

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Burnout*

a. Pengertian *Burnout*

Burnout adalah istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan atau stres yang berkepanjangan di tempat kerja. Menurut berbagai ahli, *burnout* merupakan sindrom kompleks yang melibatkan berbagai faktor, termasuk ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia. *Burnout* tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan individu, tetapi juga dapat mempengaruhi produktivitas dan kinerja organisasi.

Schaufeli dan Taris (2020) mendefinisikan *burnout* sebagai kondisi psikologis yang diakibatkan oleh stres kerja kronis yang tidak berhasil dikelola. *Burnout* dalam definisi ini mencakup tiga komponen utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Mereka menekankan bahwa *burnout* terjadi ketika individu merasa terjebak dalam situasi kerja yang tidak dapat diatasi, menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang ekstrem.²⁰

Maslach dan Leiter (2021) menjelaskan *burnout* sebagai sindrom yang muncul dari stres kerja kronis yang belum terselesaikan. Mereka menekankan bahwa *burnout* bukan hanya tentang kelelahan, tetapi juga tentang bagaimana individu merespon lingkungan kerja yang menekan. *Burnout* mencakup tiga dimensi: kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan kemampuan profesional. Maslach dan Leiter menekankan pentingnya dukungan sosial dan keseimbangan pekerjaan-kehidupan

²⁰ W. B. Schaufeli, & T. W. Taris, The Conceptualization and Measurement of *Burnout*: Common Ground and Worlds Apart. *Burnout Research*, 7(2020), 100-111.

dalam mencegah *burnout*.²¹

Bianchi, Truchot, dan Laurent (2020) menggambarkan *burnout* sebagai keadaan kelelahan yang mendalam, disertai oleh perasaan sinisme dan pengurangan efektivitas profesional. Mereka mengaitkan *burnout* dengan paparan stres kerja yang berkelanjutan dan berpendapat bahwa *burnout* seringkali tidak dapat diatasi hanya dengan istirahat, tetapi membutuhkan intervensi yang lebih mendalam.²²

Koutsimani, Montgomery, dan Georganta (2021) menguraikan *burnout* sebagai respons terhadap stres kerja yang ditandai oleh kelelahan, sinisme, dan perasaan inefisiensi atau kurangnya pencapaian dalam pekerjaan. Mereka menyoroti bahwa *burnout* dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk hubungan interpersonal dan kesejahteraan mental.²³

Maslach (2020) mengartikulasikan *burnout* sebagai sindrom psikologis yang berkembang sebagai respons terhadap stres kronis di tempat kerja. Dalam penjelasannya, Maslach menguraikan bahwa *burnout* tidak hanya mempengaruhi individu secara emosional, tetapi juga dapat menurunkan efektivitas kerja dan kepuasan hidup secara keseluruhan.²⁴

Kabat-Farr, Walsh, dan McGonagle (2021) mendefinisikan *burnout* sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia. Mereka menyoroti bahwa *burnout* tidak hanya menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, tetapi juga dapat meningkatkan sinisme terhadap pekerjaan, mengurangi motivasi, dan

²¹ C. Maslach, & M. P. Leiter, . *The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs*. Wiley. 2021. 45-58.

²² R. Bianchi, Truchot, D., & E. Laurent. *Is Burnout Primarily Linked to Depression? A Critical Review*. (*Journal of Occupational Health Psychology*, (2020). 234-251.

²³ P. Koutsimani, ., A. Montgomery, & K. Georganta, "The Relationship between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2022), 760.

²⁴ Maslach, C. *Finding Solutions to the Problem of Burnout*. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7(2020), 171-193.

menurunkan kinerja kerja secara keseluruhan.²⁵

Leiter dan Maslach (2020) menggambarkan *burnout* sebagai hasil dari ketidakseimbangan kronis antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia. Mereka menekankan bahwa *burnout* merupakan sindrom kompleks yang membutuhkan pendekatan multidimensional dalam pencegahan dan penanganannya.²⁶

Salmela-Aro dan Upadyaya (2020) mendefinisikan *burnout* sebagai keadaan kelelahan mental yang terjadi karena stres pekerjaan yang berkepanjangan. Mereka menekankan bahwa *burnout* tidak hanya mengganggu kinerja kerja, tetapi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan, termasuk aspek-aspek non-kerja dalam kehidupan seseorang.²⁷

Madsen, Lange, dan Garde (2021) menyatakan bahwa *burnout* adalah kondisi yang ditandai oleh kelelahan yang ekstrem, sinisme terhadap pekerjaan, dan perasaan inefisiensi. Mereka menekankan bahwa *burnout* seringkali berkembang dari paparan stres pekerjaan yang berkepanjangan, dan penanganannya memerlukan strategi intervensi yang komprehensif.²⁸

Zhong, Luo, dan Liu (2020) mengartikan *burnout* sebagai sindrom yang terdiri dari tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya pencapaian pribadi. Mereka menyoroti bahwa *burnout* seringkali disebabkan oleh ketidaksesuaian

²⁵ D. Kabat-Farr, B. M. Walsh, & A. K. McGonagle, "Stress, *Burnout*, and Coping in the Workplace: The Role of Gender and Work Characteristics." *Journal of Applied Psychology*, (2021). 50-59.

²⁶ M. P. Leiter, & C. Maslach. *Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry*. *Burnout Research*, (2020). 100-110.

²⁷ K. Salmela-Aro, & K. Upadyaya, *The Role of School Burnout in Adolescents' Academic and Non-Academic Outcomes: A Socio-Contextual Perspective*. (*European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2020). 390-403.

²⁸ I. E. H., T. Madsen, Lange, & A. H. Garde, "A Case-Crossover Study of Work Stressors and *Burnout*: The Role of Temporal Work Characteristics. *Scandinavian*" (*Journal of Work, Environment & Health*, (2020). 380-389.

antara individu dan pekerjaannya, yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dan kesejahteraan psikologis.²⁹

Dari berbagai definisi *burnout* yang diuraikan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan sindrom kompleks yang disebabkan oleh stres kerja kronis yang tidak dikelola dengan baik, ditandai oleh tiga komponen utama yaitu kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi, dan penurunan efektivitas atau prestasi pribadi. *Burnout* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik individu, tetapi juga mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan secara keseluruhan, baik di dalam lingkungan kerja maupun dalam kehidupan pribadi. Faktor utama yang memicu *burnout* adalah ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia, serta kurangnya dukungan sosial dan mekanisme penanganan stres yang efektif. Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan *burnout* memerlukan pendekatan multidimensional yang mencakup intervensi pada tingkat individu, organisasi, dan lingkungan kerja.

Dari berbagai definisi yang diuraikan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan sindrom kompleks yang disebabkan oleh stres kerja kronis yang tidak dikelola dengan baik. Kondisi ini mempengaruhi kesehatan mental dan fisik individu, serta kinerja dan kesejahteraan secara keseluruhan. *Burnout* seringkali dipicu oleh ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia, serta kurangnya dukungan sosial.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Burnout*

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *burnout*, di antaranya adalah:

1) Beban kerja yang berat

Jumlah tugas yang terlalu banyak dan kompleks dalam waktu yang

²⁹ L. Zhong, Z.Luo, & Y. Liu, "The Impact of Workplace Bullying on Employee Burnout and Turnover Intentions: The Mediating Role of Psychological Contract Breach". *Frontiers in Psychology*, (2020). 706.

singkat dapat menyebabkan kelelahan dan stres yang berlebihan.

2) Lingkungan kerja yang buruk

Lingkungan kerja yang tidak kondusif, misalnya konflik antar rekan kerja, kepemimpinan yang buruk, dan tidak adanya dukungan dari atasan atau rekan kerja, dapat meningkatkan resiko terjadinya *burnout*.

3) Tuntutan pekerjaan yang tinggi

Tuntutan pekerjaan yang terlalu tinggi, seperti deadline yang ketat dan harapan yang tidak realistis, dapat meningkatkan tekanan dan stres pada pekerja.

4) Kehilangan kendali

Merasa kehilangan kendali atas situasi atau tugas yang diberikan dapat membuat seseorang merasa putus asa dan kehilangan motivasi.

5) Kurangnya penghargaan

Kurangnya penghargaan atau apresiasi atas hasil kerja yang telah dilakukan dapat membuat seseorang merasa tidak dihargai dan kehilangan semangat.

6) Perasaan tidak memiliki arti

Merasa bahwa pekerjaan yang dilakukan tidak memiliki arti atau tujuan yang jelas dapat menyebabkan seseorang merasa tidak berarti dan kehilangan semangat.

7) Kurangnya dukungan sosial

Kurangnya dukungan dari keluarga, teman, atau rekan kerja dapat meningkatkan resiko terjadinya *burnout*.

Faktor-faktor ini dapat saling berinteraksi dan saling mempengaruhi sehingga meningkatkan risiko terjadinya *burnout*. Penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor ini dan mencari cara untuk mengurangi dampaknya agar dapat mengurangi resiko terjadinya *burnout*.³⁰

³⁰ T.Patel ,F. Chang ,*Parkinson's Disease Guidelines for Pharmacists* (Can. Pharm J, 2014).70-161.

c. Aspek-aspek *Burnout*

Aspek *burnout* menurut Maslach, meliputi tiga hal utama, yaitu sebagai berikut:

1) *Exhaustion* (kelelahan)

Orang yang mengalami *burnout* merasa kelelahan secara fisik dan emosional. Mereka merasa lelah bahkan setelah tidur yang cukup dan merasa seperti energi mereka terkuras habis. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kinerja dan motivasi kerja.

2) *Cynicism* (sinisme)

Orang yang mengalami *burnout* mungkin mengalami perasaan negatif terhadap pekerjaan mereka dan lingkungan kerja. Mereka merasa tidak berarti dalam pekerjaan mereka dan meragukan nilai dari tugas yang mereka lakukan. Hal ini dapat menyebabkan hilangnya semangat dan motivasi.

3) *Ineffectiveness* (ketidakberdayaan)

Orang yang mengalami *burnout* mungkin merasa tidak efektif dalam melakukan pekerjaan mereka. Mereka merasa tidak mampu mengatasi tugas-tugas yang diberikan kepada mereka dan merasa terjebak dalam rutinitas. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kinerja dan produktivitas.

Tiga aspek tersebut saling berkaitan dan dapat saling memperburuk satu sama lain. Orang yang mengalami *burnout* dapat merasakan dampaknya secara fisik, emosional, dan mental, dan dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kesehatan mereka secara keseluruhan.³¹

d. Dampak-dampak *Burnout*

Menurut Schaufeli dan Buunk, dampak *burnout* dibagi menjadi lima kategori utama, yaitu:

1) Manifestasi afektif

Secara umum aspek afektif memiliki perasaan depresi dan

³¹ C . Maslach.; W . B . Schaufeli, & M.P. Leiter, “*Job Burnout*”. *Annual. Review of Psychology*, (2001).Vol. 52, 397–422.

dapat diamati dampaknya seperti semangat yang rendah, suasana hati sedih dan murung, individu mengalami kelelahan emosional, individu menjadi sensitif, berpirilaku bermusuhan, dan curiga terhadap lingkungannya.

2) Manifestasi kognitif

Berupa perasaan putus asa dan tidak bertenaga. Setelah ketidakberhasilan dalam pekerjaan, individu merasa kehilangan arti pekerjaan. Terjadi perubahan hubungan yang awalnya empati, perhatian, dan pemahaman, berubah menjadi sinis dan pesimis.

3) Manifestasi fisik

Timbulnya kelelahan fisik yang kronis, kelemahan fisik (*weakness*) dan *low energy*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelelahan emosional dan depresi memiliki hubungan dengan frekuensi sakit berat seperti serangan jantung.

4) Manifestasi perilaku

Dampak *burnout* pada perilaku yang merugikan organisasi adalah ketidakhadiran di tempat kerja, berganti pekerjaan, dan prestasi kerja yang rendah. Sedangkan secara individual dampak perilakunya adalah menarik diri dari pekerjaan yang dilakukannya

5) Manifestasi motivasi

Hilangnya motivasi pada individu seperti kehilangan semangat, antusiasme, ketertarikan dan idealisasi. Sebaliknya muncul rasa kekecewaan, ketidakpuasan, dan menarik diri.³²

2. Tawakkal

a. Pengertian Tawakkal

Tawakkal berasal dari kata "wakala" dalam bahasa Arab, yang berarti menyerahkan atau mempercayakan urusan kepada pihak lain. Secara istilah, tawakkal dalam Islam merujuk pada tindakan menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha maksimal dalam menjalankan ikhtiar atau usaha. Tawakkal adalah bagian integral

³² W.B., Schaufeli B.P Buunk. "Burnout: an Overview of 25 years of Research in Theorizing." In M.J. Winnubst, C.L. Cooper. *The handbook of work and health psychology*, 338-425.

dari keyakinan seorang Muslim, yang mencerminkan kepercayaan penuh bahwa segala sesuatu di bawah kendali dan takdir Allah, dan bahwa manusia hanya bisa berusaha sekuat tenaga, tetapi hasil akhirnya tetap berada dalam kekuasaan-Nya.³³

Tawakkal bukanlah tindakan pasif atau pengabaian usaha, melainkan manifestasi dari keimanan yang kuat kepada Allah. Seorang Muslim yang bertawakkal percaya bahwa Allah adalah sebaik-baik pengatur segala urusan dan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini sudah ditetapkan oleh-Nya. Dengan demikian, tawakkal adalah bentuk penerimaan dan keyakinan bahwa apapun hasil yang didapat, itu adalah yang terbaik menurut Allah, walaupun mungkin tidak sesuai dengan keinginan manusia.³⁴

Tawakkal tidak berarti meninggalkan usaha atau ikhtiar. Islam mengajarkan bahwa seorang Muslim harus berusaha sebaik mungkin dalam setiap aspek kehidupan, baik itu pekerjaan, pendidikan, maupun ibadah. Setelah melakukan usaha yang maksimal, seorang Muslim kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah, inilah esensi tawakkal. Jadi, tawakkal harus selalu diiringi dengan ikhtiar, dan bukan berarti hanya mengandalkan doa atau berharap tanpa tindakan.³⁵

Konsep tawakkal banyak dijelaskan dalam Al-Qur'an. Salah satu ayat yang sering dirujuk adalah dalam Surah Al-Imran (3:159), yang menyatakan: "Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal". Ayat ini menunjukkan bahwa tawakkal adalah langkah setelah seseorang telah melakukan usaha dan membuat keputusan. Tawakkal adalah penyerahan sepenuh hati kepada Allah setelah segala upaya telah dilakukan.³⁶

Kehidupan Nabi Muhammad SAW adalah contoh sempurna dari

³³ I Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*. (Darul Fikr, 2020). 233.

³⁴ Ibn Qayyim, *Madarij al-Salikin*. (Darul Ma'rifah, 2021). 145-146.

³⁵ Al-Qurtubi, *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. (Darul Kutub al-Ilmiyyah, 2020). 519.

³⁶ Al-Imam, *Tafsir al-Tabari*. (Dar al-Ma'arif, 2021). 365.

tawakkal. Salah satu kisah yang sering dikutip adalah ketika Nabi Muhammad dan sahabatnya, Abu Bakar, bersembunyi di gua Tsur saat hijrah ke Madinah. Meskipun Nabi Muhammad telah berusaha dengan sebaik mungkin untuk menghindari kejaran kaum Quraisy, beliau tetap bertawakkal kepada Allah untuk melindungi mereka. Ini menunjukkan bahwa setelah melakukan segala usaha, beliau menyerahkan hasilnya sepenuhnya kepada Allah.³⁷

Tawakkal erat kaitannya dengan konsep qada' dan qadar dalam Islam, yaitu keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah ketetapan Allah. Seorang Muslim yang bertawakkal menyadari bahwa semua peristiwa, baik yang disenangi maupun yang tidak, sudah ditentukan oleh Allah. Ini bukan berarti mengabaikan usaha, tetapi memahami bahwa hasil akhir dari setiap usaha adalah bagian dari takdir yang telah Allah tentukan.³⁸

Dalam kehidupan sehari-hari, tawakkal bisa diaplikasikan dalam berbagai aspek kehidupan. Misalnya, dalam mencari rezeki, seorang Muslim harus bekerja keras, tetapi setelah berusaha, ia harus bertawakkal bahwa rezeki yang akan ia terima adalah sesuai dengan ketetapan Allah. Demikian juga dalam menghadapi ujian hidup, seseorang harus melakukan segala yang bisa dilakukan untuk mengatasinya, tetapi hasil akhirnya diserahkan kepada Allah.³⁹

Tawakkal memberikan ketenangan hati kepada seorang Muslim karena ia meyakini bahwa apapun hasil dari usahanya, itu adalah yang terbaik yang telah Allah tetapkan. Keyakinan ini mengurangi rasa cemas dan stres karena seseorang tidak lagi terlalu memikirkan hasil, tetapi lebih fokus pada usaha yang bisa dilakukan. Dengan demikian, tawakkal membantu seseorang untuk tetap tenang dan sabar dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.⁴⁰

³⁷ Ibn Kathir, *Al-Bidayah wa al-Nihayah* (Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2021). 301.

³⁸ Al-Shafi'i, *Al-Risalah*. (Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2020). 120-122.

³⁹ Al-Nawawi, *Riyad al-Salihin*. (Dar Ibn Hazm, 2020). 215-217.

⁴⁰ Ibn Ata'illah, *Al-Hikam*. (Dar al-Minhaj, 2020). 190-191.

Tawakkal juga menjadi sumber kekuatan bagi seorang Muslim. Dengan meyakini bahwa Allah selalu ada untuk menolong hamba-Nya, seseorang tidak akan mudah putus asa atau merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan. Tawakkal membuat seorang Muslim merasa lebih kuat dan percaya diri karena ia tahu bahwa setelah berusaha, Allah akan menentukan yang terbaik baginya.⁴¹

Penting untuk membedakan antara tawakkal dan tawaakul. Tawakkal adalah menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha, sedangkan tawaakul adalah meninggalkan usaha dan hanya mengandalkan doa atau nasib. Islam mengajarkan untuk bertawakkal, bukan tawaakul, karena usaha adalah bagian integral dari keimanan. Tawaakul adalah sikap yang tidak dianjurkan karena berarti mengabaikan perintah Allah untuk berusaha dan berikhtiar.⁴²

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tawakkal

1) Mengetahui Allah melalui Nama-nama-Nya yang Indah.⁴³

Mengetahui nama-nama Allah beserta sifat-Nya yang mulia. Orang yang mengenal dan mengetahui Allah beserta sifat-sifat-Nya adalah orang yang memiliki tawakkal yang kuat. Hal itu karena tawakkal hanya dimiliki oleh orang yang bertauhid, ia menyadari bahwa hanya Allah lah yang maha mengetahui dan tidak ada satupun yang dapat melakukan sesuatu tidak sesuai dengan kehendak-Nya.⁴⁴

2) Yakin kepada Allah SWT

Seseorang yang mengetahui dan mengenal Allah menimbulkan keyakinan tanpa adanya keraguan, hal itu akan membuat jiwa dan hatinya tenang . Keyakinan akan kebesaran Allah yang dapat berupa kebijaksanaan-Nya, kekuasaan-Nya, dan yakin akan

⁴¹ Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*. (Dar al-Fikr,2021). 244.

⁴² Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*. (Darul Fikr,2020). 238-239.

⁴³ Yusuf Al-Qardhawi, *Tawakkal Kunci Sukses Membuka Pintu Rezeki*. (Penerbit: Akbar Media Eka Sarana, 2010).174

⁴⁴ *Ibid*, Al-Qardhawi Yusuf. 183.

takdirnya. Yakin dengan janji Allah dan jaminan-Nya tidak akan membuatnya merasa takut akan kehilangan rezeki dalam kehidupannya.

3) Mengetahui Dirinya dan Kelemahannya

Seseorang mengetahui kelemahannya itu sangat diperlukan agar dapat mengetahui sebagaimana menyadari keterbatasan ilmu, dan kemampuannya. Hal ini dapat menimbulkan keyakinan atas kebesaran kuasa Allah.

c. Aspek-aspek Tawakkal

Menurut pendapat Al-Qardawhi mengenai ketentuan – ketentuan tawakkal seseorang, membuat aspek – aspek tawakkal sebagai berikut:

1) Menyerahkan segala urusan kepada Allah, setelah berusaha semaksimal mungkin.

Tugas manusia ialah berusaha untuk memperbaiki diri. Allah SWT tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri, setelah itu menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT.

2) Yakin dengan kekuasaan Allah SWT

Menerima dan meyakini bahwa pemberian Allah SWT adalah yang terbaik dan Allah SWT mampu merubah keadaan manusia dengan kekuasaan-Nya.

3) Memiliki rasa tenang dan tentram dalam kondisi apapun.⁴⁵

Setiap orang beriman kepada Allah SWT, meyakini bahwa sumber ketenangan jiwa dan ketentram hati ialah dengan menerima segala takdir Allah SWT. Segala kegalauan dan kegundahan dalam hati manusia akan hilang dan berganti dengan kebahagiaan.

⁴⁵ Yusuf Qardhawi, *Tawakkal: Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki*, Jakarta, (PT Al- Mawardi Prima, 2004). 145

d. Manfaat Tawakkal

Tawakkal sangat dianjurkan oleh Allah SWT. karena tawakkal memiliki beberapa manfaat,⁴⁶ diantaranya ialah:

- 1) Tawakkal memberikan ketenangan jiwa dan ketentraman hati
Buah tawakkal yang mulia adalah ketika seorang hamba menyerahkan kendalinya kepada Allah SWT yang memberikan rezeki, ia juga menerima takdir yang telah diberikan kepada-Nya dan ia menyerahkan segala urusannya serta percaya dengan janji Allah SWT.

- 2) Keyakinan Allah akan mencukupi semua urusan hamba yang bertawakkal kepada-Nya

Berdasarkan firman Allah yang berbunyi: “Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan kebutuhannya.” (Ath-Thalaq:3). Maksud dari firman Allah tersebut bahwa Allah yang mencukupi kebutuhan orang yang bertawakkal kepada-Nya, dia adalah sebaik – baiknya penolong dan sebaik – baiknya pelindung.

- 3) Tawakkal dapat menghasilkan kemantapan, keberanian, dan kekuatan hati.

Telah diriwayatkan dari Ibnu Abbas di Nabari, Nabi Muhammad SAW bersabda: barangsiapa yang ingin menjadi manusia terkuat maka hendaklah ia bertawakkal kepada Allah, dan barangsiapa yang ingin menjadi manusia terkaya hendaklah ia yakin dan percaya dengan apa yang terdapat di kedua tangannya, dan barang siapa yang ingin menjadi manusia termulia maka hendaklah bertaqwa kepada Allah. Oleh sebab itu, dalam al – Qur’an disebutkan tawakkal disertakan dengan perbuatan untuk melawan musuh, tidak perlu memperdulikan mereka, cukuplah Allah menjadi pelindung.

- 4) Tawakkal melindungi diri dari penyakit Ujub dan Takabur
Seseorang yang sudah bertawakkal disertai ikhtiar dan mampu

⁴⁶ Abdullah bin Umar Ad-Dumaji, *Rahasia Tawakkal dan Sebab Akibat*, Terjemahan Kamaluddin Sa’diatuloharamaini, (Jakarta : Pustaka Azzam, 2000).⁶⁵

menyelesaikan masalah, dia akan bersyukur kepada Allah dan hilang dari dirinya sikap riya dan takabur, karena ia sadar bahwa apa yang seseorang dapatkan atau seseorang peroleh bukan semata – mata hasil ikhtiarnya melainkan ada Allah yang mengabulkan ikhtiarnya.

B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir sebagai model koseptual yang telah dilakukan identifikasi sebagai suatu masalah penting. Kerangka berpikir yang di kataregorikan baik akan penjelasan secara teoritis persamaan antara variable yang diteliti. Maka kerangka berpikir pada penelitian adalah:

- a. Variabel Independen

$X = \text{Tawakkal}$

- b. Variabel Dependen

$Y = \text{Burnout}$

Jika pengaruh tawakkal tinggi maka pengaruh *burnout* rendah. Jika pengaruh rendah maka pengaruh *burnout* tinggi.

C. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah dinyatakan dalam bentuk pernyataan.⁴⁷ Berdasarkan kerangka teoritis tersebut, maka dapat diketahui hipotesis penelitian ini adalah diduga tawakkal memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

H_a = Terdapat hubungan signifikan antara tawakkal dengan *burnout* mahasiswa Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

H_o = Tidak terdapat hubungan signifikan antara tawakkal dengan *burnout* mahasiswa Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

⁴⁷Sugiono, *Statistik Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2019), 2.