluas sampel penelitian ke fakultas lain atau institusi yang berbeda untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh tentang hubungan antara *tawakkal* dan *burnout* di kalangan mahasiswa.