

**HUBUNGAN *SPIRITUAL WELL-BEING* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN
WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

Sofi Ariyani

1804046046

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2022

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sofi Ariyani

NIM : 1804046046

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Hubungan *Spiritual Well-Being* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang

Dengan penuh tanggung jawab dan kejujuran, penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya penulis sendiri dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lain. Demikian juga bahwa skripsi ini tidak berisi pemikiran orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang dicantumkan dalam referensi sebagai bahan rujukan. Demikian deklarasi ini penulis buat dengan sebenarnya.

Semarang, 9 Juni 2022

Penulis



Sofi Ariyani

NIM: 1804046046

**HUBUNGAN *SPIRITUAL WELL-BEING* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN
WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

Sofi Ariyani
1804046046

Semarang, 10 Juni 2022

Disetujui oleh :

Pembimbing



Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

NIP. 198804142019032011

PENGESAHAN

Skripsi Saudari Sofi Ariyani, NIM 1804046046 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal: 30 Juni 2022.

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Ketua Sidang

Fitriyati, S.Psi., M.Si.

NIP. 19690725 200501 2 002

Pembimbing

Hikmatun Balighoh N. Fitriyati, S.Psi., M.Psi.

NIP. 19880414 201903 2 011

Penguji I

Dr. Hj. Arikhah, M.Ag.

NIP. 19691129 199603 2 002

Sekretaris Sidang

Royanulloh, M.Psi.T.

NIP. 19881219 201801 1 001

Penguji II

Drs. Nidlomun Niram, M.Ag.

NIP. 19580809 199503 1 001

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ

“Sungguh, Allah beserta orang-orang yang bertakwa dan orang-orang yang berbuat kebaikan.”

(Q.S. An-Nahl : 128)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini adalah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf latin beserta perangkatnya. Pedoman transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini berpedoman pada hasil keputusan bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor: 158 Tahun 1987 dan nomor: 0543b/U/1987.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf Latin, yaitu sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	sa'	š	es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	ha'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	zal	ž	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye

ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik (di atas)
غ	gain	g	ge
ف	fa'	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	el
م	mim	m	em
ن	nun	n	en
و	wau	w	we
ه	ha'	h	ha
ء	hamzah	—'	apostrof
ي	ya'	y	ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	fathah	a	a
ـِ	kasrah	i	i

ـ	dammah	u	u
---	--------	---	---

Contoh:

- كَتَبَ kataba

- سُئِلَ su`ila

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...يَ	fathah dan ya' mati	ai	a dan i
...وَ	fathah dan wau mati	au	a dan u

Contoh:

- كَيْفَ kaifa

- حَوْلَ haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
------------	------	-------------	------

أ...أ...أ	Fathah dan alif atau ya'	ā	a dan garis di atas
أ...أ	Kasrah dan ya'	ī	i dan garis di atas
أ...أ	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

D. *Ta' Marbutah*

Transliterasi untuk *ta' marbutah* menggunakan:

1. *Ta' marbutah* hidup
Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah “t”.
2. *Ta' marbutah* mati
Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah “h”.
3. Jika pada kata terakhir dengan *ta' marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta' marbutah* itu ditransliterasikan dengan “h”.

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudatul atfāl

- طَلْحَةٌ talhah
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah

E. *Syaddah*

Syaddah atau tasydid dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (tanda *syaddah* atau tanda tasydid) ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ل. Dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. Kata sandang yang diikuti huruf *syamsiyah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh :

- الشَّمْسُ asy-syamsu

2. Kata sandang yang diikuti huruf *qamariyah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh :

- الْجَلَالُ al-jalālu

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta`khuẓu
- شَيْءٌ syai`un
- النَّوْءُ an-nau`u

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim* maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, namun dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan. Penggunaan huruf kapital yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh

kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ Wa mā Muḥammadun illā rasūl

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam semoga selalu terlimpah curahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri teladan bagi seluruh umat manusia.

Skripsi ini berjudul, “Hubungan *Spiritual Well-Being* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus dan penuh hormat kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Fitriyati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku ketua jurusan dan Ulin Ni'am Masruri, Lc., M.A. selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Para dosen di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah membekali banyak ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Kedua orang tua dan adik tercinta yang selalu mendukung, mendoakan, dan mencurahkan kasih sayang sepenuh hati sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
7. Seluruh mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 sebagai teman seperjuangan serta sahabat-sahabat yang selalu memberikan *support* kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
8. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini, baik dalam bentuk dukungan moril maupun materil.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Namun penulis berharap skripsi ini dapat memberi manfaat, khususnya bagi penulis dan bagi pihak lain pada umumnya.

Semarang, 9 Juni 2022

Penulis

Sofi Ariyani

NIM: 1804046046

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vi
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	xiii
HALAMAN DAFTAR ISI	xv
HALAMAN ABSTRAK.....	xvii
HALAMAN DAFTAR TABEL	xviii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
D. Kajian Pustaka	7
E. Sistematika Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI.....	15
A. <i>Spiritual Well-Being</i>	15
1. Definisi <i>Spiritual Well-Being</i>	15
2. Dimensi <i>Spiritual Well-Being</i>	17
3. <i>Spiritual Well-Being</i> dalam Perspektif Islam	19
B. <i>Academic Burnout</i>	21
1. Definisi <i>Academic Burnout</i>	28
2. Dimensi <i>Academic Burnout</i>	31
3. Faktor Penyebab <i>Academic Burnout</i>	32
C. Hubungan <i>Spiritual Well-Being</i> dengan <i>Academic Burnout</i>	29
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34

B. Variabel Penelitian.....	34
C. Definisi Operasional Variabel	35
D. Populasi dan Sampel.....	37
E. Metode Pengambilan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Kancan Penelitian	43
B. Hasil Penelitian	46
C. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	64

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul, “Hubungan *Spiritual Well-Being* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *academic burnout* yang banyak dialami oleh mahasiswa dalam lingkungan akademik. Penelitian ini mencoba mencari hubungan mengenai permasalahan dalam lingkungan akademik tersebut dengan aspek spiritual yang dilihat berdasarkan tingkat kesejahteraan spiritual yang dimiliki oleh mahasiswa.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 100 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *spiritual well-being* menggunakan adopsi *Spiritual Well-Being Questionnaire* (SWBQ) dan untuk mengukur *academic burnout* menggunakan adopsi *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dibantu program SPSS 25.0 *for windows*.

Hasil uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment* menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,541 dan nilai *sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05*. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada hubungan yang negatif antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Artinya, semakin tinggi *spiritual well-being* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami *academic burnout*. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: *spiritual, spiritual well-being, academic burnout*.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 : Penelitian Terdahulu	8
Tabel 3. 1 : Skala <i>Likert</i>	38
Tabel 3. 2 : <i>Blue Print</i> Skala <i>Spiritual Well-Being</i>	39
Tabel 3. 3 : Hasil Uji Reliabilitas <i>Spiritual Well-Being</i>	40
Tabel 3. 4 : <i>Blue Print</i> Skala <i>Academic Burnout</i>	41
Tabel 3. 5 : Hasil Uji Reliabilitas <i>Academic Burnout</i>	42
Tabel 4. 1 : Hasil Uji Deskriptive Statistic	46
Tabel 4. 2 : Perhitungan Kategorisasi	47
Tabel 4. 3 : Klasifikasi Kategori	48
Tabel 4. 4 : Kategori <i>Spiritual Well-Being</i>	48
Tabel 4. 5 : Kategori <i>Academic Burnout</i>	49
Tabel 4. 6 : Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 4. 7 : Hasil Uji Linearitas	51
Tabel 4. 8 : Hasil Uji Hipotesis	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuesioner Penelitian.....	64
Lampiran 2 : <i>Original Source</i>	69
Lampiran 3 : Tabulasi Data Penelitian.....	72
Lampiran 4 : Hasil Analisis Data	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”.¹ Pendidikan di Indonesia terdiri atas beberapa jenjang. Penjelasan mengenai jenjang pendidikan tertuang dalam pasal 1 ayat 8 yang berbunyi, “Jenjang pendidikan adalah tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan dicapai, dan kemampuan yang dikembangkan”.² Dan salah satu jenjang pendidikan yang ada di Indonesia adalah perguruan tinggi.

Mahasiswa merupakan peserta didik yang berada pada jenjang perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.³ Mahasiswa sebagai kalangan muda intelektual idealnya memiliki kecakapan dalam memajukan ilmu pengetahuan karena mahasiswa diharapkan akan menjadi *agent of change* atau penggerak perubahan ke arah yang lebih baik. Namun, kondisi ideal tersebut berbanding terbalik dengan kenyataan yang ada di lapangan. Mahasiswa sering kali menghadapi banyak tuntutan akademik dan mendapat tekanan ekspektasi yang tinggi dari orang-orang sekitar. Adanya hal tersebut menyebabkan mahasiswa memaksakan diri melakukan aktivitas

¹ Nofrion, *Komunikasi Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2016), h. 41.

² Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, diunduh dari <https://pusdiklat.perpusnas.go.id>, pada 4 Desember 2021, pukul 21.00 WIB.

³ Siswoyo, dkk, *Ilmu Pendidikan*, (Yogyakarta: UNY Press, 2007), h. 121.

akademik yang terlalu padat demi mencapai keberhasilan. Dampaknya, mahasiswa mengalami kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional. Kondisi kelelahan tersebut sering dianggap oleh orang awam sebagai stres, namun sebenarnya istilah psikologis yang tepat adalah *burnout*.⁴

Maslach, Schaufeli, & Leiter mendefinisikan *burnout* sebagai suatu kondisi dimana individu mengalami penurunan emosional, kehilangan motivasi dan komitmen yang disebabkan oleh stres secara emosional, sehingga cepat merasa lelah secara fisik maupun mental dan sinis terhadap orang lain.⁵ Pada mulanya *burnout* banyak ditemukan pada pekerjaan yang bersifat layanan publik, seperti perawat, dokter, konselor, polisi, dan pekerja sosial. Namun dalam perkembangannya, *burnout* tidak hanya ditemukan pada bidang pekerjaan. *Burnout* dapat pula ditemukan pada bidang pendidikan. Hal tersebut dikarenakan proses pendidikan yang dijalani oleh mahasiswa seperti belajar di dalam kelas, mengikuti ujian, dan menyelesaikan tugas perkuliahan dalam tenggat waktu tertentu dapat disebut sebagai suatu pekerjaan. Berbagai kegiatan perkuliahan yang dilakukan secara terstruktur menuntut mahasiswa untuk berkontribusi baik dari segi tenaga maupun pikiran, sehingga tak jarang mahasiswa juga mengalami *burnout*. Dalam dunia pendidikan, *burnout* yang dialami oleh mahasiswa disebut dengan *academic burnout*.⁶

Academic burnout didefinisikan oleh Schaufeli et.al. sebagai kondisi kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan akademik, memiliki sikap sinis terhadap studi, dan perasaan tidak kompeten sebagai peserta didik.⁷ Penelitian yang dilakukan Jimenez-Ortiz et.al. mengungkapkan bahwa sebanyak 52% mahasiswa mengalami *academic burnout* selama menjalani

⁴ C. Maslach, W. B. Schaufeli, & M. P. Leiter, "Job Burnout", *Journal Annual Review of Psychology*, 52(1), (2001), h. 399.

⁵ *Ibid*, h. 402-404.

⁶ W. B. Schaufeli, et.al., "Burnout and Engagement in University Students: A Cross - National Study", *Journal of Cross - Cultural Psychology*, Vol. 33, No. 5, (2002), h. 465.

⁷ *Ibid*, h. 465.

perkuliahan.⁸ *Academic burnout* terjadi karena ketidakmampuan mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dalam lingkungan akademik yang harus dipenuhi, seperti tugas-tugas yang harus segera diselesaikan, menghadapi kompleksitas materi perkuliahan yang semakin sulit dari tahun ke tahun, melakukan penyesuaian sosial dengan teman-teman di lingkungan kampus, serta kompetisi untuk memperoleh pencapaian akademik yang baik.⁹

Academic burnout pada mahasiswa dapat berdampak pada proses perkuliahan yang tidak maksimal.¹⁰ Beberapa contoh dampak dari *academic burnout*, yaitu: peningkatan angka absensi, sering menunda pekerjaan (prokrastinasi), mengerjakan tugas secara asal-asalan, dan penurunan prestasi akademik hingga akhirnya berpotensi untuk dikeluarkan dari perguruan tinggi (*drop out*). *Academic burnout* juga dapat memberikan dampak negatif bagi institusi, yaitu dapat memengaruhi hubungan masa depan mahasiswa dengan perguruan tinggi, contohnya dalam hal komitmen terhadap perguruan tinggi tempat mahasiswa menimba ilmu. *Academic burnout* dapat dialami oleh mahasiswa dari berbagai program studi. Dan penelitian ini lebih fokus pada mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi.

Tasawuf dan Psikoterapi merupakan salah satu program studi yang ada di fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang. Program studi ini menggabungkan dua disiplin ilmu, yaitu ilmu tasawuf dan psikoterapi. Tasawuf atau sufisme menurut Asy-Syekh Muhammad Amin Al-Kurdi merupakan suatu ilmu yang dengannya dapat diketahui hal ihwal kebaikan dan keburukan jiwa, cara membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji, cara melaksanakan suluk,

⁸ Jimenez-Ortiz, et.al., “Emotional Exhaustion, Burnout, and Perceived Stress in Dental Students”, *Journal of International Medical Research*, 47(9), (2019), h. 6.

⁹ Fitri Arlinkasari & Sari Zakiah Akmal, “Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa”, *Jurnal Humanitas*, Vol. 1, No. 2, (Agustus 2017), h. 81.

¹⁰ Yunita Khairani & Ifdil, “Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling”, Vol. 4, No. 4, (2015), h. 208.

dan perjalanan menuju keridaan Allah SWT dan meninggalkan larangannya.¹¹ Sedangkan psikoterapi merupakan suatu metode yang digunakan untuk menangani masalah yang berkaitan dengan psikis atau kejiwaan.¹² Program studi Tasawuf dan Psikoterapi menggabungkan dua keilmuan tersebut untuk menangani masalah kejiwaan pada seseorang, baik secara spiritual melalui kajian tasawuf dan secara ilmiah melalui kajian psikoterapi.

Mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi diharapkan dapat menerapkan ilmu yang diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam hal ini yaitu untuk mencegah *academic burnout*. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi mengalami *academic burnout*. Peneliti melakukan studi awal dengan mewawancarai beberapa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang pada tanggal 20 Agustus 2021. Dari wawancara tersebut, ditemukan lima dari sepuluh mahasiswa mengalami *academic burnout*. Mahasiswa berinisial SR menuturkan bahwa aktivitas padat yang dijalankannya hampir setiap hari dalam mengikuti kegiatan organisasi internal maupun eksternal kampus ditambah banyaknya tugas perkuliahan yang harus segera diselesaikan dalam waktu yang hampir bersamaan menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami kelelahan, baik secara fisik maupun emosional. Akibatnya, ia sering mengantuk dan kurang bersemangat ketika mengikuti proses perkuliahan meskipun sudah istirahat dengan cukup.

Mahasiswa berinisial AF juga menuturkan bahwa banyaknya tugas akademik yang diberikan dosen dari setiap mata kuliah terkadang membuatnya stres dan kelelahan, pada akhirnya ia sering menunda mengerjakan tugas dan memilih mengerjakan ketika mendekati *deadline*, akibatnya ia mengerjakan tugas yang diberikan dosen secara asal-asalan dan

¹¹ H.A. Mustofa, *Akhlak Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), h. 203.

¹² Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), h. 191.

tidak maksimal. Mahasiswa lain menuturkan bahwa mereka dapat melalui proses perkuliahan dengan baik dan mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik dengan baik pula, namun adakalanya mereka merasa jenuh dengan kegiatan perkuliahan yang monoton sehingga terkadang mengalami penurunan motivasi belajar, bahkan menjadi kurang tertarik terhadap hal-hal yang berhubungan dengan akademik.

Dari uraian di atas, dapat diperoleh gambaran mengenai fenomena *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi. Menurut ajaran para sufi, manusia bukan hanya sekedar makhluk fisik, akan tetapi juga sebagai makhluk spiritual. Dengan menyadari hal tersebut, maka dibutuhkan tindakan yang lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri, salah satunya dengan memperhatikan kesejahteraan spiritual.¹³ Fisher mendefinisikan kesejahteraan spiritual atau *spiritual well-being* sebagai afirmasi hidup dalam menjalin hubungan yang harmoni dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan secara keseluruhan.¹⁴ Hubungan yang harmoni tersebut diwujudkan dalam bentuk cinta, kasih sayang, perilaku yang positif, kepedulian, serta ketaatan dalam beribadah.

Spiritual well-being sebagai salah satu pengembangan dari kajian spiritual dinilai memiliki peran dalam meringankan *burnout*. Tasharrofi, Hatami, & Asgharnejed mengungkapkan bahwa tingkat *spiritual well-being* yang tinggi pada individu dapat memperkecil peluang individu mengalami *burnout*.¹⁵ Penelitian tersebut menegaskan bahwa kesejahteraan spiritual atau *spiritual well-being* dapat menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam mengurangi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “Hubungan *Spiritual*

¹³ Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 272.

¹⁴ John W. Fisher, “Investigating the Importance of Relating with God for School Students Spiritual Well-being,” *Journal of Beliefs & Values*, Vol. 31, No. 3, (Desember, 2010), h. 32.

¹⁵ Zeinab Tasharrofi, H. R. Hatami, & A. A. Asgharnejad, “The Study of Relationship between Spiritual Intelligence, Resilience and Spiritual Well-Being with Occupational Burnout in Nurses”, *European Journal of Experimental Biology*, Vol. 3, No. 6, (2013), h. 413.

Well-Being dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmiah berupa wawasan dan pengetahuan mengenai kajian *spiritual well-being* dan *academic burnout*.

b) Manfaat Praktis

1) Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai *academic burnout* yang dialami mahasiswa, sehingga dapat diupayakan suatu kebijakan guna meminimalisir terjadinya *academic burnout*, terutama terkait dengan peningkatan *spiritual well-being* mahasiswa.

2) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai hubungan *spiritual well-being* dengan *academic burnout*. Dan diharapkan dengan adanya penelitian ini mahasiswa dapat meningkatkan *spiritual well-being* agar mampu secara mandiri mereduksi tingkat *academic burnout* yang dialaminya.

3) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi peneliti mengenai hubungan *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang serta memberikan pengalaman yang diperoleh selama proses penelitian sehingga dapat dijadikan sebagai bekal untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan sesuai bidang yang ditekuni.

D. Kajian Pustaka

Kajian pustaka berisi deskripsi bahan pustaka yang relevan dengan topik penelitian yang dipilih, sehingga dapat melihat kesinambungan antara penelitian yang dilakukan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, serta untuk memastikan tidak adanya duplikasi. Untuk menghindari terjadinya pengulangan hasil temuan yang membahas permasalahan yang sama dari peneliti lain, maka dalam pembahasan ini peneliti mendeskripsikan perbedaan antara permasalahan yang diteliti dengan penelitian terdahulu yang relevan. Adapun penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Rida Eka Apriningrum dan Lufiana Harnany Utami, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya (2021), dengan judul, "*Pengaruh Spiritual Well-Being dan Self-Efficacy terhadap Burnout pada Guru TK*".

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Amalia Lathifah dan Thobagus Mohammad Nu'man, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia (2017), dengan judul, "*Hubungan Spiritual Well-Being dan Burnout pada Karyawan*".

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Latifatul Laili dan Miftahun Ni'mah Suseno, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga (2016), dengan judul, "*Kesejahteraan Spiritual dan Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter*".

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Suryani, Andi Zulkifli Abdullah, dan Abd. Rahman Kadir, Universitas Hasanuddin (2016), dengan

judul, “Pengaruh Kesejahteraan Spiritual (*Spiritual Well-Being*) dan Letak Kendali (*Locus of Control*) terhadap *Burnout* Kerja Perawat di RS UNHAS Makassar”.

Penjelasan mengenai kajian pustaka secara lebih rinci dipaparkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. 1 : Penelitian Terdahulu

No	Judul	Isi	Metode	Hasil
1	Peran <i>Spiritual Well-Being</i> dan <i>Self-Efficacy</i> terhadap <i>Burnout</i> pada Guru TK. ¹⁶	Penelitian ini menguji tentang pengaruh <i>spiritual well-being</i> dan <i>self-efficacy</i> terhadap <i>burnout</i> pada guru TK.	Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik sampling yang digunakan yaitu <i>quota sampling</i> . Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala MBI, skala SWBQ, dan skala <i>self-efficacy</i> . Dan teknik analisis data yang digunakan yaitu regresi ganda.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>spiritual well-being</i> dan <i>self-efficacy</i> berpengaruh terhadap terbentuknya <i>burnout</i> pada guru TK.
2	Hubungan <i>Spiritual Well-Being</i> dan	Penelitian ini menguji tentang hubungan <i>spiritual well-</i>	Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif

¹⁶ Rida Eka Apriningrum & Lufiana Harnany Utami, “Peran *Spiritual Well-Being* dan *Self-Efficacy* terhadap *Burnout* pada Guru TK”, *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, Vol. 18, No. 1, (2021), h. 218-226.

	<i>Burnout</i> pada Karyawan. ¹⁷	<i>being</i> dan <i>burnout</i> pada karyawan kantor pusat PLN di Jakarta Pusat.	Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala <i>spiritual well-being</i> yang dikembangkan oleh Ellison & Paloutzian, dan skala <i>burnout</i> yang dikembangkan oleh Maslach & Jackson. Analisis data dilakukan menggunakan program statistik uji korelasi <i>rank Spearman's rho</i> .	antara <i>spiritual well-being</i> dan <i>burnout</i> pada karyawan kantor pusat PLN.
3	Kesejahteraan Spiritual dan <i>Burnout</i> pada Mahasiswa Pendidikan Dokter. ¹⁸	Penelitian ini menguji tentang pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap <i>burnout</i> pada mahasiswa Pendidikan Dokter.	Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Sampel penelitian diperoleh melalui metode <i>cluster random</i> . Skala yang digunakan adalah modifikasi skala MBI-SS dan SWBQ.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh keempat domain kesejahteraan spiritual terhadap masing-masing dimensi <i>burnout</i> . Sedangkan dari keempat domain

¹⁷ Amalia Lathifah & Thobagus Mohammad Nu'man, Naskah Publikasi: “*Hubungan Spiritual Well-Being dan Burnout Pada Karyawan*”, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017), h. 3-22.

¹⁸ Latifatul Laili & Miftahun Ni'mah Suseno, “Kesejahteraan Spiritual dan Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter”, *Jurnal Psikologika*, Vol. 21, No. 2, (Juli, 2016), h. 167-177.

			Analisis data yang digunakan yaitu regresi ganda.	kesejahteraan spiritual yang berpengaruh secara signifikan terhadap setiap dimensi <i>burnout</i> adalah domain <i>transcendental</i> .
4	Pengaruh Kesejahteraan Spiritual (<i>Spiritual Well-Being</i>) dan Letak Kendali (<i>Locus of Control</i>) terhadap <i>Burnout</i> Kerja Perawat di RS UNHAS Makassa ¹⁹	Penelitian ini menguji tentang pengaruh kesejahteraan spiritual dan <i>locus of control</i> terhadap persepsi perawat RS Unhas mengenai <i>burnout</i> kerja, serta menguji peran mediasi <i>locus of control</i> pada hubungan kesejahteraan spiritual dan <i>burnout</i> kerja.	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan studi observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i> . Sampel diperoleh menggunakan metode <i>rule of thumb</i> . Pengumpulan data menggunakan skala SWBS, WLCS, dan MBI-HSS. Analisis data menggunakan regresi linear.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kelelahan emosional. Sedangkan <i>locus of control</i> berpengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan emosional dan depersonalisasi. <i>Locus of control</i> dapat memediasi sempurna

¹⁹ Suryani, Andi Zulkifli Abdullah, & Abd. Rahman Kadir, "Pengaruh Kesejahteraan Spiritual (*Spiritual Well-Being*) dan Letak Kendali (*Locus of Control*) terhadap *Burnout* Kerja Perawat di RS UNHAS Makasar", *JST Kesehatan*, Vol. 6, No. 2, (April, 2016), h. 162-171.

				hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan kelelahan emosional.
--	--	--	--	---

Penelitian-penelitian terdahulu yang telah peneliti paparkan di atas sekilas memiliki kesamaan dengan permasalahan yang dikaji oleh peneliti, namun penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu tersebut. Perbedaan dapat dilihat dari variabel, subjek, metode, maupun teori yang digunakan. Perbedaan-perbedaan tersebut antara lain:

1. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rida Eka Apriningrum dan Lufiana Harnany Utami yaitu penelitian ini hanya menggunakan satu variabel bebas yaitu *spiritual well-being*, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel bebas yaitu *spiritual well-being* dan *self-efficacy*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang, sedangkan penelitian sebelumnya adalah guru TK yang mengajar di Kabupaten Bojonegoro. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan *quota sampling*.
2. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amalia Lathifah dan Thobagus Mohammad Nu'man yaitu pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang, sedangkan penelitian sebelumnya yaitu karyawan kantor pusat PLN di Jakarta Pusat. Penelitian ini menggunakan skala *spiritual well-being* yang dikembangkan oleh Fisher dan skala *academic burnout* yang dikembangkan oleh Schaufeli et.al., sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan skala *burnout* yang dikembangkan oleh Maslach &

Jackson dan skala *spiritual well-being* yang dikembangkan oleh Ellison & Paloutzian.

3. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Latifatul Laili dan Miftahun Ni'mah Suseno yaitu subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang, sedangkan penelitian sebelumnya adalah mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas X Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan *cluster random sampling*.
4. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Suryani, Andi Zulkifli Abdullah dan Abd. Rahman Kadir yaitu pada penelitian ini hanya menggunakan satu variabel bebas yaitu *spiritual well-being*, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel bebas yaitu *spiritual well-being* dan *locus of control*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang, sedangkan penelitian sebelumnya adalah Perawat di RS UNHAS Makassar. Pada penelitian ini sampel diperoleh menggunakan metode *simple random sampling*, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan metode *rule of thumb*.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian dengan judul, “Hubungan *Spiritual Well-Being* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang” belum pernah diangkat menjadi karya tulis ilmiah.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan diperlukan dalam rangka mengarahkan tulisan agar runtut, sistematis, dan mengerucut pada pokok permasalahan, sehingga memudahkan pembaca untuk memahami kandungan suatu karya ilmiah. Adapun sistematika penulisan skripsi terdiri dari tiga bagian, yaitu sebagai berikut:

1. Bagian Muka

Pada bagian ini memuat halaman sampul, judul, deklarasi keaslian, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, transliterasi, ucapan terima kasih, daftar isi, abstrak, daftar tabel, dan daftar lampiran.

2. Bagian Isi

Pada bagian ini terdiri dari beberapa bab, masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab pertama, terdapat pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, terdapat landasan teori dari permasalahan yang diteliti. Pertama, pemaparan mengenai *spiritual well-being*. Pembahasannya berupa definisi *spiritual well-being*, dimensi *spiritual well-being*, dan *spiritual well-being* dalam perspektif Islam. Kedua, pemaparan mengenai *academic burnout*. Pembahasannya meliputi definisi *academic burnout*, dimensi *academic burnout*, dan faktor penyebab *academic burnout*. Ketiga, hubungan *spiritual well-being* dengan *academic burnout*. Keempat, hipotesis penelitian.

Bab ketiga, terdapat metode penelitian. Pertama, jenis penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Kedua, variabel penelitian yang terdiri dari variabel bebas yaitu *spiritual well-being* dan variabel terikat yaitu *academic burnout*. Ketiga, definisi operasional variabel yang meliputi definisi operasional *spiritual well-being* dan *academic burnout*. Keempat, populasi dan sampel yang terdiri dari populasi, sampel, dan teknik sampling. Kelima, metode pengambilan data yang terdiri dari skala *spiritual well-being* dan skala *academic burnout*. Keenam, teknik analisis data.

Bab keempat, terdapat hasil dan pembahasan. Pertama, kanchah penelitian. Kedua, hasil penelitian yang berisi hasil analisis

deskriptif data penelitian, uji persyaratan analisis, dan pengujian hipotesis penelitian. Ketiga, pembahasan hasil penelitian.

Bab kelima, terdapat penutup yang berisi kesimpulan dan saran. Bab ini berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan dan jawaban dari permasalahan yang diteliti.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir meliputi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung dalam pembuatan skripsi.

BAB II LANDASAN TEORI

A. *Spiritual Well-Being*

1. Definisi *Spiritual Well-Being*

Spiritual well-being atau kesejahteraan spiritual berasal dari dua kata, yaitu kesejahteraan (*well-being*) dan spiritual. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sejahtera ialah suatu kondisi aman sentosa, makmur, serta selamat (terlepas dari berbagai gangguan).²⁰ *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan *well-being* sebagai suatu keadaan pada individu yang digambarkan dengan adanya rasa bahagia, kepuasan, tingkat stres yang rendah, sehat secara fisik dan mental, dan kualitas hidup yang baik.²¹

Kesejahteraan secara umum merupakan istilah yang dipakai untuk menggambarkan keadaan individu ataupun kelompok dengan mengacu pada keadaan sosial, ekonomi, psikologis, spiritual atau medis. Tingkat kesejahteraan yang tinggi berkaitan dengan pengalaman positif, sedangkan tingkat kesejahteraan yang rendah berkaitan dengan pengalaman negatif dari individu atau kelompok.²² Kesejahteraan dapat diartikan sebagai cara hidup individu yang berorientasi pada kehidupan optimal antara tubuh, pikiran, dan spiritual yang diintegrasikan untuk hidup lebih harmoni dengan sesama manusia dan alam. Keadaan tersebut idealnya merupakan keadaan optimal dari kesehatan dan kesejahteraan yang mampu dicapai oleh setiap individu.²³

²⁰ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 1241.

²¹ Priscilla Titis Indarti, *Positive Mental Health untuk Mewujudkan Well-Being*, diunduh dari <https://unkartur.ac.id/positive-mental-health-untuk-mewujudkan-well-being-2/8120/>, pada 28 Januari 2022, pukul 20.00 WIB.

²² Sfeatcu et.al., "The Concept of Wellbeing in Relation to Health and Quality of Life", *European Journal of Science and Theology*, Vol.10, No.4, (Agustus, 2014), h. 125.

²³ Jane E. Myers, Thomas J. Sweeney & J. Melvin Witmer, "The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning", *Journal of Counseling & Development*, Vol. 78, (2000), h. 252.

Spiritual berasal dari kata *spirit* yang diambil dari bahasa Latin *spiritus* yang memiliki arti nafas kehidupan.²⁴ Hooker et.al. mengungkapkan bahwa spiritual merupakan konstruksi yang multidimensi, yaitu integrasi dari beberapa aspek kehidupan manusia.²⁵ Adapun menurut Koenig, konsep spiritual selama beberapa dekade terakhir telah mengalami perubahan. Spiritual pada mulanya hanya terkait dengan agama, akan tetapi beberapa dekade terakhir ini makna spiritual telah dimasukkan beberapa konsep tambahan, seperti tujuan dan makna hidup, hubungan dengan orang lain (kualitas dukungan sosial), kedamaian, harmoni dan kesejahteraan.²⁶ Penjelasan dari Hooker dan Koenig tersebut menegaskan bahwa makna spiritual merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia yang multidimensi. Salah satu konstruk yang berkaitan dengan spiritual adalah *spiritual well-being*.

The National Interfaith Coalition on Aging (NICA) mendefinisikan *spiritual well being* atau kesejahteraan spiritual sebagai penegasan hidup dalam menjalin hubungan dengan diri sendiri (*personal*), orang lain (*communal*), lingkungan (*environment*), dan Tuhan (*transcendental*).²⁷ Menurut Ellison, *spiritual well-being* merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan kepuasan hidup dalam aspek spiritual atau kesehatan spiritual individu, terdiri dari *religious well-being* (mengacu pada hubungan individu dengan Tuhan) dan *existential well-being* (mengacu pada persepsi individu mengenai tujuan serta kepuasan hidup, terlepas dari aspek keagamaan).²⁸ Sedangkan

²⁴ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), h. 330.

²⁵ Stephanie A. Hooker, Kevin S. Masters & Kate B. Carey, "Multidimensional Assessment of Religiousness/Spirituality and Health Behaviors in College Students", *International Journal for the Psychology of Religion*, Vol. 24, No. 3, (2014), h. 229.

²⁶ Harold G. Koenig, "Concerns about Measuring "Spirituality" in Research", *Journal of Nervous and Mental Disease*, Vol. 196, No. 5, (2008), h. 350.

²⁷ John W. Fisher, "Getting the Balance: Assessing Spirituality and Well-being among Children and Youth," *International Journal of Children's Spirituality*, Vol. 14, No. 3, (Agustus, 2009), h. 273.

²⁸ Craig W. Ellison, "Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement," *Journal of Psychology and Theology*, Vol. 11, No. 4, (Desember, 1983), h. 331.

Fisher yang merujuk pada *The National Interfaith Coalition on Aging* (NICA) mendefinisikan *spiritual well-being* sebagai afirmasi hidup dalam berelasi dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan secara keseluruhan.²⁹ Keempat dimensi tersebut memiliki keterkaitan satu dengan yang lain dan kualitas hubungan pada masing-masing dimensi akan merefleksikan kesejahteraan spiritual pada individu.³⁰

Dengan demikian, *spiritual well-being* merupakan suatu keadaan yang muncul dari kualitas hidup individu dalam menjalin hubungan yang harmoni baik secara vertikal maupun horizontal. Dan peneliti memutuskan untuk menggunakan teori *spiritual well-being* yang dikemukakan oleh Fisher yang menyatakan bahwa *spiritual well-being* sebagai suatu keadaan yang merefleksikan perasaan, perilaku, dan pemikiran yang positif terkait hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

2. Dimensi *Spiritual Well-Being*

Fisher mengemukakan ada empat dimensi *spiritual well-being*, yaitu *personal*, *communal*, *environmental*, dan *transcendental*. Penjelasan dari keempat dimensi tersebut yaitu sebagai berikut.³¹

a) *Personal* (diri sendiri)

Dimensi *personal* mengacu pada hubungan individu dengan dirinya sendiri berkaitan dengan makna, tujuan, dan nilai-nilai dalam hidup. Hubungan ini akan menciptakan kesadaran diri, yaitu kekuatan pendorong jiwa manusia untuk menemukan identitas diri dan mampu menghargai diri sendiri.

b) *Communal* (orang lain)

²⁹ John W. Fisher, "Investigating the Importance of Relating with God for School Students Spiritual Well-being," *Journal of Beliefs & Values*, Vol. 31, No. 3, (Desember, 2010), h. 32.

³⁰ Raja Oloan Tumanggor, "Analisa Konseptual Model Spiritual Well-Being Menurut Ellison dan Fisher", *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 3, No. 1, (April, 2019), h. 48.

³¹ Rapson Gomez & John W. Fisher, "Domains of Spiritual Well-Being and Development and Validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire", *Personality and Individual Differences*, 35, (2003), h. 1976.

Dimensi *communal* mengacu pada kualitas dan kedalaman hubungan interpersonal antara diri sendiri dengan orang lain. Dimensi *communal* ini berkaitan dengan moralitas, budaya, dan agama. Hubungan ini akan melahirkan kasih sayang, cinta, kepedulian, pengampunan, kepercayaan, harapan, dan kemampuan mengaktualisasikan iman terhadap sesama.

c) *Environmental* (lingkungan)

Dimensi *environmental* mengacu pada sikap yang lebih dari pemeliharaan fisik dan biologis, meluas ke arah kekaguman dan gagasan kesatuan dengan alam atau lingkungan.

d) *Transcendental* (Tuhan)

Dimensi *transcendental* mengacu pada hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu yang melewati aspek manusia, melibatkan iman dan penyembahan terhadap realitas transenden, yaitu Tuhan.

Dimensi-dimensi yang telah dijelaskan di atas merupakan komponen yang sangat penting untuk menilai kesejahteraan spiritual pada individu. Keempat dimensi tersebut merupakan satu kesatuan yang membangun *spiritual well-being* secara utuh, dimana kualitas hubungan pada masing-masing dimensi tersebut akan menentukan *spiritual well-being* pada individu. Sehingga individu dapat dikatakan sudah dalam keadaan sejahtera secara spiritual apabila telah memenuhi keempat dimensi tersebut. Individu yang memiliki hubungan *personal* dan *transcedental* baik tetapi mengabaikan hubungan *communal* dan *environmental* dapat dikatakan mengalami penyakit spiritual (*spiritual disease*) karena terisolasi dari masyarakat. Penyakit spiritual dapat menyebabkan individu mengalami fragmentasi psikologis-spiritual yang menurut Zohar dan Marshall merupakan bentuk dari keterputusan diri, baik dari diri sendiri (*cut off from myself*), orang lain di

sekelilingnya (*from others around me*), dan bahkan dari Tuhannya (*from God*).³²

Individu yang memiliki kesejahteraan spiritual kehidupannya akan lebih tertata karena memiliki tujuan hidup yang jelas. Kesehatan tubuhnya pun akan diperhatikan dengan baik karena menyadari bahwa kesehatan merupakan karunia dari Tuhan yang harus disyukuri dengan cara menjaga kesehatan. Individu yang sejahtera secara spiritual juga berusaha membina hubungan yang baik dengan keluarga, teman, tetangga, bahkan masyarakat luas sehingga memunculkan sikap tolong menolong dan peduli terhadap sesama. Selain itu, kesejahteraan spiritual yang dimiliki individu akan mendorongnya untuk menjaga alam atau lingkungan karena adanya rasa keterhubungan dan kekaguman dengan alam. Kemudian, individu yang sejahtera secara spiritual akan menyadari bahwa ada sesuatu yang lebih besar dari dirinya dalam kehidupan ini, yaitu Tuhan. Hal tersebut akan tercermin salah satunya dalam bentuk ketaatan beribadah.

3. *Spiritual Well-Being* dalam Perspektif Islam

Spiritual atau spiritualitas dalam perspektif Islam berhubungan dengan dimensi batin atau ruhaniyah. Allama Mirsa Ali Al-Qadhi menyatakan bahwa spiritualitas ialah tahapan perjalanan batin seorang manusia untuk mencari dunia yang lebih tinggi dengan bantuan *riyadhah* dan berbagai amalan pengekangan diri sehingga perhatiannya tidak berpaling dari Allah SWT, semata-mata untuk mencapai puncak kebahagiaan abadi. Menurut Ibn 'Arabi, spiritualitas ialah pengerahan segenap potensi ruhaniyah dalam diri manusia yang harus tunduk pada ketentuan syar'i dalam melihat segala macam bentuk realitas, baik dalam dunia empiris maupun dalam dunia batin manusia.³³

³² Danah Zohar & Ian Marshal, *SQ: Spiritual Intelligence, The Ultimate Intelligence*, (London: Bloomsbury, 2000), h. 169.

³³ Ruslan, *Menyingkap Rahasia Spiritualitas Ibnu 'Arabi*, (Makassar: Pustaka Al-Zikra, 2008), h. 16.

Spiritualitas sering kali dikaitkan dengan religiusitas. Meskipun keduanya berbeda, namun dua hal tersebut saling memengaruhi kehidupan manusia sebagai bentuk pengabdian kepada Allah SWT. Canda & Furman mengungkapkan bahwa adakalanya terdapat keterkaitan antara agama (religi) dengan spiritualitas. Agama didefinisikan sebagai suatu pola nilai, simbol, perilaku, pengalaman yang terinstitusi, dan keyakinan yang merujuk pada spiritualitas, diketahui bersama dalam masyarakat, dan diturunkan melalui tradisi. Adapun spiritualitas didefinisikan sebagai suatu proses pencarian makna, tujuan, moralitas, kesejahteraan dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan realitas yang hakiki (*ultimate reality*).³⁴ Dengan demikian, pandangan tersebut memungkinkan individu mengekspresikan spiritualitasnya dalam lingkup religius (dalam hubungannya dengan *ultimate reality*), ataupun non-religius (dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, dan alam semesta).

Spiritual dalam penelitian ini dikaitkan dengan kesejahteraan (*well-being*). Kesejahteraan dalam Islam berkaitan erat dengan kebahagiaan atau dalam bahasa Arab disebut *as-sa'adah*. Kata *sa'adah* di dalam al-Quran terdapat pada Q.S. Hud ayat 105 dan 108.³⁵ Firman Allah SWT dalam Q.S. Hud ayat 105 berbunyi:³⁶

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۗ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ - ١٠٥

Artinya: “Ketika hari itu datang, tidak seorang pun yang berbicara, kecuali dengan izin-Nya; maka di antara mereka ada yang sengsara dan ada yang berbahagia.” (Q.S. Hud : 105).

Ayat di atas menjelaskan tentang kehidupan akhirat dimana pada hari kiamat kelak ada dua golongan manusia, yaitu golongan yang

³⁴ Edward R. Canda & L. D. Furman, *Spiritual Diversity In Social Work Practice: The Heart of Helping*, (New York: Oxford University Press, 2010), h. 75.

³⁵ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam Mufahras li al-fadlil Qur'anul Karim*, (Beirut: Darl Fikr, 1992), h. 350.

³⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Cahaya Qur'an, 2011), h. 233.

sengsara dan golongan yang bahagia. Golongan manusia yang sengsara akan mendapat azab yang pedih sebagaimana yang telah diancamkan kepada orang-orang kafir, dan golongan manusia yang berbahagia akan mendapat pahala dan kesenangan sepanjang masa sesuai dengan yang telah dijanjikan Allah SWT kepada orang-orang yang bertakwa.³⁷ Kemudian dalam Q.S. Hud ayat 108 Allah SWT berfirman:³⁸

وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا ففِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمٰوٰتُ وَالْاَرْضُ اِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ ۗ

عَطَاءً غَيْرَ مَجْدُوذٍ - ١٠٨

Artinya: “Dan adapun orang-orang yang berbahagia, maka (tempatny) di dalam surga; mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tidak ada putus-putusnya.” (Q.S. Hud : 108).

Pada ayat di atas, Allah SWT menerangkan bahwa orang-orang yang berbahagia dikarenakan ketika mereka berada di dunia selalu berhati-hati dan menghindari perbuatan yang bertentangan dengan perintah Allah SWT serta menjauhi godaan-godaan yang akan menjerumuskannya ke dalam lembah kemaksiatan. Mereka akan ditempatkan di surga yang penuh dengan kenikmatan dan kekal di dalamnya selamanya, kecuali Allah SWT menghendaki yang lain. Balasan dan nikmat yang dianugerahkan kepada orang-orang yang berbahagia adalah semata-mata karena karunia dari Allah SWT yang terus menerus tiada terputus.³⁹

Spiritual well-being dalam Islam dapat dicapai dengan memperhatikan tiga komponen, yaitu: Iman, Islam, dan Ihsan. Konsepsi mengenai Iman, Islam, dan Ihsan dijelaskan sebagai berikut:

a. Iman

³⁷ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), h. 476.

³⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Cahaya Qur'an, 2011), h. 233.

³⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), h. 476.

Kata Iman berasal dari Bahasa Arab yaitu bentuk *masdar* dari kata kerja ايمان - يؤمن - امن yang mengandung arti percaya, tunduk, tenteram, dan tenang.⁴⁰ Rasulullah SAW bersabda:

الإِيمَانُ مَعْرِفَةٌ بِالْقَلْبِ وَقَوْلٌ بِاللِّسَانِ وَعَمَلٌ بِالْأَرْكَانِ

Artinya: “*Iman itu dipercaya dalam hati, diucapkan dengan lisan, dan diamalkan dengan perbuatan.*” (H.R. Ibnu Majah)

Rukun Iman terdiri dari Iman kepada Allah, Iman kepada malaikat, Iman kepada kitab-kitab Allah, Iman kepada Rasul, Iman kepada hari akhir, serta Iman kepada qada dan qadar. Ary Ginanjar Agustian membagi enam prinsip yang berlandaskan pada rukun Iman, diantaranya yaitu:⁴¹

1. *Star Principle* (Prinsip Bintang)

Prinsip ini berorientasi pada rukun Iman yang pertama, yaitu Iman kepada Allah. *Star principle* dapat dilakukan dengan beberapa langkah. Pertama, selalu bekerja karena Allah. Kedua, selalu berprinsip kepada Allah. Ketiga, melakukan segala sesuatu dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya karena Allah. Keempat, selalu berpedoman kepada sifat-sifat Allah. Kelima, membangun kepercayaan diri dengan iman. Keenam, membangun motivasi diri. Setelah memahami hal tersebut, individu akan memiliki landasan tauhid. Ary Ginanjar Agustian memberikan penguatan bahwa tauhid adalah kepemilikan rasa aman intrinsik, kepercayaan diri yang sangat tinggi, integritas yang sangat kuat, sikap bijaksana, dan memiliki tingkat motivasi yang sangat tinggi. Semua itu dilandasi dan dibangun karena iman dan berprinsip hanya kepada Allah serta memuliakan dan menjaga sifat Allah.

⁴⁰ Muhammad At-Tamimiy, *Kitab Tauhid*, (Jakarta: Darul Haq, 2017), h. 9.

⁴¹ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient The ESQ Way 165: 1 Ihsan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2005), h. 65-152.

2. *Angel Principle* (Prinsip Malaikat)

Prinsip ini berorientasi pada Iman kepada malaikat sebagai prinsip kepercayaan. Malaikat adalah makhluk yang mulia. Mereka sangat dipercaya oleh Allah untuk menjalankan segala perintah-Nya. Malaikat adalah contoh bagi manusia mengenai integritas sesungguhnya, yaitu integritas total yang menghasilkan suatu kepercayaan tingkat tinggi. Pada prinsip ini individu akan berusaha menjadi orang yang dapat dipercaya melalui sifat kejujuran dan integritas. *Angel principle* dapat dilakukan dengan beberapa langkah. Pertama, selalu mengerjakan sesuatu dengan tulus, ikhlas, dan jujur seperti malaikat. Kedua, selalu berkeyakinan bahwa apa yang dilakukannya adalah sebuah nilai ibadah. Ketiga, berprestasi dengan setinggi-tingginya di setiap pekerjaan dengan tidak meminta penghargaan dari orang lain melainkan semata-mata karena Allah.

3. *Leadership Principle* (Prinsip Kepemimpinan)

Prinsip ini berorientasi pada Iman kepada Nabi dan Rasul sebagai prinsip kepemimpinan. Setiap manusia harus menanamkan bahwa ia adalah seorang pemimpin. Tidak hanya pemimpin bagi orang lain, tetapi juga pemimpin bagi dirinya sendiri. Dengan prinsip ini, individu akan menyadari pentingnya kepemimpinan yang dicapai melalui pengaruh yang positif dan memahami bahwa kepemimpinan bukan sekedar pencapaian jabatan. Individu pun pada akhirnya memiliki teladan ideal, yakni para Nabi dan Rasul Allah.

4. *Learning Principle* (Prinsip Pembelajaran)

Prinsip ini berorientasi pada Iman kepada kitab Allah sebagai prinsip pembelajaran. Individu yang telah memiliki prinsip pembelajaran yang berlandaskan al-Qur'an akan memiliki kebiasaan membaca buku dan membaca situasi dengan

cermat, selalu berpikir kritis dan mendalam, selalu mengevaluasi pemikirannya kembali, bersikap terbuka untuk mengadakan penyempurnaan, memiliki pedoman yang kuat dalam belajar, yaitu berpegang pada al-Qur'an.

5. *Vision Principle* (Prinsip Masa Depan)

Prinsip ini berorientasi pada Iman kepada hari kemudian sebagai prinsip masa depan. Keyakinan pada hari kemudian merupakan suatu prinsip yang memunculkan prinsip yang berorientasi ke masa depan dan selalu berorientasi kepada tujuan akhir terhadap setiap langkah yang dibuat. Sehingga setiap langkah akan dilakukan secara optimal dan bersungguh-sungguh, memiliki kendali diri dan sosial karena telah memiliki kesadaran akan adanya “hari kemudian”, memiliki kepastian akan masa depan, dan memiliki ketenangan batiniah yang tercipta karena sebuah keyakinan akan adanya “hari pembalasan”.

6. *Well Organized Principle* (Prinsip Keteraturan)

Prinsip ini berorientasi pada rukun Iman keenam, yaitu Iman kepada qada dan qadar sebagai prinsip keteraturan. Dengan prinsip ini individu akan memiliki ketenangan dalam menerima semua hal karena pengetahuan akan ketentuan Allah, hukum alam, dan hukum sosial. Memahami akan arti penting seluruh proses yang harus dilalui, berorientasi pada pembentukan sistem (sinergi), dan selalu berupaya menjaga sistem yang telah dibentuk.

Enam prinsip berlandaskan rukun Iman yang telah dijelaskan di atas harus menjadi prinsip hidup bagi setiap individu, ketika individu telah memiliki prinsip hidup yang kokoh dan jelas akan membentuk ketangguhan dalam dirinya sehingga tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan.

b. Islam

Kata Islam berasal dari Bahasa Arab yaitu bentuk *masdar* dari kata kerja اسلم - يسلم - اسلام yang secara etimologi mengandung makna sejahtera, tidak cacat, selamat. Islam dapat diartikan sebagai taat, patuh, dan berserah diri kepada Allah.⁴² Pengertian Islam menurut istilah yaitu sikap penyerahan diri (kepasrahan, ketundukan, kepatuhan) seorang hamba kepada Tuhannya dengan senantiasa melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, demi mencapai kedamaian dan keselamatan hidup di dunia maupun di akhirat. Islam sebagai agama tidak dapat terlepas dari adanya unsur-unsur pembentuknya yaitu berupa rukun Islam, terdiri dari syahadat, shalat, zakat, puasa, dan naik haji bagi yang mampu. Rasulullah SAW bersabda:

الإِسْلَامُ أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ وَلَا تُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَتُقِيمَ الصَّلَاةَ وَتُؤَدِّيَ الزَّكَاةَ
الْمَفْرُوضَةَ وَتَصُومَ رَمَضَانَ

Artinya: "Islam adalah engkau menyembah Allah dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu, mendirikan salat, menunaikan zakat wajib, dan berpuasa Ramadan." (H.R. Bukhari dan Muslim)

Ary Ginanjar Agustian menjelaskan bahwa terdapat makna dan nilai dalam setiap rukun Islam, yaitu:

1. Syahadat sebagai penetapan misi (*mission statement*)

Dalam *mission statement*, syahadat merupakan suatu pembangunan kesadaran akan satu keyakinan. Syahadat akan menciptakan suatu daya dorong dalam upaya mencapai tujuan hidup dan membangkitkan keberanian serta optimisme sekaligus menciptakan ketenangan batin dalam menjalani misi hidup.

2. Shalat sebagai pembangunan karakter (*character building*)

Shalat merupakan suatu metode relaksasi untuk menjaga kesadaran diri agar tetap memiliki cara berpikir yang jernih. Manusia dalam aktivitasnya sering kali terhanyut dan terdesak

⁴² *Ibid*, h. 9.

untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Shalat memberikan ruang berpikir dan intuisi untuk menjaga kestabilan emosi.

3. Puasa sebagai pengendalian diri (*self control*)

Puasa merupakan suatu metode pelatihan untuk pengendalian diri yang bertujuan untuk meraih kemerdekaan sejati dan pembebasan dari belenggu yang tak terkendali. Ary Ginanjar Agustian menjelaskan bahwa tujuan puasa adalah memelihara fitrah, mengendalikan suasana hati, dan meningkatkan kecakapan emosi secara fisiologis.

4. Zakat sebagai modal awal membentuk sinergi (*strategic collaboration*)

Zakat merupakan langkah nyata untuk mengeluarkan potensi spiritual (fitrah) menjadi sebuah langkah konkret guna membangun sebuah sinergi yang kuat, yaitu berlandaskan sikap empati, kepercayaan, sikap kooperatif, keterbukaan, serta kredibilitas.

5. Haji sebagai langkah total (*total action*)

Haji menurut Ary Ginanjar Agustian adalah suatu langkah penyelarasan nyata antara alam pikiran yang ideal (fitrah) dengan praktik. Haji adalah suatu transformasi prinsip dan langkah secara total (tawaf), konsistensi dan persistensi perjuangan (sa'i), evaluasi dan visualisasi serta mengenal jati diri secara spiritual ketika wukuf. Haji juga merupakan suatu pelatihan sinergi dalam skala yang tertinggi dan persiapan fisik serta mental dalam menghadapi berbagai tantangan masa depan (lontar jumrah).

c. Ihsan

Kata ihsan berasal dari Bahasa Arab yaitu bentuk *masdar* dari kata kerja احسان - يحسن - احسن yang artinya perbuatan baik. Ihsan memiliki satu rukun, yaitu engkau beribadah kepada Allah SWT

seakan-akan engkau melihat-Nya, jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu. Rasulullah SAW bersabda:

يَرَاكَ فَإِنَّهُ تَرَاهُ تَكُنْ لَمْ فَإِنْ تَرَاهُ كَأَنَّكَ اللَّهُ تَعْبُدُ أَنْ

Artinya: “Engkau beribadah kepada Allah seolah-olah engkau melihat-Nya, maka bila engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Allah melihatmu.” (H.R. Bukhari)

Individu yang memiliki kepribadian Ihsan akan senantiasa berperilaku baik karena merasa bahwa setiap perbuatannya selalu diawasi oleh Allah SWT. Kepribadian Ihsan merupakan kepribadian yang dapat memperbaiki dan mempercantik individu, baik dalam hubungannya dengan diri sendiri, sesama, alam semesta, maupun dalam hubungannya dengan Tuhan yang diniatkan hanya untuk mencari ridha-Nya.⁴³ Fisher mengungkapkan bahwa hubungan individu dengan diri sendiri, sesama, alam, dan Tuhan akan merefleksikan *spiritual well-being*. Individu yang mampu memahami makna Iman, Islam, dan Ihsan secara keseluruhan dan mampu mengimplementasikan dalam kehidupan akan mendorong pada *spiritual well-being*.

Spiritual well-being dapat mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa dengan memperhatikan tiga komponen Iman, Islam, dan Ihsan. Mahasiswa yang memiliki prinsip hidup yang kokoh berdasarkan rukun Iman dan menjalankannya berdasarkan pedoman rukun Islam akan membentuk mahasiswa memiliki kepribadian Ihsan. Mahasiswa yang memiliki kepribadian Ihsan akan memiliki sikap yang bertanggungjawab atas perkuliahan yang dijalannya serta memiliki komitmen dan dedikasi yang tinggi terhadap pendidikannya. Ihsan di sini juga dapat mengontrol segala perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa, terutama ketika akan melakukan perilaku yang tidak baik

⁴³ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), h. 305.

karena selalu merasa diawasi oleh Allah SWT. Farikoh dan Suseno mengungkapkan bahwa kepribadian Ihsan pada mahasiswa mampu menurunkan kecenderungan perilaku kecurangan akademik.⁴⁴ Selain itu, penelitian Iimmatul Chasanah, Mubarak, & Yulia Hairina mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepribadian Ihsan dengan tingkat stres pada mahasiswa, sehingga semakin tinggi tingkat kepribadian Ihsan maka akan semakin rendah pula tingkat stres pada mahasiswa.⁴⁵ Penelitian tersebut membuktikan bahwa kepribadian Ihsan dapat mencegah mahasiswa dari stres yang merupakan salah satu pemicu terjadinya *academic burnout*.

B. Academic Burnout

1. Definisi Academic Burnout

Burnout dapat diartikan sebagai “*to fail, wear out, or become exhausted by making excessive demands on energy, strength or resources*” yang artinya gagal atau kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan terhadap energi, kekuatan atau sumber daya.⁴⁶ Secara harfiah, *burnout* dapat pula diartikan sebagai jenuh yang memiliki arti padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga diartikan sebagai jemu atau bosan.⁴⁷ Istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh seorang psikiater di New York bernama Herbert J. Freudenberger pada tahun 1974. Istilah tersebut muncul dari pengalamannya melihat banyak sukarelawan yang

⁴⁴ Farikoh & Miftahun N. Suseno, “Analisis Pengaruh Kepribadian Ihsan terhadap Kecenderungan Perilaku Kecurangan Akademik pada Mahasiswa Program Pendidikan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”, *Jurnal Psikologika*, Vol. 20, No. 2, (2015), h. 163.

⁴⁵ Iimmatul Chasanah, Mubarak, & Yulia Hairina, “Kepribadian Muhsin dan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari”, *Jurnal Al Husna*, Vol. 2, No. 1, (April, 2021), h. 8.

⁴⁶ Herbert J. Freudenberger, “Staff Burnout”, *Journal of Social Issues*, Vol. 30, No. 1, (1974), h. 159.

⁴⁷ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan: Suatu Pendekatan Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995), h. 165.

secara tiba-tiba mengalami penurunan motivasi dan komitmen kerja disertai dengan gejala kelelahan fisik dan mental.⁴⁸

Burnout didefinisikan oleh Maslach et.al. sebagai suatu sindrom dari kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi.⁴⁹ Kelelahan emosional diartikan sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh tuntutan emosi dan psikologis yang berlebihan yang menyebabkan individu terkuras energinya dan biasanya diiringi dengan stres maupun perasaan kecewa. Adapun depersonalisasi diartikan sebagai sikap sinis dan menganggap remeh sesuatu. Dan mengenai penurunan pencapaian pribadi, hal tersebut terjadi ketika individu menunjukkan perilaku yang kurang berkenan terhadap pekerjaannya serta merasa tidak kompeten.⁵⁰

Maslach menyatakan bahwa sebelumnya *burnout* banyak dialami oleh individu yang bekerja di bidang layanan publik, seperti perawat, dokter, konselor, dan psikolog. Namun seiring berjalannya waktu berbagai penelitian menemukan bahwa *burnout* dapat pula dialami oleh individu dalam dunia pendidikan, salah satunya dialami oleh mahasiswa. Adapun *burnout* dalam bidang akademik disebut dengan *academic burnout*.⁵¹ Yang mengungkapkan bahwa *academic burnout* mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lain karena proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan pencapaian pribadi yang rendah.⁵² Sedangkan Behrouzi et.al.

⁴⁸ Herbert J. Freudenberger, "Staff Burnout", *Journal of Social Issues*, Vol. 30, No. 1, (1974), h. 160.

⁴⁹ C. Maslach, W. B. Schaufeli, & M. P. Leiter, "Job Burnout", *Journal Annual Review of Psychology*, 52(1), (2001), h. 402-403.

⁵⁰ Hui-Jen Yang, "Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges", *International Journal of Educational Development*, Vol. 24(3), (2004), h. 287.

⁵¹ W. B. Schaufeli, et.al., "Burnout and Engagement in University Students: A Cross - National Study", *Journal of Cross - Cultural Psychology*, Vol. 33, No. 5, (2002), h. 465.

⁵² Hui-Jen Yang, "Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges", *International Journal of Educational Development*, 24(3),(2004), h. 287.

menyatakan bahwa *academic burnout* merupakan perasaan lelah atau jenuh yang dialami mahasiswa akibat tuntutan serta persyaratan pendidikan (*tiredness*), menjadi sosok yang pesimis dan tidak ingin mengerjakan tugas yang diberikan (*lack of interest*), serta perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa (*low efficiency*).⁵³

Schaufeli et.al. mendefinisikan *academic burnout* sebagai kelelahan karena tuntutan akademik (*exhaustion*), memiliki sikap sinis terhadap studi (*cynicism*), dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (*reduced academic efficacy*).⁵⁴ Muna mengungkapkan pendapat lain yang menyatakan bahwa *academic burnout* merupakan suatu kondisi mental dimana seorang mahasiswa mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan aktivitas belajar, dan kebosanan tersebut menyebabkan motivasi belajar mahasiswa menurun, timbulnya rasa malas yang besar, dan menurunnya prestasi belajar.⁵⁵

Berdasarkan berbagai pendapat yang dijelaskan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *academic burnout* merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami oleh mahasiswa dalam lingkungan akademik, dimana mahasiswa merasa lelah, pesimis, serta berkurangnya ketertarikan terhadap hal-hal yang berhubungan dengan akademik sehingga menyebabkan prestasi akademik menurun. Dan peneliti memutuskan untuk menggunakan teori *academic burnout* yang dikemukakan oleh Schaufeli et.al. yang menyatakan bahwa *academic burnout* sebagai suatu kondisi dimana mahasiswa merasa kelelahan yang diakibatkan oleh berbagai tuntutan akademik, memiliki sikap sinis terhadap studi, serta merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa.

⁵³ H. Jenaabadi, N. Nastiezaie, & H. Safarzaie, "The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students", *The New Educational Review*, (2017), h. 66.

⁵⁴ W. B. Schaufeli, et.al., "Burnout and Engagement in University Students: A Cross - National Study", *Journal of Cross - Cultural Psychology*, Vol. 33, No. 5, (2002), h. 465.

⁵⁵ N. R. Muna, "Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon", *Jurnal Holistik*, 14(2), (2013), h. 64.

2. Dimensi *Academic Burnout*

Schaufeli et.al. mengemukakan ada tiga dimensi *academic burnout*, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*.⁵⁶

Penjelasan dari ketiga dimensi tersebut yaitu sebagai berikut:

a) *Exhaustion* (lelah)

Exhaustion mengacu pada kelelahan yang disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik, berupa kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional. Mahasiswa yang mengalami kelelahan fisik akan menunjukkan gejala seperti sakit kepala, sesak nafas, mual, jantung berdebar, ketegangan otot punggung, dan gangguan pencernaan. Kemudian kelelahan mental yang dialami mahasiswa ditunjukkan dengan gejala seperti merasa tidak bahagia, tidak bersemangat, tidak berharga, dan merasa gagal. Sementara kelelahan emosional yang dialami mahasiswa ditunjukkan dengan gejala seperti merasa sedih, tertekan, gelisah, bosan, mudah marah, dan merasa terbebani oleh aktivitas akademik. Akibat dari kelelahan tersebut mahasiswa akan merasa kekurangan energi untuk menghadapi tugas akademik maupun berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan perkuliahan.

b) *Cynicism* (sinis)

Cynicism mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi. Sikap sinis pada mahasiswa ditunjukkan dengan gejala seperti bersikap acuh tak acuh, selalu berpikiran negatif terhadap dosen maupun teman kuliah, menarik diri, membolos, tidak mengerjakan tugas, pesimis, malas untuk belajar, serta kehilangan ketertarikan terhadap mata kuliah tertentu. Apabila mahasiswa mengalami *cynicism* secara terus menerus, maka dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas kinerja mahasiswa.

c) *Reduced Academic Efficacy* (penurunan keyakinan akademik)

⁵⁶ W. B. Schaufeli, et.al., "Burnout and Engagement in University Students: A Cross - National Study", *Journal of Cross - Cultural Psychology*, Vol. 33, No. 5, (2002), h. 465.

Reduced academic efficacy mengacu pada penurunan keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi, dan produktivitas diri. Mahasiswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik akan menunjukkan gejala seperti kehilangan rasa percaya diri dan merasa tidak kompeten sehingga menimbulkan perasaan tidak puas pada diri sendiri, pekerjaan, bahkan kehidupan. Selain itu, mahasiswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik juga sering kali mengalami perasaan *hopeless* terhadap diri sendiri, menurunnya produktivitas, dan memburuknya performa akademik.

3. Faktor Penyebab *Academic Burnout*

Maslach, Schaufeli, & Leiter mengemukakan ada dua faktor yang menjadi penyebab utama terjadinya *burnout*, yaitu sebagai berikut:⁵⁷

a) Faktor Situasional

Faktor situasional yang menjadi penyebab terjadinya *academic burnout* terdiri atas enam bagian, yaitu sebagai berikut:

1) *Workload* (beban kerja)

Burnout dapat terjadi karena beban kerja melebihi kapasitas kemampuan individu sehingga menyebabkan individu merasa kelelahan. Dalam konteks perkuliahan, *workload* dapat berupa tuntutan mengerjakan banyak tugas perkuliahan, seperti menyusun makalah, melakukan presentasi, memahami jurnal, dan mempersiapkan diri untuk ujian yang dilakukan hampir bersamaan dalam kurun waktu yang singkat.

2) *Control* (pengawasan)

Burnout dapat terjadi karena individu memiliki *control* yang kurang memadai dalam melakukan suatu pekerjaan.

⁵⁷ C. Maslach, W. B. Schaufeli, & M. P. Leiter, "Job Burnout", *Journal Annual Review of Psychology*, 52(1), (2001), h. 407-411.

Control dalam konteks perkuliahan seperti kesulitan dalam mengambil keputusan terkait tugas-tugas perkuliahan akibat pengaruh yang lebih dominan dari teman, dosen, ataupun peraturan-peraturan kampus.

3) *Reward* (penghargaan)

Burnout dapat terjadi karena individu tidak mendapat *reward* yang sepadan dengan pekerjaan yang telah dikerjakan, baik dari segi institusional maupun sosial. *Reward* dalam konteks perkuliahan misalnya mahasiswa tidak mendapat apresiasi dari dosen, orang tua, ataupun teman seperkuliahan atas pencapaian akademik yang didapatkan.

4) *Community* (komunitas)

Burnout dapat terjadi karena kurangnya *support* atau dukungan sosial dari orang-orang sekitar. Dalam konteks perkuliahan misalnya mahasiswa tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman sekelas maupun dosen sehingga merasa kurang nyaman menjalani perkuliahan.

5) *Fairness* (keadilan)

Burnout dapat terjadi karena adanya rasa ketidakadilan di lingkungan kerja. *Fairness* dalam konteks perkuliahan dapat dilihat ketika mahasiswa merasa tidak diperlakukan secara adil oleh pihak-pihak kampus.

6) *Values* (nilai)

Burnout dapat terjadi karena adanya kesenjangan antara nilai individu dan lingkungan. *Value* dalam konteks perkuliahan dapat berupa ketidaksesuaian nilai-nilai yang dianut oleh mahasiswa dengan tuntutan perkuliahan.

b) Faktor Individual

Faktor individual yang menjadi penyebab terjadinya *academic burnout* terdiri atas tiga bagian, yaitu sebagai berikut:

1) Karakteristik demografi

Karakteristik demografi meliputi usia, jenis kelamin, status pernikahan dan tingkat pendidikan.

2) Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian meliputi tingkat ketahanan (*levels of hardiness*), letak kendali (*locus of control*), bentuk atau gaya koping (*coping styles*), dan harga diri (*self-esteem*).

3) Sikap individu terhadap pekerjaan

Setiap individu memiliki harapan yang berbeda terhadap pekerjaannya, tergantung dari sikapnya terhadap pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki harapan tinggi terhadap perkuliahannya menyebabkan mahasiswa tersebut bekerja terlalu keras, sehingga mengakibatkan kelelahan dan sinisme ketika usaha yang dilakukan tidak mendapatkan hasil yang diharapkan.

C. Hubungan *Spiritual Well-Being* dengan *Academic Burnout*

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Dalam menjalani peran sebagai *agent of change*, mahasiswa akan dihadapkan dengan tuntutan yang tinggi dan aktivitas yang padat, seperti belajar di kelas, mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dan mengikuti berbagai kegiatan kampus yang harus dilakukan secara maksimal demi mencapai hasil prestasi yang memuaskan. Mahasiswa yang menjalani aktivitas padat, terlebih lagi ketika berada di lingkungan kampus yang sering kali menuntut untuk melakukan aktivitas secara intensif dapat menyebabkan mahasiswa tersebut mengabaikan kebutuhan dalam dirinya untuk istirahat dan tak jarang membuat mahasiswa mengalami kelelahan hingga stres yang apabila terjadi secara terus menerus akan menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout*. Mahasiswa memerlukan mekanisme koping yang tepat untuk menangani *academic burnout* agar tidak berdampak buruk pada kesehatan mental maupun kinerja akademik.

Menurut Maslach, Schaufeli, & Leiter, koping merupakan salah satu bagian dari karakteristik kepribadian yang dapat memengaruhi *burnout*.⁵⁸ Proses terjadinya *burnout* bermula dari adanya stresor di lingkungannya, sementara itu di dalam diri individu terdapat koping untuk mengelola stres. Ketika individu tidak dapat melakukan koping stres dengan baik, maka kemudian menjadi tekanan dan berakhir dengan kondisi *burnout*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Devi Kurnia, diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *spiritual well-being* dengan koping pada mahasiswa.⁵⁹ Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Holland & Neimeyer mengungkapkan bahwa spiritualitas merupakan koping yang efektif dalam meringankan *burnout* baik yang bersifat fisik, kognitif, maupun emosional.⁶⁰

Salah satu pengembangan dalam kajian spiritual adalah *spiritual well-being* atau kesejahteraan spiritual. *Spiritual well-being* mengacu pada perasaan, perilaku, serta kognisi yang positif karena terpenuhinya hubungan dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan Tuhan. *Spiritual well-being* pada individu akan memberikan suatu identitas, integritas, kepuasan, keindahan, rasa cinta, kepedulian, sikap positif, kedamaian, harmoni, serta tujuan dan arah hidup yang jelas.⁶¹ Keadaan tersebut dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi situasi penuh tekanan ketika menjalani perkuliahan yang berpotensi menyebabkan *academic burnout*. Mahasiswa dengan tingkat *spiritual well-being* tinggi memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami *academic burnout*. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Laili & Suseno yang menyatakan bahwa

⁵⁸ C. Maslach, W. B. Schaufeli, & M. P. Leiter, "Job Burnout", *Journal Annual Review of Psychology*, 52(1), (2001), h. 410.

⁵⁹ Devi Kurnia, "Hubungan antara Spiritual Well-Being dengan Coping pada Musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly (MSAA) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang", *Jurnal Psikoislamika*, Vol. 11, No. 1, (2014), h. 48.

⁶⁰ J. M. Holland & R. A. Neimeyer, "Reducing The Risk of Burnout in End-of-Life Care Settings: The Role of Daily Spiritual Experiences and Training", *Palliative and Supportive Care*, 3(1), (2005), h. 178-179.

⁶¹ L. Velasco Gonzalez & L. Rioux, "The Spiritual Well-Being of Elderly People: A Study of a French Sample", *Journal of Religion & Health*, 53(4), (April, 2013), h. 1124.

spiritual well-being yang tinggi akan membuat *burnout* yang dialami mahasiswa semakin rendah.⁶²

Mahasiswa yang memiliki hubungan *personal* positif dapat memahami dirinya dengan baik, sehingga dapat terhindar dari sikap sinisme atau depersonalisasi. Selain itu, mahasiswa tersebut juga akan terhindar dari perasaan rendah diri yang merupakan salah satu faktor penyebab *academic burnout*.⁶³ Hubungan *communal* yang berkembang dengan baik memungkinkan mahasiswa memiliki kualitas hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Murat Iskender menyatakan bahwa kesadaran akan kemanusiaan berhubungan secara positif dengan *self-efficacy*.⁶⁴ Penelitian tersebut membuktikan bahwa hubungan sosial yang baik akan menjauhkan mahasiswa dari *self-efficacy* rendah yang juga merupakan salah satu penyebab *academic burnout*.

Mahasiswa dengan hubungan *environmental* yang baik memiliki perasaan menyatu dengan lingkungan sehingga menumbuhkan kesadaran untuk menjaga lingkungan kampus tetap terjaga kebersihan dan kelestariannya. Lingkungan kampus yang bersih dan lestari akan memberikan dampak positif bagi warga kampus, salah satunya menciptakan suasana yang aman dan nyaman dalam melakukan berbagai aktivitas di lingkungan kampus, sehingga mahasiswa dapat terhindar dari stres yang dapat menyebabkan *academic burnout*. Selain itu, hubungan *transcendental* yang baik juga dapat mencegah terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa. Proses terhubungnya seorang hamba dengan Tuhannya dilakukan dengan cara beribadah. Praktik ibadah dapat menjadi mekanisme

⁶² Latifatul Laili & Miftahun Ni'mah Suseno, "Kesejahteraan Spiritual dan Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter", *Jurnal Psikologika*, Vol. 21, No. 2, (Juli, 2016), h. 173.

⁶³ C. Maslach, W. B. Schaufeli, & M. P. Leiter, "Job Burnout", *Journal Annual Review of Psychology*, 52(1), (2001), h. 410.

⁶⁴ Murat Iskender, "The Relationship Between Self-Compassion, Self Efficacy, and Control Belief about Learning in Turkish University Students", *Journal Social Behavior and Personality*, 37(5), (2009), h. 716-717.

koping ketika menghadapi situasi sulit, termasuk bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.⁶⁵

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa terdapat keterkaitan antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout*. Mahasiswa dengan *spiritual well-being* yang baik mampu mengatasi situasi penuh tekanan dalam lingkungan akademik karena di dalam dirinya terdapat mekanisme koping untuk mengelola stres dengan baik sehingga tidak berakhir dengan *academic burnout*. Oleh sebab itu, mahasiswa yang memiliki tingkat *spiritual well-being* tinggi cenderung memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami *academic burnout*.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan belum didasarkan pada data empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data, melainkan baru didasarkan pada teori yang relevan.⁶⁶ Adapun rumus hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₀ : Tidak ada hubungan yang negatif antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

H₁ : Ada hubungan yang negatif antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang negatif antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Artinya, semakin

⁶⁵ Latifatul Laili, Miftahun & Ni'mah Suseno, "Kesejahteraan Spiritual dan Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter", *Jurnal Psikologika*, Vol. 21, No. 2, (Juli, 2016), h. 174.

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 64.

tinggi *spiritual well-being* pada mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah *spiritual well-being* pada mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami *academic burnout*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang datanya berupa angka-angka (numerik) yang dianalisis dengan menggunakan metode statistika, digunakan untuk penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menggali jawaban atas hipotesis yang telah diajukan.⁶⁷

Penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian korelasional (*correlational studies*), yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel lain.⁶⁸ Dalam penelitian ini hubungan variabel yang diteliti adalah hubungan antara *spiritual well being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

B. Variabel Penelitian

Sugiyono mengemukakan bahwa variabel penelitian merupakan suatu atribut seseorang atau objek yang memiliki variasi tertentu antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁹ Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Variabel independen (X), merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen

⁶⁷ Sugiyono, *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 13.

⁶⁸ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 247.

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 38.

(terikat).⁷⁰ Adapun yang menjadi variabel independen dalam penelitian ini adalah *spiritual well-being*.

2. Variabel dependen (Y), merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel independen (bebas).⁷¹ Adapun yang menjadi variabel dependen dalam penelitian ini adalah *academic burnout*.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan atau mengubah konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati.⁷² Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Spiritual Well-Being*

Spiritual well-being dalam penelitian ini yaitu keadaan sejahtera secara spiritual yang dialami oleh mahasiswa, ditandai dengan adanya perasaan, perilaku, dan kognisi yang positif dalam berelasi dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan Tuhan. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai landasan merujuk pada definisi *spiritual well-being* yang dikemukakan oleh Fisher yang meliputi empat aspek, yaitu aspek *personal*, *communal*, *environmental*, dan *transcendental*. Aspek-aspek tersebut secara lebih rinci dijelaskan sebagai berikut:⁷³

- a) Aspek *personal*, berupa identitas diri, kesadaran diri, kebahagiaan dalam hidup, kedamaian batin, dan makna hidup.

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 39.

⁷¹ *Ibid*, h. 39.

⁷² Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), h. 68.

⁷³ Rapson Gomez & John W. Fisher, "Domains of Spiritual Well-Being and Development and Validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire", *Personality and Individual Differences*, 35, (2003), h. 1976.

- b) Aspek *communal*, berupa cinta terhadap orang lain, memaafkan orang lain, percaya pada orang lain, menghormati orang lain, dan kebaikan pada orang lain.
- c) Aspek *environmental*, berupa keterhubungan dengan alam, kagum pada pemandangan, kesatuan dengan alam, harmoni dengan lingkungan, dan melihat keajaiban di lingkungan.
- d) Aspek *transcendental*, berupa hubungan dengan Tuhan, menyembah pencipta, kesatuan dengan Tuhan, kedamaian dengan Tuhan, dan berdoa.

2. *Academic Burnout*

Academic burnout dalam penelitian ini yaitu kondisi kelelahan atau kejenuhan yang dialami oleh mahasiswa karena ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, yang ditandai dengan kondisi lelah secara emosional, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, berkurangnya ketertarikan terhadap studi dan merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa sehingga menyebabkan penurunan pencapaian akademik. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai landasan merujuk pada definisi *academic burnout* yang dikemukakan oleh Schaufeli et.al. yang meliputi tiga aspek, yaitu aspek *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Aspek-aspek tersebut secara lebih rinci dijelaskan sebagai berikut:⁷⁴

- a) *Exhaustion*, berkaitan dengan kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional akibat tuntutan akademik.
- b) *Cynicism*, berkaitan dengan sikap sinis atau berjarak terhadap studi yang diwujudkan dengan sikap dingin dan menjauh dari aktivitas akademik serta orang-orang di sekitarnya.

⁷⁴ W. B. Schaufeli, et.al., "Burnout and Engagement in University Students: A Cross - National Study", *Journal of Cross - Cultural Psychology*, Vol. 33, No. 5, (2002), h. 465.

- c) *Reduced academic efficacy*, berkaitan dengan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa sehingga menyebabkan menurunnya keyakinan akademik.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁷⁵ Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi, fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang yang masih berstatus sebagai mahasiswa aktif sejumlah 554 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil dari populasi harus representatif atau mewakili.⁷⁶ Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel.⁷⁷ Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif program studi Tasawuf dan Psikoterapi sebanyak 100 sampel.

E. Metode Pengambilan Data

Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala yang digunakan yaitu skala *likert*. Skala *likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini

⁷⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 80.

⁷⁶ *Ibid*, h. 81.

⁷⁷ *Ibid*, h. 82.

telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian.⁷⁸ Variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item pernyataan.⁷⁹ Setiap pernyataan disediakan dengan empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. 1 : Skala *Likert*

Alternatif Jawaban	Skor	Skor
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang menyatakan hal-hal positif atau mendukung terhadap sikap objek, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang menyatakan hal-hal negatif atau tidak mendukung terhadap sikap objek yang hendak diungkap.⁸⁰ Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua macam skala, yaitu skala *spiritual well-being* dan skala *academic burnout*.

Skala *spiritual well-being* dalam penelitian ini menggunakan *Spiritual Well-Being Questionnaire* (SWBQ) dari Fisher (2010) yang diadopsi dari penelitian Syahidah Rena (2018). *Spiritual Well-Being Questionnaire* (SWBQ) mengukur *spiritual well-being* melalui empat aspek, yaitu: *personal*, *communal*, *environmental*, dan *transcendental*. Item pernyataan dari skala ini berjumlah 20 dengan masing-masing 5 pernyataan

⁷⁸ *Ibid*, h. 93.

⁷⁹ Haryadi Sarjono, Winda Juliana, *SPSS vs LISREL: Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset*, (Jakarta: Salemba Empat, 2011), h. 6.

⁸⁰ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2005), h. 98.

dari setiap aspek. Terdiri dari 12 pernyataan *favorable* dan 8 pernyataan *unfavorable*.

Tabel 3. 2 : *Blue Print* Skala *Spiritual Well-Being*

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Personal</i>	Identitas diri	5	-	5
		Kesadaran diri	-	9	
		Kebahagiaan dalam hidup	14	-	
		Kedamaian batin	-	16	
		Makna/arti dalam hidup	18	-	
2.	<i>Communal</i>	Cinta terhadap orang lain	1	-	5
		Memaafkan orang lain	-	3	
		Percaya pada orang lain	-	8	
		Menghormati orang lain	17	-	
		Kebaikan pada orang lain	-	19	
3.	<i>Environmental</i>	Terhubung dengan alam	4	-	5
		Kagum pada pemandangan	7	-	
		Kesatuan dengan alam	-	10	
		Harmoni dengan lingkungan	-	12	
		Melihat keajaiban di lingkungan	20	-	
4.	<i>Transcendental</i>	Hubungan dengan Tuhan	2	-	5
		Menyembah Pencipta	-	6	

	Kesatuan dengan Tuhan	11	-	
	Kedamaian dengan Tuhan	13	-	
	Meditasi dan berdoa	15	-	
	Jumlah	12	8	20

Peneliti melakukan uji validitas dengan bantuan program SPSS versi 25.0 *for windows* menggunakan uji korelasi *bivariate-pearson*. Uji validitas dapat dikatakan valid jika nilai r hitung $>$ r tabel atau p -value (sig) $<$ $alpha$ (0,05).⁸¹ Setelah dilakukan uji validitas, 20 item pada skala ini dinyatakan valid secara keseluruhan. Hasil perhitungan uji validitas menunjukkan nilai signifikansi antara 0,000 – 0,048 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa item-item pernyataan tersebut sudah valid karena memiliki nilai p -value (sig) $<$ 0,05.

Adapun uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *alpha cronbach* untuk melihat seberapa baik koefisien reliabilitas item dalam suatu kumpulan secara positif berkorelasi dengan item lain. Instrumen dinyatakan *reliable* jika nilai *cronbach's alpha* $>$ 0,60. Sebaliknya, jika nilai *cronbach's alpha* $<$ 0,60 maka instrumen dinyatakan tidak *reliable* atau tidak konsisten.⁸² Peneliti telah melakukan uji reliabilitas terhadap skala *spiritual well-being* dengan perolehan nilai *cronbach's alpha* 0,891 $>$ 0,60 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa skala *spiritual well-being* dalam penelitian ini *reliable*.

Tabel 3. 3 : Hasil Uji Reliabilitas *Spiritual Well-Being*

Reliability Statistics

⁸¹ Ricki Yuliardi dan Zuli Nuraeni, *Statistika Penelitian Plus Tutorial SPSS*, (Yogyakarta: Innosain, 2017), h. 91.

⁸² V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), h. 193.

Cronbach's Alpha	N of Items
,891	20

Skala *academic burnout* dalam penelitian ini menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dari Schaufeli et.al. (2002) yang diadopsi dari penelitian Arlinkasari (2017). *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) mengukur *academic burnout* melalui tiga aspek, yaitu: *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Item pernyataan dari skala ini berjumlah 15 dengan rincian 5 pernyataan pada aspek *exhaustion*, 4 pernyataan pada aspek *cynicism*, dan 6 pernyataan pada aspek *reduced academic efficacy*. Terdiri dari 9 pernyataan *favorable* dan 6 pernyataan *unfavorable*.

Tabel 3. 4 : *Blue Print* Skala *Academic Burnout*

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Exhaustion</i>	Mengalami kelelahan akibat tuntutan studi	1,4,7,10,13	-	5
2.	<i>Cynicism</i>	Bersikap sinis atau berjarak terhadap studi	2,5,11,14	-	4
3.	<i>Reduced Academic Efficacy</i>	Mengalami penurunan keyakinan akademik	-	3,6,8,9,12,15	6
Jumlah			9	6	15

Peneliti melakukan uji validitas pada skala *academic burnout* dan diperoleh hasil perhitungan uji validitas dengan nilai signifikansi antara 0,000 – 0,010 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa item-item pernyataan dalam skala *academic burnout* sudah valid karena memiliki nilai

p -value (sig) < 0,05. Sedangkan uji reliabilitas pada skala *academic burnout* diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar $0,865 > 0,60$ yang artinya skala *academic burnout* dalam penelitian ini *reliable*.

Tabel 3. 5 : Hasil Uji Reliabilitas *Academic Burnout*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,865	15

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data meliputi: mengelompokkan data berdasarkan variabel, mentabulasi data, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.⁸³

Metode analisis data dalam penelitian ini dibantu dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.0 *for windows*. Teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan korelasi *product moment*. Teknik ini digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel yang berskala interval. Korelasi dapat positif, yang artinya searah. Jika variabel pertama tinggi, maka variabel kedua semakin tinggi. Dapat pula berkorelasi negatif, yang artinya berlawanan arah. Jika variabel pertama tinggi, maka variabel kedua semakin rendah.

⁸³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 147.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kancah Penelitian

1. Deskripsi Singkat Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Program studi Tasawuf dan Psikoterapi resmi berdiri pada tanggal 20 September 2001 berdasarkan SK Dirjen Bagais nomor E/249/2001. Sejarah berdirinya program studi Tasawuf dan Psikoterapi berawal dari rapat senat pada tahun 2000 yang dipimpin oleh Dr. Amin Syukur selaku Dekan Fakultas Ushuluddin. Ide pendirian program studi Tasawuf dan Psikoterapi dimulai dari diskusi tentang keinginan untuk mencetak sarjana Ushuluddin dengan ketrampilan kongkret, yang mengintegrasikan tiga disiplin ilmu, yaitu: tasawuf, psikoterapi, dan kedokteran. Diskusi tersebut diikuti oleh Zainal Abidin M.Si (Depag Jateng), Dra. Retno Anggraini (Psikolog RS Rumani), dr. Ismet Yusuf (Dosen UNDIP/Psikiater), Dr. Amin Syukur (Dekan Fakultas Ushuluddin), Solihin M.Ag (Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Bandung), Drs. Nasuha, Dr. Abdul Muhaya, Hasyim Muhammad M.Ag (Dosen Fakultas Ushuluddin), Wisnu Buntaran S.Psi, dan Didit, S.Psi (Asisten Lemkota). Diskusi dilanjutkan dengan rapat kerja yang menghasilkan dua alternatif nama program studi yang disepakati, yaitu: program studi Psikologi Sufisme dan program studi Tasawuf dan Psikoterapi.

Tasawuf dan Psikoterapi merupakan salah satu program studi yang berada di fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora terletak di kampus II UIN Walisongo, Jl. Prof. Dr. Hamka Km. 01, Ngaliyan, Semarang. Program studi Tasawuf dan Psikoterapi telah terakreditasi A berdasarkan keputusan BAN-PT No. 622/SK/BAN-

PT/Akred/S/II/2021. Selain Tasawuf dan Psikoterapi, program studi lainnya yang berada di fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yaitu: Aqidah dan Filsafat Islam (AFI), Ilmu Al-Quran dan Tafsir (IAT), Studi Agama-Agama (SAA), dan Ilmu Seni dan Arsitektur Islam (ISAI).⁸⁴

2. Visi, Misi, dan Tujuan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Program studi Tasawuf dan Psikoterapi memiliki visi, misi dan tujuan yang mendukung perkembangan program studi serta meningkatkan kualitas lulusan sarjana program studi Tasawuf dan Psikoterapi yaitu sebagai berikut:⁸⁵

a) VISI:

Menjadi Program Studi yang Unggul dalam Riset Ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi Berbasis Kesatuan Ilmu untuk Kemanusiaan dan Peradaban Tahun 2038.

b) MISI:

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi dengan pendekatan kesatuan ilmu.
- 2) Menyelenggarakan riset ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi untuk kemanusiaan dan peradaban.
- 3) Menyelenggarakan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis pada riset ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.
- 4) Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal.
- 5) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional dan internasional.
- 6) Mewujudkan tata kelola kelembagaan profesional.

⁸⁴ Profil Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Kampus II. JL. Prof. Dr. Hamka Km. 1, Ngaliyan, Semarang.

⁸⁵ Tasawuf dan Psikoterapi, diunduh dari <http://fuhum.walisongo.ac.id/program-studi/tasawuf-psikoterapi/>, pada 19 April 2021, pukul 16.40 WIB.

c) TUJUAN:

- 1) Menghasilkan sarjana ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi yang profesional dan berakhlak mulia.
- 2) Menghasilkan riset Tasawuf dan Psikoterapi yang kontributif bagi penyelesaian masalah kemanusiaan dan kebangsaan.
- 3) Menghasilkan karya pengabdian yang bermanfaat untuk mewujudkan masyarakat yang harmonis, religius, sehat jasmani dan rohani.
- 4) Mewujudkan internalisasi nilai-nilai kearifan lokal dalam Tridharma Perguruan Tinggi.
- 5) Memperoleh hasil yang positif dan produktif dari kerja sama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional, dan internasional.
- 6) Lahirnya tata kelola Program Studi yang profesional berstandar internasional.

3. Profil Lulusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Profil utama mahasiswa lulusan program studi Tasawuf dan Psikoterapi diantaranya:

a) Praktisi di Bidang Tasawuf dan Psikoterapi

Lulusan program studi Tasawuf dan Psikoterapi menjadi Sarjana Agama yang mempunyai kemampuan kerja, penguasaan pengetahuan, kemampuan manajerial dan tanggung jawab sebagai praktisi di bidang tasawuf dan psikoterapi yang memiliki kepribadian baik, pengetahuan luas dan mutakhir di bidangnya serta mampu menjalankan tugas dan tanggung jawab berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian.

b) Asisten Peneliti di Bidang Tasawuf Psikoterapi dan Sosial Keagamaan

Lulusan program studi Tasawuf dan Psikoterapi menjadi Sarjana Agama yang mempunyai kemampuan kerja, penguasaan pengetahuan, kemampuan manajerial dan tanggung jawab sebagai asisten peneliti di bidang tasawuf, psikoterapi dan sosial keagamaan yang memiliki kepribadian baik, pengetahuan luas dan mutakhir di bidangnya serta mampu menjalankan tugas dan tanggung jawab berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian.

c) Pengembang Amaliyah Tasawuf dan Psikoterapi

Lulusan program studi Tasawuf dan Psikoterapi menjadi Sarjana Agama yang mempunyai kemampuan kerja, penguasaan pengetahuan, kemampuan manajerial dan tanggung jawab sebagai pengembang amaliyah tasawuf dan psikoterapi yang memiliki kepribadian baik, pengetahuan luas dan mutakhir di bidangnya serta mampu menjalankan tugas dan tanggung jawab berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Pendahuluan

a) Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data merupakan upaya untuk menampilkan data agar dapat dipaparkan dengan baik dan diinterpretasikan dengan mudah.⁸⁶ Berdasarkan analisis deskripsi terhadap data-data penelitian dengan menggunakan program SPSS 25.0 *for windows*, diperoleh deskripsi data yang menunjukkan jumlah keseluruhan subyek, skor rata-rata, skor minimum, skor maksimum dan standar deviasi. Berikut hasil analisis deskripsi data penelitian:

Tabel 4. 1 : Hasil Uji Deskriptive Statistic

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation

⁸⁶ Asep Saefudin, dkk., *Statistika Dasar*, (Bandung: Grasindo, 2009), h. 29.

Spiritual_Well_Being	100	39	74	60,67	7,552
Academic_Burnout	100	16	54	31,99	8,226
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel 4.1, variabel *spiritual well-being* dan *academic burnout* menunjukkan sampel (N) sebanyak 100 responden. Dari 100 sampel tersebut, dapat diketahui nilai minimum *spiritual well-being* adalah 39, sedangkan nilai minimum *academic burnout* adalah 16. Adapun nilai maksimum *spiritual well-being* adalah 74, sedangkan nilai maksimum *academic burnout* adalah 54. Selanjutnya *mean* (rata-rata) *spiritual well-being* adalah 60,67 dan *academic burnout* adalah 31,99. Standar deviasi *spiritual well-being* adalah 7,552 yang berarti variabel tersebut memiliki tingkat penyimpangan sebesar 7,552 dan standar deviasi *academic burnout* adalah 8,226 yang berarti variabel tersebut memiliki tingkat penyimpangan sebesar 8,226.

b) Kategorisasi Data

Dalam penelitian ini kategorisasi data dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Adapun proses analisis data dilakukan dengan menggunakan norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. 2 : Perhitungan Kategorisasi

<i>Spiritual Well-Being</i>	<i>Academic Burnout</i>
X min = 20	X min = 15
X max = 80	X max = 60
<i>Range</i> = X max – X min	<i>Range</i> = X max – X min
= 80 – 20	= 60 – 15
= 60	= 45

$\text{Mean} = \frac{X \text{ min} + X \text{ max}}{2}$ $= \frac{20 + 80}{2} = \frac{100}{2}$ $= 50$	$\text{Mean} = \frac{X \text{ min} + X \text{ max}}{2}$ $= \frac{15 + 60}{2} = \frac{75}{2}$ $= 37,5$
$\text{SD} = \frac{\text{Range}}{6}$ $= \frac{60}{6}$ $= 10$	$\text{SD} = \frac{\text{Range}}{6}$ $= \frac{45}{6}$ $= 7,5$

Setelah melakukan perhitungan pada tabel 4.2, maka selanjutnya dapat melakukan klasifikasi sesuai kriteria tingkatannya. Pedoman yang digunakan untuk menentukan tingkat dari kategorisasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 : Klasifikasi Kategori

Rumus	<i>Spiritual Well-Being</i>	<i>Academic Burnout</i>	Kategori
$X < \text{Mean} - 1\text{SD}$	$X < 40$	$X < 30$	Rendah
$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X < \text{Mean} + 1\text{SD}$	$40 \leq X < 60$	$30 \leq X < 45$	Sedang
$\text{Mean} + 1\text{SD} \leq X$	$60 \leq X$	$45 \leq X$	Tinggi

Setelah melakukan klasifikasi data pada tabel 4.3, maka selanjutnya melakukan kategorisasi data dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*. Berikut hasil SPSS kategorisasi data penelitian:

Tabel 4. 4 : Kategori *Spiritual Well-Being*

<i>Spiritual Well-Being</i>

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	1,0	1,0	1,0
	Sedang	38	38,0	38,0	39,0
	Tinggi	61	61,0	61,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui bahwa 1 responden memiliki tingkat *spiritual well-being* rendah, 38 responden memiliki tingkat *spiritual well-being* sedang, dan 61 responden memiliki tingkat *spiritual well-being* tinggi. Hal ini dapat menggambarkan bahwa tingkat *spiritual well-being* mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 61%.

Tabel 4. 5 : Kategori *Academic Burnout*

<i>Academic Burnout</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	37	37,0	37,0	37,0
	Sedang	56	56,0	56,0	93,0
	Tinggi	7	7,0	7,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.5, dapat diketahui bahwa 37 responden memiliki tingkat *academic burnout* rendah, 56 responden memiliki tingkat *academic burnout* sedang, dan 7 responden memiliki tingkat *academic burnout* tinggi. Hal ini dapat menggambarkan bahwa tingkat *academic burnout* mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 56%.

2. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan analisis data dengan teknik korelasi *product moment*, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas sebaran data untuk mengetahui normal tidaknya skor variabel *spiritual well-being* dan *academic burnout*. Selain itu, dilakukan uji asumsi untuk mengetahui linearitas hubungan *spiritual well-being* dengan *academic burnout*.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan program SPSS 25.0 *for windows* dengan metode *kolmogorov-smirnov test*. Pengujian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah nilai residual yang didapat berdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas adalah jika nilai *sig. (2-tailed) > 0,05* maka dapat dikatakan nilai residual berdistribusi normal, dan sebaliknya.⁸⁷ Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 6 : Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,91723804
Most Extreme Differences	Absolute	,073
	Positive	,073
	Negative	-,038
Test Statistic		,073
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

⁸⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 241.

- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel 4.6, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ yang artinya nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan menggunakan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas (*spiritual well-being*) dengan variabel terikat (*academic burnout*) memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Dasar pengambilan keputusan uji linearitas adalah jika nilai signifikansi *deviation from linearity* $> 0,05$ maka antara dua variabel (variabel bebas dan variabel terikat) ada hubungan linear, dan sebaliknya. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 7 : Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Spiritual Well-Being	Between Groups	(Combined)	3397,871	32	106,183	2,155	,004
		Linearity	1962,020	1	1962,020	39,821	,000
		Deviation from Linearity	1435,851	31	46,318	,940	,564
	Within Groups		3301,119	67	49,270		
	Total		6698,990	99			

Berdasarkan tabel 4.7, diketahui nilai signifikansi *deviation from linierity* sebesar $0,564 > 0,05$ yang artinya nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan linear antara variabel *spiritual well-being* dengan *academic burnout*.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*. Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

H_0 : Tidak ada hubungan yang negatif antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

H_1 : Ada hubungan yang negatif antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

Dasar pengambilan keputusan uji hipotesis dalam penelitian ini adalah jika nilai *sig. (2-tailed)* $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, jika nilai *sig. (2-tailed)* $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 8 : Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Spiritual Well-Being	Academic Burnout
Spiritual Well-Being	Pearson Correlation	1	-,541**
	Sig. (2-tailed)		,000

	N	100	100
Academic Burnout	Pearson Correlation	-,541**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4.8, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai korelasi antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* adalah $-0,541$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* dan bentuk hubungannya adalah negatif, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

C. Pembahasan

Penelitian ini menguji mengenai hubungan *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *spiritual well-being*, sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah *academic burnout*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang.

Peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji persyaratan sebelum melakukan analisis hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Dari hasil uji normalitas diperoleh nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,200 > 0,05$. Selanjutnya, dari hasil uji linearitas diperoleh nilai *sig. deviation from linierity* sebesar $0,564 > 0,05$. Dari hasil uji persyaratan analisis menggunakan uji normalitas dan uji linearitas, dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *spiritual well-being* dan *academic burnout* berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear. Artinya,

variabel *spiritual well-being* dan *academic burnout* memenuhi syarat untuk melakukan analisis hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh nilai korelasi *product moment* sebesar -0,541 dengan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Artinya, semakin tinggi tingkat *spiritual well-being* yang dimiliki mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *spiritual well-being* yang dimiliki mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, maka semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami *academic burnout*.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *spiritual well-being* yang tinggi dapat mereduksi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wachholtz & Rogoff yang mengungkapkan bahwa spiritualitas berhubungan secara negatif dengan *burnout* yang dialami oleh mahasiswa.⁸⁸ Temuan lain dari penelitian yang dilakukan oleh Hardiman & Simmonds menyatakan bahwa semakin tinggi *spiritual well-being*, maka semakin kecil kemungkinan mengalami *burnout*.⁸⁹ Hasil tersebut menunjukkan bahwa *spiritual well-being* menjadi komponen yang penting untuk ditingkatkan oleh mahasiswa agar mampu secara mandiri mereduksi tingkat *academic burnout* yang dialaminya.

Spiritual well-being atau kesejahteraan spiritual dalam penelitian ini merujuk pada teori dari Fisher yang mendefinisikan *spiritual well-being*

⁸⁸ Amy Wachholtz & M. Rogoff, "The Relationship Between Spirituality and Burnout among Medical Students", *Journal Contemp Med Edu*, 1(2), (2013), h. 8.

⁸⁹ P. Hardiman & J. G. Simmonds, "Spiritual well-being, Burnout and Trauma in Counsellors and Psychotherapists", *Journal of Mental Health, Religion & Culture*, Vol. 16, No. 10, (2013), h. 1052.

sebagai afirmasi hidup dalam berelasi dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan secara keseluruhan. Keadaan sejahtera secara spiritual tidak hanya dilihat dari hubungan individu dengan Tuhan, akan tetapi dilihat pula dari hubungan individu dengan diri sendiri, orang lain atau sesama, dan lingkungan. Keempat dimensi tersebut memiliki keterikatan satu dengan yang lain dalam membentuk *spiritual well-being*. Kualitas hubungan pada masing-masing dimensi tersebut akan merefleksikan *spiritual well-being* pada individu.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi data pada variabel *spiritual well-being*, diketahui bahwa sebanyak 61 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 61%, kemudian sebanyak 38 responden berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 38%, dan hanya terdapat 1 responden yang berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat *spiritual well-being* yang tinggi.

Tingginya persentase tingkat *spiritual well-being* menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi memiliki kualitas hubungan yang baik dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Program studi Tasawuf dan Psikoterapi merupakan program studi yang secara khusus mempelajari tentang ilmu tasawuf. Tasawuf merupakan salah satu ajaran dalam agama Islam yang tidak hanya mengajarkan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT, melainkan juga sikap yang harus dimiliki individu dalam kehidupan sosial. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi telah dididik untuk memahami bagaimana menjalin hubungan yang baik secara vertikal maupun horizontal melalui ilmu tasawuf. Persentase tingkat *spiritual well-being* yang lebih banyak pada kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi mampu mengimplementasikan ilmu tasawuf yang diperoleh dari bangku perkuliahan dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun *academic burnout* dalam penelitian ini merujuk pada teori dari Schaufeli et.al. yang mendefinisikan *academic burnout* sebagai suatu kondisi psikologis yang dialami oleh mahasiswa dalam lingkungan perkuliahan dimana mahasiswa mengalami kelelahan karena berbagai tuntutan akademik, memiliki sikap sinis terhadap studi, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Proses terjadinya *academic burnout* diawali oleh stres yang dialami mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik yang kemudian berkembang menjadi tekanan (*strain*). Ketika mahasiswa tidak mampu melakukan koping stres dengan baik, maka kemudian tekanan tersebut menjadi *academic burnout*.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi data pada variabel *academic burnout*, diketahui bahwa sebanyak 7 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 7%, kemudian sebanyak 56 responden berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 56%, dan sebanyak 37 responden berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 37%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat *academic burnout* yang sedang.

Persentase tingkat *academic burnout* yang lebih banyak pada kategori sedang menunjukkan bahwa kecenderungan mengalami *academic burnout* masih dialami oleh sebagian mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Akan tetapi, hanya sebagian kecil mahasiswa yang masih mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap stres, sebagian lainnya mampu melakukan koping stres dengan baik dan cukup baik sehingga dapat menekan terjadinya *academic burnout*. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi selain mempelajari tentang ilmu tasawuf juga mempelajari tentang psikoterapi yang digunakan sebagai metode untuk penanganan masalah psikologis. Bekal ilmu psikoterapi yang didapat oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di bangku perkuliahan juga menjadi salah satu faktor pendukung yang membantu dalam melakukan koping stres dengan baik ketika mengalami masalah yang berkaitan dengan psikologis,

salah satunya mengurangi stres berkepanjangan yang menjadi asal mula terjadinya *academic burnout*.

Hasil penelitian yang telah diuraikan di atas membuktikan bahwa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang memiliki tingkat *spiritual well-being* baik mampu melakukan coping stres dengan baik pula sehingga dapat menekan terjadinya *academic burnout*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi Kurnia yang menyatakan bahwa *spiritual well-being* memiliki hubungan yang positif dengan coping pada mahasiswa. Selain itu juga mendukung teori dari Holland & Neimeyer yang mengungkapkan bahwa spiritualitas merupakan coping yang efektif dalam meringankan *burnout* baik yang bersifat fisik, kognitif, maupun emosional.⁹⁰

Fisher berpendapat bahwa keadaan sejahtera secara spiritual mampu memberikan individu suatu identitas, integritas, kepuasan, keindahan, rasa cinta, kepedulian, sikap positif, kedamaian, harmoni, serta tujuan dan arah hidup yang jelas. Adanya kesadaran dalam diri mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi mengenai rasa terhubung dengan Tuhan, diri sendiri, sesama, dan dengan alam atau lingkungan telah terbukti mampu memperkecil peluang terjadinya *academic burnout*. Dengan demikian, mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang memiliki tingkat *spiritual well-being* tinggi memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami *academic burnout*.

⁹⁰ J. M. Holland & R. A. Neimeyer, "Reducing The Risk of Burnout in End-of-Life Care Settings: The Role of Daily Spiritual Experiences and Training", *Palliative and Supportive Care*, 3(1), (2005), h. 178-179.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang negatif antara *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Artinya, semakin tinggi *spiritual well-being* pada mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah *spiritual well-being* pada mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami *academic burnout*.

Tingkat *spiritual well-being* mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang sebagian besar berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat *academic burnout* mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang sebagian besar berada pada kategori sedang.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Para mahasiswa khususnya program studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang hendaknya dapat secara mandiri mengatasi *academic burnout* dalam menjalani proses perkuliahan dengan meningkatkan *spiritual well-being* dalam dirinya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini merupakan penelitian yang masih dasar dan masih terdapat banyak kekurangan. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *spiritual well-being* dan *academic burnout* diharapkan dapat memperbesar jumlah sampel dan menggunakan populasi yang lebih luas sehingga kualitas penelitian yang dihasilkan akan lebih baik. Selain itu, diharapkan mampu

melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan memperhatikan *local wisdom* dan mengikut sertakan variabel lain yang saling berhubungan sehingga menjadikan penelitian baru dengan menggunakan metode yang lebih kompleks guna menguatkan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2005, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arlinkasari, Fitri & S. Z. Akmal, 2017, “Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa”, *Jurnal Humanitas*, 1(2), 81-102.
- Azwar, Saifuddin, 2005, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Canda, Edward R., & L. D. Furman, 2010, *Spiritual Diversity In Social Work Practice: The Heart of Helping*, New York: Oxford University Press.
- Departemen Agama RI, 2011, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Cahaya Qur'an.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2008, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2003, *Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, diunduh dari <https://pusdiklat.perpusnas.go.id>, pada 4 Desember 2021, pukul 21.00 WIB.
- Eka A., Rida & L. H. Utami, 2021, “Peran Spiritual Well-Being dan Self-Efficacy terhadap Burnout pada Guru TK”, *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 18(1), 218—227.
- Ellison, C. W., 1983, “Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement,” *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-340.
- Fisher, J. W., 2009, “Getting the Balance: Assessing Spirituality and Well-being among Children and Youth,” *International Journal of Children's Spirituality*, 14(3), 273–288.
- Fisher, J. W., 2010, “Investigating the Importance of Relating with God for School Students Spiritual Well-being,” *Journal of Beliefs & Values*, 31(3), 323-332.
- Freudenberger, H. J., 1974, “Staff Burnout”, *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- Fuad A. B., Muhammad, 1992, *Mu'jam Mufahras li al-fadlil Qur'anul Karim*, Beirut: Darl Fikr.
- Gomez, R. & J. W. Fisher, “Domains of Spiritual Well-Being and Development and Validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire”, *Personality and Individual Differences*, 35, (2003), 1975–1991

- Hardiman, P. & J. G. Simmonds, 2013, “Spiritual well-being, Burnout and Trauma in Counsellors and Psychotherapists”, *Journal of Mental Health, Religion & Culture*, 16(10), 1044–1055.
- Holland, J. M. & R. A. Neimeyer, 2005, “Reducing The Risk of Burnout in End-of-Life Care Settings: The Role of Daily Spiritual Experiences and Training”, *Palliative and Supportive Care*, 3(1), 173–181.
- Hooker, S. A., K. S. Masters & K. B. Carey, 2014, “Multidimensional Assessment of Religiousness/Spirituality and Health Behaviors in College Students”, *International Journal for the Psychology of Religion*, 24(3), 228–240.
- Iskender, Murat, 2009, “The Relationship Between Self-Compassion, Self Efficacy, and Control Belief about Learning in Turkish University Students”, *Journal Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720.
- Jalaluddin, 2012, *Psikologi Agama*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Jenaabadi, H., N. Nastiezaie, & H. Safarzaie, 2017, “The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students”, *The New Educational Review*.
- Jimenez-Ortiz, et.al., 2019, “Emotional Exhaustion, Burnout, and Perceived Stress in Dental Students”, *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251-4259.
- Kartanegara, Mulyadhi, 2006, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Agama RI, 2011, *Al-Qur’an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, Jakarta: Widya Cahaya.
- Khairani, Yunita & Ifdil, 2015, “Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling”, 4(4), 208–214.
- Koenig, H. G., 2008, “Concerns about Measuring “Spirituality” in Research”, *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(5), 349–355.
- Kurnia, Devi, 2014, “Hubungan antara Spiritual Well-Being dengan Coping pada Musyrif/ah Ma’had Sunan Ampel Al-‘Aly (MSAA) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”, *Jurnal Psikoislamika*, 11(1), 45-49.
- Laili, Latifatul & Miftahun N. Suseno, 2016, “Kesejahteraan Spiritual dan Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter”, *Jurnal Psikologika*, 21(2), 167-177.
- Lathifah, Amalia & Thobagus M. Nu’man, 2017, Naskah Publikasi: “*Hubungan Spiritual Well-Being dan Burnout Pada Karyawan*”, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

- Maslach, C., W. B. Schaufeli, & M. P. Leiter, 2001, "Job Burnout", *Journal Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Muna, N. R., 2013, "Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon", *Jurnal Holistik*, 14(2), 57-78.
- Mustofa, H.A., 2005, *Akhlak Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia.
- Myers, J.E, T. J. Sweeney & J. M. Witmer, 2000, "The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning", *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.
- Nofrion, 2016, *Komunikasi Pendidikan*, Jakarta: Kencana.
- Oloan Tumanggor, Raja, 2019, "Analisa Konseptual Model Spiritual Well-Being Menurut Ellison dan Fisher", *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 43-53.
- Ruslan, 2008, *Menyingkap Rahasia Spiritualitas Ibnu 'Arabi*, Makassar: Pustaka Al-Zikra.
- Saefudin, Asep, dkk., 2009, *Statistika Dasar*, Bandung: Grasindo.
- Sarjono, Haryadi & Winda Juliana, 2011, *SPSS vs LISREL: Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset*, Jakarta: Salemba Empat.
- Sarwono, Jonathan, 2006, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Schaufeli, W. B., et.al., 2002, "Burnout and Engagement in University Students: A Cross - National Study", *Journal of Cross - Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Sfeatcu et.al., 2014, "The Concept of Wellbeing in Relation to Health and Quality of Life", *European Journal of Science and Theology*, 10(4), 123-128.
- Siswoyo, dkk, 2007, *Ilmu Pendidikan*, Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono, 2011, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2018, *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.

- Sujarweni, V. Wiratna, 2014, *SPSS untuk Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Suryani, A. Z. Abdullah, & A. R. Kadir, 2016, “Pengaruh Kesejahteraan Spiritual (Spiritual Well-Being) dan Letak Kendali (Locus of Control) terhadap Burnout Kerja Perawat di RS UNHAS Makasar”, *JST Kesehatan*, 6(2), 162 – 171.
- Syah, Muhibbin, 1995, *Psikologi Pendidikan: Suatu Pendekatan Baru*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tasharrofi, Z., H. R. Hatami, & A. A. Asgharnejad, 2013, “The Study of Relationship between Spiritual Intelligence, Resilience and Spiritual Well-Being with Occupational Burnout in Nurses”, *European Journal of Experimental Biology*, 3(6), 410-414.
- Titis Indiarti, Priscilla, 2020, *Positive Mental Health untuk Mewujudkan Well-Being*, diunduh dari <https://unkartur.ac.id/positive-mental-health-untuk-mewujudkan-well-being-2/8120/>, pada 28 Januari 2022, pukul 20.00 WIB.
- Tri Rahayu, Iin, 2009, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, Malang: UIN Malang Press.
- Velasco-Gonzalez, L. & L. Rioux, 2013, “The Spiritual Well-Being of Elderly People: A Study of a French Sample”, *Journal of Religion & Health*, 53(4), 1123–1137.
- Wachholtz, Amy & M. Rogoff, 2013, “The Relationship Between Spirituality and Burnout among Medical Students”, *Journal Contemp Med Edu*, 1(2), 83–91.
- Yang, H. J., 2004, “Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan’s Technical-Vocational Colleges”, *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.
- Yuliardi, Ricki & Zuli Nuraeni, 2017, *Statistika Penelitian Plus Tutorial SPSS*, Yogyakarta: Innosain.
- Zohar, Danah & Ian Marshal, 2000, *SQ: Spiritual Intelligence, The Ultimate Intelligence*, London: Bloomsbury.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuesioner Penelitian

Skala 1

Skala Spiritual Well-Being

A. IDENTITAS DIRI

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum mengisi kuesioner, Anda dimohon untuk mengisi identitas diri terlebih dahulu.
2. Baca pernyataan dengan teliti, kemudian isilah dengan memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

Keterangan Jawaban:

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	[STS]	[TS]	[S]	[SS]
		1	2	3	4
1	Saya mampu mengembangkan rasa kasih sayang antar sesama manusia dengan mudah.				
2	Ketika beribadah, saya merasa seperti berkomunikasi dan berhubungan dengan Tuhan.				
3	Sulit bagi saya untuk memaafkan kesalahan orang lain.				

4	Saya melakukan kegiatan mendekati diri dengan alam seperti memanjat gunung, pergi ke pantai atau ke tempat wisata alam lainnya agar dapat merasakan energi positif alam.				
5	Saya mengenal diri saya sendiri dibandingkan orang lain.				
6	Saya beribadah kepada Tuhan sebagai wujud keterpaksaan kepada-Nya.				
7	Saya merasa takjub akan kejadian di alam sekitar seperti pada luasnya langit dan dalamnya lautan.				
8	Saya khawatir ketika meminjamkan sesuatu kepada orang lain.				
9	Saya sulit memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri.				
10	Saya merasa bahwa diri saya, tumbuhan, hewan dan alam memiliki hak yang berbeda untuk dipenuhi.				
11	Saya merasa bahwa Tuhan dekat dan selalu bersama saya.				
12	Saya merasa asing ketika berinteraksi dengan alam.				
13	Saya merasa tenang setiap kali mengingat Tuhan.				
14	Saya merasakan kegembiraan hampir pada setiap hari-hari yang saya jalani.				
15	Saya berdoa setiap kali memulai pekerjaan dan belajar.				

16	Saya sulit menenangkan diri sendiri ketika menghadapi masalah.				
17	Saya menghormati orang lain meskipun berbeda pendapat.				
18	Saya suka merenungi makna dari setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup.				
19	Saya segan untuk menolong orang lain.				
20	Ketika mengamati proses dan kejadian alam, saya merasakan keajaiban di dalamnya.				

Skala 2
Skala *Academic Burnout*

A. IDENTITAS DIRI

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum mengisi kuesioner, Anda dimohon untuk mengisi identitas diri terlebih dahulu.
2. Baca pernyataan dengan teliti, kemudian isilah dengan memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

Keterangan Jawaban:

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	[STS]	[TS]	[S]	[SS]
		1	2	3	4
1	Saya merasa tertekan secara emosional karena perkuliahan yang saya jalani.				
2	Saya merasa sangat kelelahan pada akhir perkuliahan.				
3	Saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan harus menjalani hari di kampus.				
4	Belajar atau masuk kelas benar-benar sebuah tekanan bagi saya.				
5	Saya merasa sangat kelelahan akibat perkuliahan yang saya jalani.				

6	Saya menjadi kurang tertarik dengan perkuliahan sejak terdaftar di universitas.				
7	Saya menjadi kurang antusias dengan perkuliahan saya.				
8	Saya semakin tidak yakin dengan manfaat dari perkuliahan yang saya jalani.				
9	Saya meragukan pentingnya perkuliahan yang saya jalani.				
10	Saya dapat mengatasi masalah dalam perkuliahan dengan baik.				
11	Saya percaya bahwa saya adalah mahasiswa yang terlibat aktif di dalam kelas.				
12	Menurut saya, saya adalah mahasiswa yang baik.				
13	Saya merasa bersemangat ketika meraih tujuan perkuliahan saya.				
14	Saya belajar banyak hal menarik dalam perkuliahan yang saya jalani.				
15	Saya merasa yakin mampu menyelesaikan aktivitas kuliah dengan efektif di dalam kelas.				

Lampiran 2 : Original Source

Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ)

Personal

5. *Developing a sense of identity*
9. *Developing self-awareness*
14. *Developing joy in life*
16. *Developing inner peace*
18. *Developing meaning in life*

Communal

1. *Developing a love of other people*
3. *Developing forgiveness toward others*
8. *Developing trust between individuals*
17. *Developing respect for others*
19. *Developing kindness towards other people*

Environmental

4. *Developing connection with nature*
7. *Developing awe at a breathtaking view*
10. *Developing oneness with nature*
12. *Developing harmony with the environment*
20. *Developing a sense of magic in the environment*

Transcendental

2. *Developing a personal relationship with God*

6. *Developing worship of the Creator*

11. *Developing oneness with God*

13. *Developing peace with God*

15. *Developing prayer life*

Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)

Exhaustion

1. *I feel emotionally drained by my studies.*
4. *I feel used up at the end of a day at school.*
7. *I feel burned out from my studies.*
10. *I feel tired when I get up in the morning and I have to face another day at school.*
13. *Studying or attending a class is really a strain for me.*

Cynicism

2. *I have become less interested in my studies since my enrollment at the school.*
5. *I have become less enthusiastic about my studies.*
11. *I have become more cynical about the potential usefulness of my studies.*
14. *I doubt the significance of my studies.*

Academic Efficacy

3. *I can effectively solve the problems that arise in my studies.*
6. *I believe that I make an effective contribution to the classes that I attend.*
8. *In my opinion, I am a good student.*
9. *I have learned many interesting things during the course of my studies.*
12. *I feel stimulated when I achieve my study goals.*
15. *During class I feel confident that I am effective in getting things done.*

Lampiran 3 : Tabulasi Data Penelitian

Tabulasi Data Penelitian *Spiritual Well-Being*

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total
4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	4	3	4	4	4	3	4	3	1	3	65
3	3	3	1	4	3	4	4	4	1	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	66
3	3	3	3	4	3	3	2	3	1	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	63
4	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	70
3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	4	55
4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	64
4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	1	3	69
4	4	2	4	3	4	4	2	1	1	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	65
3	3	1	1	2	1	3	3	4	4	4	2	3	1	3	3	2	2	4	4	53
3	4	3	3	4	4	4	2	3	1	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	66
3	4	3	3	2	3	3	3	4	1	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	63
4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	65
3	4	3	3	4	4	4	2	3	1	4	1	4	2	4	2	4	2	3	3	60
4	4	4	1	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	57
4	3	1	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	1	3	1	4	4	2	4	55
3	4	2	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	2	3	2	3	3	2	4	63
4	3	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	65
3	3	3	3	3	4	4	1	2	2	3	2	4	3	4	4	4	4	3	2	61
1	3	3	1	2	2	3	1	1	2	2	2	3	1	1	4	3	2	4	2	43
3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	60

3	3	1	4	4	4	4	3	1	1	4	3	4	3	4	1	4	4	3	4	62
3	1	4	1	2	4	4	2	3	2	4	4	4	2	3	4	3	2	4	1	57
4	4	2	4	3	4	3	1	2	2	4	2	4	4	4	1	4	3	4	4	63
1	3	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	68
4	4	3	1	2	4	4	2	3	1	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	63
4	3	3	3	4	4	3	2	1	1	3	1	3	3	3	1	3	3	2	4	54
4	4	2	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	67
4	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	61
2	4	3	4	2	4	4	2	1	1	4	3	4	2	3	1	3	4	3	3	57
3	3	3	2	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	1	4	61
2	2	4	1	2	3	3	4	1	1	3	3	3	1	2	1	4	3	3	2	48
3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	59
4	4	3	4	4	1	4	2	4	1	4	4	4	1	3	2	4	3	1	4	61
3	3	3	4	4	3	4	3	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	67
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	55
4	1	3	3	2	4	4	3	3	1	4	3	1	2	3	4	4	1	4	2	56
1	2	2	4	3	3	1	4	3	2	2	3	1	1	4	2	3	2	3	3	49
2	2	1	3	1	4	2	2	3	3	2	4	4	1	4	4	2	2	2	1	49
1	4	2	3	2	3	1	1	3	4	2	3	4	2	1	4	3	2	3	2	50
1	2	1	1	3	3	1	2	2	3	3	3	4	1	3	3	3	4	3	1	47
4	3	3	4	1	4	2	1	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	1	46
3	3	3	1	3	4	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	53
4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	66
4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	70

3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	66
4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	70
4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	61
2	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	4	3	1	3	1	3	4	3	4	58
3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	71
4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	66
4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	73
2	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	1	44
4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	70
3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	66
2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	51
2	2	4	2	4	4	4	3	4	1	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	66
3	3	4	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	63
4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	74
2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	39
3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	69
4	4	2	4	4	4	4	3	2	1	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	67
2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	57
3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	73
4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	66
2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	42
3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	62
4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	71
3	3	4	2	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	64

2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	45	
3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	57
3	3	4	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	68
4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	70
3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3	2	4	3	4	2	4	4	2	3	62
1	4	1	2	4	4	2	2	3	4	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	56
4	4	4	3	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	70
3	3	3	3	3	4	4	2	1	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	61
3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	58
4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	60
4	2	3	3	4	3	2	2	4	3	3	2	4	2	2	1	4	3	3	3	57
4	2	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	2	4	4	2	3	60
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	57
4	4	3	3	1	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	63
3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	60
3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	58
4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	58
4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	70
4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	60
4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3	59
4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	2	58
2	2	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	3	4	58
4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	62
3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	53

3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	67
3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	52
3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	58
3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	56
4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	69
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	64
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	74
3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	61

Tabulasi Data Penelitian *Academic Burnout*

Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Total
3	3	1	3	2	2	4	1	1	4	3	1	2	1	1	32
3	2	2	4	4	2	3	3	1	3	1	1	1	3	2	35
2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	32
3	2	2	3	3	3	3	4	1	3	2	1	2	2	1	35
3	3	1	3	3	2	3	2	1	3	3	1	4	3	2	37
3	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	29
1	1	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	21
2	1	1	4	3	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	24
2	1	1	2	1	4	4	4	3	4	1	4	2	3	3	39
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	24
3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	1	2	32
2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	32
1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	20
3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	36
4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	1	4	4	2	51
3	1	2	4	3	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	30
2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	25
3	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	39
2	2	3	1	1	4	1	4	2	1	1	4	1	1	4	32

2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	36
2	2	2	4	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	26
1	1	2	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	22
1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	22
1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	18
3	3	2	4	3	1	4	1	3	2	2	1	2	2	1	34
4	3	2	3	4	1	4	1	1	4	2	1	4	2	1	37
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	30
3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	37
3	2	2	4	4	3	4	2	1	2	4	1	2	3	1	38
2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	34
3	2	4	3	4	4	4	4	2	1	1	2	2	4	3	43
3	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	27
2	3	1	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	1	1	24
3	2	2	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	4	2	34
2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	36
1	4	3	2	1	1	3	3	3	1	4	1	2	4	2	35
4	1	3	4	4	3	1	2	3	4	1	4	2	2	2	40
2	3	4	4	1	1	2	2	2	1	3	4	4	4	2	39
1	4	3	1	4	4	2	2	2	2	1	3	2	1	1	33
1	4	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	29
4	2	4	3	3	2	2	2	4	1	2	3	3	2	2	39
3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	25

1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	23
2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	29
2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	23
3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	37
2	4	2	1	4	3	2	3	4	4	1	1	2	2	2	37
1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	22
2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	27
1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	20
3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	52
2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	21
2	1	2	3	1	2	3	2	1	3	1	2	2	1	2	28
3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	45
2	4	1	3	1	3	2	3	1	1	2	1	3	4	2	33
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	33
1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	20
3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	49
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	29
3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	1	1	3	1	3	34
2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	4	3	2	2	2	38
2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	22
2	2	2	3	1	3	3	2	2	3	1	2	2	1	2	31
4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	54
3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	35
2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	20

2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	3	32
3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	43
3	1	3	3	2	4	3	3	3	2	1	2	2	1	2	35
3	1	1	2	4	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	36
2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	23
2	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	36
1	1	2	3	1	1	1	1	1	3	1	2	3	3	1	25
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	24
3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	1	2	32
2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	32
1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	20
3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	36
4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	1	4	4	2	51
3	1	2	4	3	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	30
2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	25
3	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	39
2	2	3	1	1	4	1	4	2	1	1	4	1	1	4	32
2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	36
2	2	2	4	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	26
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	29
3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	1	1	3	1	3	34
2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	4	3	2	2	2	38
2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	22

2	2	2	3	1	3	3	2	2	3	1	2	2	1	2	31
4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	54
3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	35
2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	20
2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	3	32
3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	43
3	1	3	3	2	4	3	3	3	2	1	2	2	1	2	35
3	1	1	2	4	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	36
2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	23

Lampiran 4 : Hasil Analisis Data

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil Uji Validitas *Spiritual Well-Being*

		total
x1	Pearson Correlation	,447*
	Sig. (2-tailed)	,013
	N	30
x2	Pearson Correlation	,490**
	Sig. (2-tailed)	,006
	N	30
x3	Pearson Correlation	,770**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
x4	Pearson Correlation	,691**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
x5	Pearson Correlation	,505**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
x6	Pearson Correlation	,619**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
x7	Pearson Correlation	,589**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
x8	Pearson Correlation	,559**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
x9	Pearson Correlation	,395*
	Sig. (2-tailed)	,031
	N	30
x10	Pearson Correlation	,695**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
x11	Pearson Correlation	,647**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
x12	Pearson Correlation	,742**

	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
x13	Pearson Correlation	,366*
	Sig. (2-tailed)	,047
	N	30
x14	Pearson Correlation	,534**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
x15	Pearson Correlation	,364*
	Sig. (2-tailed)	,048
	N	30
x16	Pearson Correlation	,424*
	Sig. (2-tailed)	,019
	N	30
x17	Pearson Correlation	,610**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
x18	Pearson Correlation	,670**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
x19	Pearson Correlation	,498**
	Sig. (2-tailed)	,005
	N	30
x20	Pearson Correlation	,746**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil Uji Validitas *Academic Burnout*

		total
y1	Pearson Correlation	,687**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
y2	Pearson Correlation	,663**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
y3	Pearson Correlation	,506**

	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
y4	Pearson Correlation	,637**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
y5	Pearson Correlation	,647**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
y6	Pearson Correlation	,511**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
y7	Pearson Correlation	,615**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
y8	Pearson Correlation	,542**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
y9	Pearson Correlation	,518**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	30
y10	Pearson Correlation	,464**
	Sig. (2-tailed)	,010
	N	30
y11	Pearson Correlation	,578**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
y12	Pearson Correlation	,710**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
y13	Pearson Correlation	,524**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	30
y14	Pearson Correlation	,558**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
y15	Pearson Correlation	,724**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil Uji Reliabilitas *Spiritual Well-Being*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,891	20

Hasil Uji Reliabilitas *Academic Burnout*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,865	15

2. Hasil Uji Deskriptive Statistic

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Spiritual_Well_Being	100	39	74	60,67	7,552
Academic_Burnout	100	16	54	31,99	8,226
Valid N (listwise)	100				

3. Hasil Kategorisasi Data

<i>Spiritual Well-Being</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	1,0	1,0	1,0
	Sedang	38	38,0	38,0	39,0
	Tinggi	61	61,0	61,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

<i>Academic Burnout</i>

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	37	37,0	37,0	37,0
	Sedang	56	56,0	56,0	93,0
	Tinggi	7	7,0	7,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,91723804
Most Extreme Differences	Absolute	,073
	Positive	,073
	Negative	-,038
Test Statistic		,073
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

5. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

Academic Burnout * Spiritual Well-Being	Between Groups	(Combined)	3397,871	32	106,183	2,155	,004
		Linearity	1962,020	1	1962,020	39,821	,000
		Deviation from Linearity	1435,851	31	46,318	,940	,564
	Within Groups		3301,119	67	49,270		
	Total		6698,990	99			

6. Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Spiritual Well-Being	Academic Burnout
Spiritual Well-Being	Pearson Correlation	1	-,541**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	100	100
Academic Burnout	Pearson Correlation	-,541**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).