

**TAWAKAL DALAM MENGATASI DINAMIKA BURNOUT
MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TASAWUF DAN
PSIKOTERAPI 2018**

SKRIPSI

Digunakan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

SEPTIANI TRIANA SUCI

NIM: 1804046003

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

2022

DEKLARASI KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Septiani Triana Suci

Nim : 1804046003

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Tawakal Dalam Mengatasi Dinamika Burnout Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni hasil saya sendiri, yang saya kerjakan dengan jujur, bertanggung jawab dan penulisan skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis oleh orang lain, serta informasi-informasi yang dimuat hanya sebagai referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan saja.

Semarang, 17 Agustus 2022

Saya yang menyatakan

A square image containing a handwritten signature in black ink. The signature is stylized and appears to be the name 'Septiani Triana Suci'.

Septiani Triana Suci

NIM. 1804046003

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lampiran :
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan
Humaniora UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Septiani Triana Suci
NIM : 1804046003
Program : S.1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : Tawakal Dalam Mengatasi Dinamika Burnout Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, 17 Agustus 2022

Pembimbing



Komari M. Si

NIP: 198703082019031002

PENGESAHAN

Skripsi saudara Septiani Triana Suci dengan NIM: 1804046003 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:
26 September 2022

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

Ketua Sidang

Fitriyati, S.Psi., M.Si.
NIP.19690725200501200



Sekretaris Sidang

Royanulloh, M.Psi.T.
NIP. 198812192018011001

Penguji I

Ulin Ni'am Masruri, MA
NIP. 197705022009011020

Penguji II

Ernawati, S.Si., M.Stat
NIP. 199310062019032025

Pembimbing

Komari, M.Si
NIP. 198703082019031002

MOTTO

*“Lakukan apa yang sekarang bisa kamu lakukan, maksimalkan sebisa mungkin,
tetap jalankan doa, berusaha, dan bertawakal”.*

PEDOMAN TRANSLITERASI

Proses penulisan ejaan Arab dalam skripsi ini berpedoman dari keputusan Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Republik Indonesia Nomor : 158 Tahun 1987 dan 0543b/U/1987. Maksud dari adanya transliterasi yaitu sebagai pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi arab-latin berisi penyalinan huruf-huruf arab dengan huruf-huruf latin lengkap dengan perangkatnya. Mengenai pedoman transliterasi arab-latin, berikut merupakan beberapa modifikasinya:

1. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada halaman berikut:

HURUF ARAB	NAMA	HURUF LATIN	NAMA
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik yang ada dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik yang diberi diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye

س	Sad	ṣ	Es (dengan titik yang diberi dibawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik yang diberi dibawah)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik yang diberi dibawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik yang diberi dibawah)
ع	'ain	‘	Koma terbalik (bertempat diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
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

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

كتب dibaca kataba

فعل dibaca fa'ala

ذكر dibaca zukira

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

كيف dibaca kaifa

هول dibaca haula

3. *Maddah*

Maddah merupakan nama lain dari vokal panjang. Lambangnya berupa harakat dan huruf, contoh transliterasinya berupa huruf dan tanda:

قال dibaca qāla

قيل dibaca qīla

يقول dibaca yaqūlu

4. *Ta Marbutah*

Terdapat dua ta' marbutah dalam transliterasi:

a. Ta' Marbutah hidup

Ta' marbutah yang hidup merupakan ta' marbutah yang didalamnya terdapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah. Transliterasinya adalah *t*, contoh:

روضة ال اطفال dibaca dibaca rauḍatul aṭfāl.

b. Ta' Marbutah mati

Ta' marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya yaitu *h*, contoh:

طلحة dibaca ṭalḥah

Jika pada kata terakhir ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* kemudian bacaan kedua kata tersebut tersebut terpisah maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan *ha (ha)*, contoh:

روضة الاطفال dibaca rauḍah al- aṭfāl

5. *Syaddah*

Syaddah atau tasydid dalam sistem penulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi tanda

syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu, contoh:

رَبَّنَا dibaca rabbanā

نَزَّلَ dibaca nazzala

الْبِرِّ dibaca al-Birr

6. **Kata Sandang**

Kata sandang dalam transliterasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a. Kata sandang diikuti huruf *syamsiyah*

Kata sandang yang diikuti oleh syamsiyah di transliterasikan sesuai bunyinya, yaitu huruf *l* diganti menjadi huruf yang sama dengan huruf yang mengikuti kata sandang itu langsung, contoh:

الرَّجُلِ dibaca ar-rajulu

b. Kata sandang diikuti huruf *qomariyah*

Kata sandang diikuti huruf qomariyah di transliterasikan sesuai dengan aturan yang telah digariskan di depan dan sesuai juga dengan bunyinya, contoh:

القلم dibaca al-qalaamu

Baik diikuti huruf syamsiyah atau qomariyah, kata sandang di atas ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan juga dihubungkan dengan kata sandang.

7. **Hamzah**

Diatas dikatakan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof namun itu berlaku bagi hamzah yang letaknya di tengah dan akhir kata. Jika hamzah tersebut terletak di awal kata, hamzah tersebut tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

تأخذون dibaca ta'khuzūna

سَيِّئاً dibaca syai'un

إنّ dibaca inna

8. **Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia**

Pada setiap kata, baik fiil, isim, maupun harf, ditulis secara terpisah. Hanya pada kata-kata tertentu yang dalam penulisannya huruf Arab sudah

lazimnya dirangkaikan dengan kata lain sebab terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan. Maka dalam transliterasi ini, penulisan kata tersebut dirangkaikan pula dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

ولله على الناس حج البيت	dibaca walillāhi ‘alan nāsi ḥajju al-baiti
من استطاع إليه سبيلا	dibaca manistaṭā‘a ilaihi sabīlā

9. Huruf Kapital

Huruf kapital dalam sistem tulisan Arab tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital sesuai dengan yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Jika nama diri tersebut didahului dengan kata sandang, yang ditulis dengan huruf kapital tersebut tetap huruf awal nama diri, bukan huruf awal kata sandangnya, contoh:

وما محمد الا رسول	dibaca wa mā Muḥammadun illā rasūl
ولقد راه بالافق المبين	dibaca wa laqad ra‘āhu bi al-ufuq al-mubīni

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku jika dalam tulisan Arabnya memang lengkap dan jika penulisan tersebut disatukan dengan kata lain, sehingga terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan, maka huruf kapital tidak dipergunakan, contoh:

نصر من الله وفتح قريب	dibaca nasrun minallāhi wa fathun qarīb
الله الأمر جميعا	dibaca lillāhil amru jami‘an

10. Tajwid

Bagi mereka yang memiliki keinginan dalam kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Oleh karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab-Latin ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, karena atas taufiq dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **TAWAKAL DALAM MENGATASI DINAMIKA BURNOUT MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI 2018**, yang disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir terdapat campur tangan pihak lain, yang dapat berupa dukungan, maupun motivasi sehingga tersusunlah skripsi ini. Maka dari itu, penulis memberikan rasa syukur dan terimakasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta Ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orangtua saya Bapak Slamet Sudiyana dan Ibu Dimiyati yang sudah menyayangi, mendidik, mencintai, memberi dukungan, membantu dalam hal doa maupun materi yang sangat luar biasa hingga sampai saat ini.
3. Prof. DR. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
4. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Fitriyati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan beserta bapak H. Ulin Ni'am Masruri, Lc., M.A selaku Sekertaris Jurusan yang telah membantu saya dalam menuntaskan kewajiban persyaratan skripsi.
6. Bapak Komari M. Si., sebagai dosen pembimbing saya yang sudah membimbing, mengarahkan selama prose penyusunan skripsi, dan juga yang memberikan ide, kritik maupun saran dalam perkembangan penyusunan skripsi ini.

7. Para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, yang telah membekali dan berbagi ilmu pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Untuk kakak saya tercinta Muhammad Fatkhan dan Nopri, sekaligus kakak ipar saya Dian Ekowati yang telah memberikan semangat, dan dukungannya.
9. Untuk Anastasya Erniawati, Devia Rahma, Azka Faila, Imay, Sumiah dan Ranga Pratama yang sudah memberikan semangat, bantuan tenaga dan pikiran dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga selesai.
10. Teman TPA 2018 yang telah memberikan pengalaman baru dan juga sudah memberikan kritik maupun saran dalam penyusunan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh untuk dikatakan sempurna, namun penulis ingin skripsi ini dapat berguna untuk pribadi dan untuk pembaca pada umumnya.

Semarang, 17 Agustus 2022

Penulis

Septiani Triana Suci

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
DEKLARASI KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Tinjauan Pustaka.....	8
F. Metode Penelitian.....	12
G. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II LANDASAN TEORI.....	18
A. Tawakal.....	18
1. Pengertian Tawakal.....	18
2. Aspek-Aspek Tawakal.....	22
3. Macam-Macam Tawakal.....	23
4. Tingkatan dan Manfaat Tawakal.....	25
5. Faktor Pendorong Tawakal.....	27
B. Burnout.....	28
1. Pengertian Burnout.....	28
2. Aspek-Aspek Burnout.....	29
3. Indikator Burnout.....	30
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Burnout.....	31

C. Kerangka Berpikir	34
BAB III PENYAJIAN DATA	37
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
1. Profil Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi	37
2. Visi dan Misi	38
3. Tujuan	38
B. Deskripsi Data	39
1. Subyek Penelitian	39
2. Gambaran Tawakal dalam mengatasi Dinamika Burnout Mengerjakan Skripsi	43
BAB IV ANALISIS DATA	65
Tawakal dalam Mengatasi Burnout Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018	65
BAB V PENUTUP	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	105
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	128

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dinamika *burnout* mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018 dan mengetahui bagaimana tawakal dalam mengatasi *burnout* mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subyek diambil melalui *purposive sampling* sebanyak 3 orang yaitu DR, MIR, dan NAJ. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Uji keabsahan data penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yaitu triangulasi sumber.

Hasil penelitian ini adalah (1) DR mengalami kendala dalam mengerjakan skripsi seperti kesulitan dalam mengajukan judul, kendala dengan dosen pembimbing, dan karena faktor internal. Hal ini membuat DR mengalami *burnout*. mengerjakan skripsi (2) MIR mengalami kendala dalam mengerjakan skripsi seperti dosen pembimbing yang sulit menerima judul, kurangnya pemahaman mengenai penelitian, dan juga karena faktor lingkungan atau teman. Hal ini membuat MIR mengalami *burnout* mengerjakan skripsi (3) NAJ mengalami kendala dalam mengerjakan skripsi seperti berganti judul, kendala dengan materi, dan juga faktor dari lingkungan. Hal ini membuat NAJ mengalami *burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tawakal dapat mengatasi dinamika *burnout* mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018, dengan menerapkan sikap berserah diri sepenuhnya kepada Allah membuat diri lebih tenang, damai, dan tidak merasa takut.

Kata Kunci: *Dinamika Burnout, Tawakal, Mahasiswa*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era modern saat ini pendidikan menjadi kebutuhan utama bagi setiap individu. Secara sederhana pendidikan dijadikan sebagai sarana individu agar dapat berkembang dan terhindar dari kebodohan. Menurut undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menjelaskan pendidikan sebagai usaha sadar untuk mempersiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang. Program pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis dan doctor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi (UU No 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003:20).

Banyak hal yang harus ditempuh atau dijalani dalam menempuh program perguruan tinggi di universitas yaitu mengikuti setiap pertemuan perkuliahan, melaksanakan kewajiban memenuhi tugas perkuliahan, melaksanakan Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), Praktik Kerja Lapangan (PKL), Kuliah Kerja Nyata (KKN) hingga tugas akhir atau skripsi.

Skripsi merupakan naskah yang berupa ulasan dalam bentuk karya tulis ilmiah, yang disusun berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mahasiswa dengan tujuan untuk menyelesaikan program sarjana strata 1 (S1). Ketika sedang menyusun skripsi, mahasiswa memerlukan semangat, dan motivasi dalam berpikir maupun bertindak dalam menyelesaikan skripsi. Namun, proses penyusunan skripsi tentunya tidak dapat dilakukan dengan mudah, banyak hal yang dapat menghambat kelulusan pada mahasiswa.

Hambatan tersebut dapat berasal dari beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berupa kurangnya motivasi mahasiswa, kurangnya ide, ataupun juga keterbatasan dalam kompetensi akademik. Adapun faktor eksternal dapat berupa sulitnya mencari literature,

sulitnya menentukan judul, mencari topik permasalahan dan juga permasalahan dengan dosen pembimbing. Adanya hambatan tentunya tidak pula lepas dari suatu tuntutan-tuntutan pada mahasiswa yang dapat berasal dari orangtua, keluarga, masyarakat, atau lingkungan sekitar.

Tuntutan dan hambatan tersebut membuat mahasiswa harus mengeluarkan banyak tenaga dan pikiran agar segera lulus dan dapat menyelesaikan tugas akhir. Namun pada kenyataannya banyak hambatan atau kendala bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang mengakibatkan suatu tekanan. Tekanan-tekanan tersebut dapat menjadi dampak buruk bagi kelancaran pengerjaan skripsi yang akan membuat mahasiswa mengalami *burnout*.

Kelelahan didefinisikan sebagai kekurangan dalam melakukan pekerjaan dengan benar karena berbagai faktor stress yang lazim dalam pekerjaan.¹ Kelelahan emosional merupakan kelelahan yang terjadi pada individu yang dapat berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa keputusasaan dan juga perasaan tertekan. Kelelahan emosi dapat menimbulkan perasaan tertekan dan kelelahan yang diakibatkan oleh pekerjaan, dengan ditandai dengan kekurangan energi.

Menurut Maslach dan Jackson mengungkapkan bahwa indikator yang mempengaruhi kelelahan emosional ditandai dengan gangguan secara emosional, merasa lelah karena adanya beban berat, merasa lelah saat bangun pagi hari, mengalami perasaan tertekan, merasa frustrasi, merasa telah bekerja keras, serta merasa sudah pada porsi yang sesuai.²

Menurut Pines dan Aronson burnout adalah suatu kondisi lelah secara fisik, emosional dan mental yang terjadi akibat dari pekerjaan seseorang dalam jangka waktu yang lama dan situasi yang dapat menuntut emosional. Menurut Pines dan Aranson dalam mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami burnout akan merasakan kelelahan secara fisik maupun emosional. Sedangkan

¹Triningtyas, Diana Ariswanti dkk. *Dinamika Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi.*, Jurnal Konseling Kearifan Nusantara (KKN) 2 dan Call For Papers Universitas PGRI Madiun 2021. h.138

² *Ibid.*

menurut pendapat Namora menjelaskan bahwa “burnout adalah keadaan seseorang yang ditandai dengan menurunnya produktivitas karena stres yang terus menerus.³

Menurut Maslach, Schaefuli dan Leiter terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya burnout pada individu yaitu faktor individual dan situasional. Faktor 7 situasional yang mempengaruhi burnout meliputi jenis pekerjaan, karakteristik pekerjaan, dan karakteristik organisasi, sedangkan faktor individu yang dapat mempengaruhi burnout meliputi karakteristik demografi, sikap terhadap pekerjaan dan karakteristik kepribadian.⁴

Faktor karakteristik organisasi dapat mempengaruhi burnout mahasiswa, mahasiswa yang memiliki kesibukan dalam suatu organisasi yang diikuti dari organisasi di dalam kampus ataupun di luar kampus. Kegiatan dalam organisasi tersebut bermacam-macam, seperti mengadakan acara-acara besar tertentu maupun hanya sekedar rapat antar anggota yang dapat menyita waktu yang banyak. Hal tersebut dapat mempengaruhi burnout mahasiswa jika tidak dapat mengelola waktu antara diri sendiri dengan kesibukan dalam organisasi.

Peneliti melakukan wawancara pra riset terhadap beberapa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018. Pada tanggal 9 maret 2022 salah satu mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018 mengalami burnout selama menghadapi atau mengerjakan skripsi, selama burnout tersebut ia merasakan stress yang berlebihan yang dirasakan selama berbulan-bulan, hingga berkeinginan untuk bunuh diri. Stress yang dialaminya berdampak pada kondisi tubuh yang tidak stabil seperti sering sakit-sakitan hingga berdampak pada sangat berkurangnya nafsu makan yang berakibat menurunkan berat badan yang drastis, merasa kesepian, merasa lelah, dan enggan untuk

³ Yusuf Pratama, Yusuf Andi. *Pengaruh Dukungan Sosial, Self Esteem dan Self Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang)* Skripsi Universitas Islam Malang Fakultas Ekonomi Dan Bisnis: Malang 2020, h.2

⁴ Lisda Mukaromah. *Hubungan Tawakal dan Burnout pada Pengemudi Ojek Online Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta, 2020. h.6-7

berinteraksi dengan orang-orang yang ada disekitar. Hal tersebut dipacu karena terdapat berbagai masalah yang dihadapi sehingga keadaan burnout mahasiswa tersebut semakin parah. Beberapa penyebabnya adalah susah berkomunikasi dengan dosen pembimbing selama berbulan-bulan, kembalinya kegiatan perkuliahan secara offline, kembali beradaptasi di perantauan dan juga ketidakjelasan dalam mengerjakan skripsi.

Dalam wawancara lanjutan yang dilakukan pada beberapa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stress dalam pengerjaan skripsi. Beberapa hal yang mereka rasakan yaitu merasakan kecemasan, kecemasan jika tidak lulus pada waktu yang tepat, kehilangan semangat, merasa jenuh, kelelahan secara fisik dan emosional, mudah marah dan juga menjadi pesimis. Hal tersebut disebabkan oleh permasalahan atau kendala dalam menyelesaikan skripsi seperti, dosen pembimbing yang sulit ditemui, sulitnya menentukan topik permasalahan, kurangnya bekal dalam penelitian/riset dll.

Beberapa fenomena permasalahan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang dijelaskan diatas tentunya membutuhkan banyak usaha dalam mengatasi permasalahan-permasalahan diatas. Sebagai seorang muslim yang beriman tentunya memiliki sikap berpasrah diri kepada Allah dan berserah diri pada ketentuan yang diberikan Allah.swt. Seseorang yang mengalami *burnout* mestinya diiringi dengan rasa cemas yang akan menimbulkan stress pada diri seseorang.

Kecemasanpun bisa ditanggulangi dengan shalat yang merupakan perpaduan antara akal dan semua emosi.⁵ Yang berarti ketika konsisten selalu mengingat Allah disetiap waktu dan menghadapkan wajah dengan hati kepada Allah dengan sepenuh jiwa, maka akan mendapatkan terapi secara ruh dan kejiwaan. Hingga akhirnya akan terlepas dengan sendirinya ketika berinteraksi dengan Allah.

⁵ Mila Haidrotul. *Hubungan Tawakal dengan Kecemasan pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang*. Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri i Walisongo Semarang, 2015. h.8

Sesungguhnya dengan mengingat Allah dalam beribadah kepada-Nya dan juga diluar ibadah, mampu menumbuhkan perasaan yang kuat dalam hati akan kedekatannya dengan Allah hingga ia selalu bertawakkal kepada-Nya. Inilah yang sebenarnya membuat seseorang tidak akan merasakan kesendirian di dunia ini ataupun merasa terkucilkan dari masyarakat nya. Dengan doa dan mengingat Allah serta bertakwa kepada-Nya, maka akan menambah kekuatan hubungannya dengan-Nya dan membuat nya merasakan keamanan dan kekuatan jiwa. Juga mampu membuatnya melepaskan diri semua penyebab keraguan, ketakutan, kesedihan dan kecemasan dengan seizin Allah.⁶

Seorang ulama Syekh Abu Nashr A. Rahimahulloh pada penelitian “Fakhrurrozi” (2018) mengatakan bahwa tawakal adalah kondisi spiritual individu pada tingkatan yang mulia, hal tersebut didukung oleh hasil penelitiannya yang menjelaskan bahwa individu yang mengamalkan tawakal akan senantiasa memiliki perasaan yang bahagia dan tenang dalam hidupnya, karena tawakal adalah perkara hati setiap individu yang beriman.⁷

Secara etimologi, kata tawakal dapat dijumpai dalam berbagai kamus dengan variasi sebagai berikut: dalam Kamus Al-Munawwir, disebut على تَوَكَّلَ اللهُ (bertawakal, pasrah kepada Allah).⁸

Secara terminologi, terdapat berbagai rumusan tentang tawakal, hal ini sebagaimana dikemukakan Hasyim Muhammad dalam bukunya yang berjudul "Dialog Tasawuf dan Psikologi": Ada banyak pendapat mengenai tawakal. Antara lain pandangan yang menyatakan bahwa tawakal adalah memotong hubungan hati dengan selain Allah. Sahl bin Abdullah menggambarkan seorang yang tawakal di hadapan Allah adalah seperti orang mati di hadapan orang yang memandikan, yang dapat membalikkannya kemanapun ia mau. Menurutnya, tawakal adalah terputusnya kecenderungan hati kepada selain Allah.⁹

⁶ *ibid*

⁷ Lisda Mukaromah, *Hubungan Tawakal*. h.7

⁸ Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab Indonesia Terlengkap*, Pustaka Progresif, Yogyakarta. 1997, hlm.1579

⁹ Mila Haidrotul, *Hubungan Tawakal dengan Kecemasan*, h.17

Dari penjelasan mengenai tawakal diatas dapat disimpulkan bahwa tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah.swt atas ketentuan yang diberikan Allah.swt dari hasil kerja atau usaha yang telah dilakukan.

Sebagai seorang muslim, memiliki sikap tawakal kepada Allah sangat dianjurkan dalam menjalankan kehidupan didunia. Adapun beberapa manfaat dari tawakal adalah tawakal dapat memberi ketenangan jiwa dan ketentraman hati, keyakinan kepada Allah akan mencukupi semua urusan orang yang bertawakal kepada-Nya, tawakal dapat menghasilkan kemantapan, keberanian dan kekuatan hati dan perlawanan terhadap musuh, dan tawakal dapat melindungi diri dari penyakit Ujub dan takabur.

Sebagai manusia pastinya pernah merasakan takut maupun cemas karena berbagai sebab. Orang yang berpegang teguh dengan keimanan dan bertawakal tidak akan merasa kesal atau berkeluh kesah ketika akan menghadapi apa yang sedang dialami dan tidak merasa takut dengan hal yang akan datang. Allah akan menutup pintu ketakutan dan menutup rasa kekhawatiran sehingga orang-orang yang bertakwa kepada Allah tidak akan merasa bersedih hati.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai adanya keterkaitan antara tawakal dan kecemasan yang merujuk pada pengertian *burnout* sendiri adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan stress berat yang dipicu oleh suatu pekerjaan yang mengakibatkan suatu kelelahan secara fisik dan emosional.

Oleh karena itu, tawakal harus dimiliki oleh mahasiswa terlebih lagi terlihat pada fenomena yang sudah dijelaskan diatas mahasiswa sangat rentan mengalami burnout ketika menghadapi atau mengerjakan skripsi. Karena ketika mahasiswa mengalami burnout maka akan merasakan kelelahan emosional maupun mental yang berakibat pada tidak produktivitasnya suatu pekerjaan.

Hakikatnya sikap tawakal ini dapat meningkatkan pengharapan pada Allah yang memiliki keputusan yang terbaik serta tidak menghakimi situasi dan diri sendiri. Melihat pentingnya tawakal “Mulyana” (2015) telah

melakukan penelitian tentang tawakal dan stres akademik mahasiswa, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sikap tawakal mampu mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Apabila tawakal semakin tinggi maka semakin rendah stress akademik yang dialami, dan apabila tawakal semakin rendah maka semakin tinggi stres akademik yang dihadapi.¹⁰

Kemudian, dari penjelasan mengenai tawakal sendiri dapat ditarik kesimpulan bahwasanya orang yang beriman dan bertawakkal pastinya tidak pernah merasakan takut, maupun kekhawatiran. Ketika seseorang memiliki tawakkal yang tinggi, selalu percaya akan ketentuan Allah dan hanya berpasrah kepada Allah akan menjadi ladang pahala dan tentunya membuat seseorang itu menjalani kehidupan dengan tenang, nyaman dan membuat kepercayaan diri meningkat sehingga tidak merasakan kelelahan maupun kecemasan yang berlebihan.

Maka dari itu, tawakal sangat penting hingga peneliti tertarik mengkaji tema ini dengan judul “Tawakal dalam Mengatasi Dinamika *Burnout* Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018”.

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana dinamika *burnout* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018 ?
2. Bagaimana tawakal dalam mengatasi *burnout* mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan

- a. Untuk mengetahui dinamika *burnout* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018 dalam mengerjakan skripsi

¹⁰ Ibid, Lisda. h.28

- b. Untuk mengetahui bagaimana tawakal dalam mengatasi *burnout* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk peneliti selanjutnya dalam mengkaji Tawakal dalam mengatasi *burnout* dalam mengerjakan skripsi
2. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi khasanah keilmuan dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi yang berkaitan dengan tawakal dalam mengatasi burnout mahasiswi dalam mengerjakan skripsi

a. Manfaat Praktis

1. Dapat menjadi rujukan pada mahasiswa yang akan mengkaji tentang *burnout* dan juga tawakal.
2. Dapat menjadi wawasan dalam mengatasi masalah mengenai burnout.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka dilakukan untuk mendukung suatu penelitian dengan menjelaskan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang kemudian ditarik kesimpulannya dengan memaparkan perbedaan yang khas dari penelitian yang akan dilakukan. Penelitian-penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

Pertama, Psikohumaniora Jurnal Penelitian Psikologi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan kesehatan Uin Walisongo Semarang dengan judul *Harapan, Tawakal dan Stress Akademik*, tahun 2017 oleh Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, dan Fuad Nashori. Jurnal penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan lapangan, yang menggunakan analisis data dengan 2 cara yaitu uji asumsi (Normalitas, Linieritas, Multikolineritas, Heterosdastisitas, Auto Korelasi) dan uji hipotesis

(Analisis Regresi Berganda). Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif dari harapan dan tawakal secara bersama-sama terhadap stress akademik mahasiswa, dengan hasil semakin tinggi harapan dan tawakal pada mahasiswa maka semakin rendah stress akademiknya. Sebaliknya semakin rendah harapan dan tawakal pada mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stress akademik mahasiswa.

Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu pada jurnal penelitian terdahulu bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara harapan, tawakal, dan stress akademik pada mahasiswa S1 di D.I. Yogyakarta, dengan menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah mengkaji bagaimana tawakal dalam mengatasi dinamika burnout mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018 menggunakan metode penelitian kualitatif.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Lisda Mukaromah dengan judul *Hubungan Antara Tawakal dan Burnout pada Pengemudi Ojek Online di Yogyakarta*, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi product moment. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tawakal dan burnout pada pengemudi ojek online di Yogyakarta dengan hasil semakin tinggi tawakal maka semakin rendah burnout yang dialami dan semakin rendah tawakkal maka semakin tinggi burnout. Hal tersebut ditinjau dari hari uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0.331$ dan nilai $p = 0.001$ ($p < 0,05$).

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian Lisda membahas mengenai hubungan antar variabel yaitu hubungan antara tawakal dan burnout pada pengemudi ojek online di Yogyakarta, dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah mengkaji bagaimana tawakal dalam mengatasi

dinamika burnout mengerjakan skripsi dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, jenis penelitian kualitatif dan menggunakan subjek pada mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi 2018.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Ilmi Dian Nastiti dengan judul *Hubungan Tawakal dengan Adversity Quetient pada Mahasiswa dalam Menyusun skripsi prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tasfir program Khusus (FUPK) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang*, tahun 2021. Metode dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan lapangan (field research), teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Korelasi Spearman Rank*. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tawakal dan (Adversity Quotient) pada mahasiswa IAT yaitu semakin tinggi tingkat tawakkal pada mahasiswa semakin tinggi tingkat (Adversity Quotient) pada mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir program khusus FUPK Univeristas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian Ilmi membahas mengenai hubungan antar variabel yaitu tawakal dengan (Adversity Quetient) dengan subjek penelitian mahasiswa prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tasfir Program Khusus (FUPK) yang menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah mengkaji bagaimana tawakal dalam mengatasi dinamika burnout mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018 menggunakan metode penelitian kualitatif.

Keempat, skripsi oleh Yusuf Andi Pratama dengan judul *Pengaruh Dukungan Sosial, Self Esteem dan Self Efficacy terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang)*, tahun 2020. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah variabel dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap burnout mahasiswa, variabel self esteem menunjukkan pengaruh positif terhadap burnout

mahasiswa, variabel self efficacy menunjukkan pengaruh negatif terhadap burnout mahasiswa. Dengan kesimpulan ketiga variabel tersebut secara stimulant berpengaruh secara signifikan terhadap burnout mahasiswa.

Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan adalah, pada penelitian yang dilakukan oleh Yusuf mengkaji tentang Pengaruh Dukungan Sosial, Self Esteem, dan Self Efficacy terhadap Burnout Mahasiswa dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan subjek pada mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah mengetahui bagaimana tawakal dalam mengatasi dinamika burnout mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018 menggunakan metode penelitian kualitatif.

Kelima, skripsi oleh Savirah Nurita Dwi Lestari dengan judul *Hubungan Antara Tawakal dengan Kecemasan Terhadap Kematian pada Lansia*, Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, tahun 2021. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis data Spearman-rho diperoleh hasil tidak adanya korelasi negatif antara kedua variabel penelitian dengan nilai $r = -0,067$ dan nilai $p = 0,670$ yang berarti tidak adanya hubungan yang signifikan antara tawakal dengan kecemasan terhadap kematian sehingga hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel dan subjek, dan jenis penelitian yang digunakan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Savirah menggunakan variabel tawakal dan kecemasan terhadap kematian pada lansia dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah mengkaji bagaimana tawakal dalam mengatasi dinamika burnout mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018 menggunakan metode penelitian kualitatif.

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas dapat disimpulkan bahwa belum adanya penelitian yang secara khusus membahas mengenai dinamika tawakkal dalam mengatasi burnout mahasiswa dalam mengerjakan skripsi hal

tersebutlah yang menjadikan penelitian kali ini terdapat keunikan dan perbedaannya.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang memiliki tujuan untuk menggambarkan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab secara rinci dengan permasalahan yang akan diteliti.

Dalam penelitian ini fokus pada kajian tentang burnout mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana dinamika burnout mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dan bagaimana tawakkal dapat mengatasi burnout dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018

2. Sumber Data

a. Data primer

Data primer adalah data atau informasi yang diperoleh secara langsung dari subyek penelitian. Pada penelitian ini diperoleh data yang diamati secara langsung melalui wawancara terhadap informan / mahasiswa yang dijadikan sebagai subjek dalam penelitian yaitu mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018 yang mengerjakan skripsi.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti melalui hasil olahan dari sumber informasi lain sebagai penambahan informasi. Pada penelitian ini menggunakan dokumentasi yang terkait dengan data primer yang dapat diperoleh dari jurnal atau buku-buku yang terkait pada topik penelitian.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Dalam penelitian fenomena dapat

dimengerti secara baik jika dilakukan interaksi dengan subyek melalui observasi dan wawancara pada tempat kejadian dimana hal tersebut terjadi. Selain itu untuk melengkapi data yang diperlukan untuk dokumentasi.

a. Observasi

Observasi merupakan kegiatan pengamatan yang dilakukan secara langsung oleh peneliti terhadap subyek penelitian untuk mengamati seluruh peristiwa yang berkaitan dengan tempat, perilaku, kegiatan, maupun peristiwa-peristiwa yang ada. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi partisipan dimana peneliti terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati yaitu kegiatan subyek dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018.

b. Wawancara

Wawancara yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi yang akan diperoleh. Sedangkan wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun.

Wawancara dilakukan dengan beberapa petunjuk yaitu dengan menyusun pertanyaan, kerangka pembicaraan, topik yang dibahas, urutan atau dapat bersifat fleksibel, kemudian arah pembicaraan yang menyesuaikan dengan kerangka dan jawaban dari informan dengan tetap sesuai dengan relevansi yang ada, agar pokok pembahasan tidak di luar dari topik yang dijadikan persoalan. Dalam penelitian ini sasarannya adalah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018.

c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dokumen adalah teknik mengumpulkan data melalui catatan peristiwa yang dapat berupa gambar, tulisan,

maupun karya monumental seseorang. Dokumen ini digunakan untuk mendukung hasil data yang telah diperoleh dari observasi maupun wawancara.

Pada penelitian ini dokumentasi yang dipergunakan adalah mengambil gambar berupa foto, dan merekam hasil wawancara dengan informan yaitu mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018.

4. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, menysusun pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.¹¹ Pada penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan verifikasi data sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah kegiatan merangkum, memilih serta memilah suatu hal pokok dan fokus pada hal yang penting dengan mencari pola temanya. Kegiatan mereduksi ini digunakan untuk memberikan gambaran-gambaran mengenai topik pada penelitian ini yaitu mengenai tawakal dalam mengatasi dinamika burnout mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018 dengan jelas, agar dapat mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data lebih lanjut.

b. Penyajian Data

Setelah di reduksi, langkah selanjutnya adalah penyajian data. dalam penyajian data penelitian dapat dilaksanakan dalam beberapa cara, seperti menggunakan bagan, uraian singkat, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Dalam penelitian ini, peneliti sering menggunakan teks yang bersifat naratif untuk

¹¹ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Bandung: Alfabeta.2009. h. 335

menjelaskan maupun mendeskripsikan data-data yang telah diperoleh.

c. Penarikan Kesimpulan

Setelah melakukan reduksi data dan penyajian data, langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan serta verifikasi. Kesimpulan awal yang masih samar-samar akan tetapi dengan terkumpulnya data baik dari hasil observasi, hasil wawancara dan data-data kepustakaan yang telah diperoleh dengan semua data hasil penelitian. Maka data tersebut perlu diverifikasi terlebih dahulu selama penelitian untuk menarik kesimpulan. Kemudian, data-data disusun sebagai informasi yang mudah untuk dipahami dan dimengerti secara keseluruhan. Data yang relevan dan termasuk dalam pokok permasalahan disatukan sehingga membentuk informasi sebagai kategori baru dari kategori yang sebelumnya ada.

5. Uji Keabsahan Data

Pada penelitian kualitatif untuk menyatakan valid jika tidak ada perbedaan antara objek yang dilaporkan oleh peneliti. Dalam penelitian digunakan teknik pemeriksaan yang berdasarkan pada kriteria tertentu yang dapat digunakan untuk menguji keabsahan data yang telah diperoleh selama penelitian. Pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data.

Triangulasi data adalah teknik yang digunakan untuk pemeriksaan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data yang digunakan untuk keperluan pengecekan atau pembandingan terhadap data yang bersangkutan. Pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi dengan teknik triangulasi sumber. Yang berarti peneliti menggunakan triangulasi sumber dan metode dimana peneliti membandingkan hasil wawancara, mengamati, dan membandingkan dengan apa yang disampaikan oleh subyek dan yang disampaikan oleh *key informan*

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini digunakan agar dapat mempermudah peneliti atau pembaca dalam memahami isi dalam penyusunan skripsi yang disusun sebagai berikut:

Bab I. Bagian pendahuluan. Pada bab ini berisi tentang latar belakang permasalahan yang akan diteliti, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian yang digunakan dan sistematika dalam penyusunan skripsi. Tujuannya agar pembaca dapat memahami bagaimana penelitian ini dapat berhubungan dengan informasi dari setiap bagian-bagian penelitian yang lain.

Bab II. Landasan teori. Pada bab ini akan memuat beberapa teori yang berkaitan dengan Tawakal, aspek, macam-macam tawakal, tingkatan tawakal, faktor pendorong tawakal dan manfaat tawakkal. Dan juga memuat teori yang berkaitan dengan pengertian burnout, aspek burnout, bentuk atau macam burnout, faktor-faktor yang mempengaruhi burnout, dan juga kerangka berpikir. Tujuannya adalah sebagai pengembangan pengetahuan baru dalam penulisan dan membantu peneliti dalam memahami isi, atau agar dapat memaknai setiap permasalahan.

Bab III. Penyajian Data Penelitian. Pada bab ini memuat gambaran tentang lokasi penelitian, profil lokasi penelitian, struktur organisasi, visi dan misi jurusan, subyek penelitian, dan deskripsi data yang diperoleh peneliti selama melakukan penelitian. Tujuannya adalah menjelaskan suatu fenomena yang terjadi yang didapat dari hasil pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti.

Bab IV. Analisis Data. Pada bab ini berisi deskripsi data yang telah diperoleh yang berdasarkan pada jawaban dari setiap rumusan masalah yang telah tercantum pada bab I yang kemudian akan dianalisis. Tujuannya yaitu dapat menjelaskan data dengan lebih detail dan dapat menemukan makna dari data-data tersebut.

Bab V. Penutup . Pada bab ini memuat kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan saran-saran yang dicantumkan oleh peneliti

terhadap pembaca yang bertujuan sebagai implikasi yang dihasilkan dari penelitian yang perlu dilakukan pada waktu yang akan datang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tawakal

1. Pengertian Tawakal

Kata tawakal secara etimologi berasal dari bahasa Arab yang akar katanya adalah تَوَكَّل yang berarti menyerahkan. Dalam terminology agama, tawakal dapat diartikan sebagai sikap bersandar dan percaya kepada Allah.¹²

Secara istilah tawakal adalah “menjadikan Allah SWT sebagai *wakil* dalam mengurus suatu urusan, dan mengandalkan Allah SWT dalam menyelesaikan segala urusan setelah berusaha semampunya”.¹³

At-Tuwajiri (2014) menyatakan bahwa tawakal merupakan melakukan usaha terhadap sesuatu yang diinginkan, kemudian diserahkan kepada Allah. Dalam prosesnya pun, seseorang harus mampu menjaga jiwa agar tidak membantah atas segala sesuatu yang telah diberikan dan menyandarkannya hanya kepada Allah dan melakukannya hanya karena Allah.¹⁴

Tawakal dapat juga diartikan sebagai sikap bersandar dan mempercayakan diri kepada Allah, Tuhan Yang Maha Esa. Tawakal merupakan bentuk implikasi keimanan seorang hamba kepada Allah, maka tidak ada tawakal tanpa iman demikian juga sebaliknya.¹⁵

Beberapa definisi tawakal yang dikemukakan beberapa ahli dalam hal sebagai berikut:

- a. Amin Syukur dalam bukunya yang berjudul Pengantar Studi Islam dengan singkat menyatakan, tawakal artinya memasrahkan diri kepada Allah. Dalam buku lainnya yang berjudul "Tasawuf Bagi

¹² Totok sumantoro dan samsul munir amin, kamus ilmu tasawuf, (Wonosobo: Amzah, 2005), h.266.

¹³ Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal*, (Solo: indiva media kreasi,2008), h. 15.

¹⁴ Putri, Ardina Sulhah dkk, Tawakal: Aspek Penting dalam Mendidik Anak di Era Digital. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, h.284

¹⁵ Miswar, *Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an*. Jurnal Pendidikan Dan Sastra Arab Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN SU Medan, 2008 h.31

Orang Awam" merumuskan "tawakal" adalah membebaskan hati dari ketergantungan kepada selain Allah SWT, dan menyerahkan segala keputusan hanya kepada-Nya (QS. Hud/11:123).¹⁶

- b. Hamka menjelaskan bahwa tawakal yaitu menyerahkan keputusan segala perkara, ikhtiar, usaha kepada Tuhan.¹⁷

Ada dua fase penting dalam bertawakal kepada Allah.swt. Fase pertama, adalah fase usaha atau kerja. Dalam fase ini, mesti mengikuti mekanisme alam (Sunnatullah). Fase kedua adalah fase ketika kita menunggu hasil. Fase inilah kita harus berpasrah kepada Allah dengan sepenuh hati, serta meyakini bahwa apapun hasil dariupaya kita itu semua tidak terlepas dari kehendak Allah.swt.¹⁸

Hubungan antara ikhtiar dengan tawakal adalah suatu hubungan yang sangat erat. Karena tawakal adalah suatu hal yang fitrah yang ditumbuhkan pada diri seorang manusia, untuk menerima ataupun meyakini kenyataan hidup. Tidak ada tawakal tanpa diiringi dengan ikhtiar, dan ikhtiar sendiri tidak sempurna tanpa adanya tawakal.

Begitu pentingnya tawakal dalam diri manusia, memberikan derajat yang paling tinggi bagi orang yang mendekati diri kepada Allah. Seorang muslim memiliki kebutuhan masing-masing, kebutuhan yang terutama biasanya adalah yang berkaitan dengan rezeki yang membuat akal dan hati ini sibuk dalam memikirkan sehingga membuat orang merasa gelisah dan lelah.

Karena kesibukan dalam memikirkan kegelisahan tersebut ada diantara orang-orang memaksakan dirinya untuk melakukan tindakan-tindakan yang buruk seperti memakan makanan yang haram, memperoleh uang dengan cara yang tidak benar, menghalalkan riba dll. Jalan keluar dari keburukan ini adalah

¹⁶ Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, CV Bima Sejati, Semarang, 2000, h.173

¹⁷ Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panji mas, 1990), h. 232-233

¹⁸ H. Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*. Jakarta: QultumMedia, 2010 hal. 11

dengan senantiasa memiliki dan berpegang teguh kepada sikap tawakal kepada Allah.

Memohon pertolongan dan kemuliaan atas nama Allah.swt, karena barang siapa yang memohon pertolongan kepada-Nya tidak ada yang bisa mengerdikkannya selamanya. Bagi siapa saja yang menjadikan Allah sebagai satu-satunya perlindungannya, maka tidak ada yang bisa membuatnya faqir selamanya, begitupun bagi mereka yang memohon kemuliaan kepada-Nya, maka tidak ada yang bisa menghinakannya selama-lamanya.¹⁹

Kokohnya iman manusia adalah dengan bertawakal. Adanya iman manusia tetapi tidak bertawakal maka semua akan sia-sia. Tawakal sangat berpengaruh bagi kehidupan manusia. Allah menjanjikan balasan bagi orang yang bertawakal, serta mencukupkan serta memenuhi hajatnya. Jaminan tercukupnya keinginan manusia adalah dengan bertawakal kepada Allah.swt. Imam al-Ghazali berkata, “Agungkanlah kedudukanmu dengan kecintaan kepada Allah dan pemilik cinta, inti kecukupan dari Allah ada pada orang yang melakukannya, maka Allah akan memberikan kecukupan, memenuhinya, kecintaan dan perlindungannya, maka sungguh ia telah mendapat keberuntungan yang sangat besar karena sesungguhnya orang yang dicintai tidak akan disiksa, tidak dijauhkan dan tidak pula dihalangi.”²⁰

Hakikat Tawakal adalah menyerahkan penyelesaian segala sesuatu hal yang diusahakan kepada Allah. Tawakal memiliki keyakinan dan percaya total dengan Allah, dan memutus suatu pengharapan pada tangan manusia. Tawakal adalah menyandarkan segala sesuatu kepada Allah dengan melakukan ikhtiar, dan percaya bahwa Allah adalah Dzat yang memberi rezeki, yang menghidupkan, yang mematikan dan tidak ada selain Allah SWT.

¹⁹ Al- Qaradhawi Yusuf, *Tawakal Kunci Sukses Membuka Pintu Rezeki*. Penerbit: Akbar Media Eka Sarana, 2010, hal.3

²⁰ *Ibid.* Al-Qaradhawi Yusuf h.15

- Hukum Tawakal

Tawakal kepada Allah adalah wajib, banyak sekali dalil yang menunjukkan tentang wajibnya bertawakkal kepada Allah dan haramnya tawakal kepada yang lainnya.

Dalam konteks ibadah, Allah berfirman :

- QS. An-Nisa: 81

وَيَقُولُونَ طَاعَةٌ فَإِذَا بَرَزُوا مِنْ عِنْدِكَ بَيَّتَ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ
غَيْرَ الَّذِي تَقُولُ وَاللَّهُ يَكْتُبُ مَا يُبَيِّتُونَ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ
وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا

"Dan mereka (orang-orang munafik) mengatakan: "(Kewajiban kami hanyalah) taat". Tetapi apabila mereka telah pergi dari sisimu, sebahagian dari mereka mengatur siasat di malam hari (mengambil keputusan) lain dari yang telah mereka katakan tadi. Allah menulis siasat yang mereka atur di malam hari itu, maka berpalinglah kamu dari mereka dan tawakallah kepada Allah. Cukuplah Allah menjadi Pelindung." (QS. An-Nisa :81)

- QS. Ali-Imran /3 : 122

إِذْ هَمَّتْ طَائِفَتَانِ مِنْكُمْ أَنْ تَفْشَلَا وَاللَّهُ وَلِيُّهُمَا ۗ
وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya;" ketika dua golongan dari pihak kamu ingin (mundur) karena takut, padahal Allah adalah penolong mereka. Karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal"

Dari beberapa pengertian tawakal diatas, dapat disimpulkan bahwa tawakal merupakan rasa berserah diri kita kepada Allah atas usaha yang telah kita lakukan menerima dengan berlapang dada, dan merasa cukup. Sikap dalam bertawakal tersebut membuat hati terasa nyaman,

tenang dan juga memiliki keteguhan hati dalam setiap usaha yang dilakukan.

2. Aspek-Aspek Tawakal

Aspek-aspek tawakal menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah dalam buku *tawakal: bergantung sepenuhnya kepada Allah* yang dikutip oleh Abdullah bin U'mar ad-Drumaji aspek-aspek tawakala adalah sebagai berikut:²¹

- a. Mengetahui sifat-sifat Allah, kekuasaan-Nya, kecukupan-Nya, kesendirian-Nya dan mengembalikan segala urusan kepada ilmu Allah.²² Mengetahui bahwa kekuasaan hanya dimiliki oleh Allah, dan apapun yang terjadi adalah kehendak Allah.swt. sifat-sifat Allah yang mulia juga harus diyakini sebaik-baiknya.
- b. Menetapkan sebab dan akibat. Manusia harus mengetahui akan sebab-sebab untuk meraih sesuatu yang ia inginkan. Tawakal dan doa adalah sebab seseorang untuk mendapatkan keinginannya dan Allah mentakdirkan semua untuk hamba-Nya ketika hamba-Nya mengerjakan sebab.
- c. Memantapkan hati pada pijakan tauhid. Hakikat tawakal adalah tauhidnya hati. Tawakal bisa dikatakan sempurna jika dalam hatinya bersih, bersih dalam artian tidak ada kaitannya dengan syirik. Seberapa jauh kemurnian tauhidnya, maka sejauh itulah kebenaran dalam tawakalnya.
- d. Menyandarkan hati kepada Allah dan tenang karena bergantung kepada Allah.

Merasa tenang karena bergantung hanya kepada Allah sehingga tidak merasa khawatir maupun gelisah karena hanya menyandarkan hatinya hanya kepada Allah atas semua bentuk usaha yang dilakukan.

²¹ Abdullah bin U'mar ad-Drumaji, *Tawakal: Bergantung Sepenuhnya Kepada Allah* (Jakarta: Pustaka Al-Inabah, 2015), h. 17-24.

²² *Ibid.* Putri, Ardina Sulhah dkk, *Tawakal: Aspek Penting dalam Mendidik Anak di Era Digital*, h.285

- e. Berbaik sangka terhadap Allah. Bersikap husnudzon (baik sangka) kepada Allah atas semua yang telah diusahakan.
- f. Ketundukan dan kepasrahan hati kepada Allah. Berpasrah hati dan tunduk akan kehendak Allah, namun bukan pada hal yang dibenci oleh Allah. Mematuhi semua hal yang dilarang dan menghindari hal-hal yang tidak disukai oleh Allah.
- g. Pasrah diri. Memasrahkan segalanya kepada Allah dengan penuh rasa ikhlas tanpa adanya rasa dipaksa atau terpaksa.

Dari beberapa penjelasan mengenai aspek tawakal diatas dapat dipahami bahwa aspek tawakal harus mengenal Allah dan sifat-Nya secara utuh, dapat menerapkan sebab-sebab, memantapkan hati dan menyadarkan hati kita kepada Allah dengan bersungguh-sungguh agar merasa tenang terhadap apa yang Allah kehendaki.

3. Macam-macam Tawakal

Tawakal terbagi menjadi dua bagian, yaitu tawakal kepada Allah dan tawakal kepada selain Allah. Berikut adalah penjelasan dari kedua macam-macam tawakal yaitu sebagai berikut:

1. Tawakal kepada Allah

Sikap tawakal kepada Allah terbagi menjadi empat macam yaitu:

- a. Tawakal kepada Allah dalam keadaan diri yang istiqamah dengan konsisten secara lahir maupun batin tanpa terpengaruh oleh orang lain. Dapat diartikan sebagai suatu usaha dalam bersikap tawakal dengan tujuan memperbaiki diri tanpa melihat orang lain.
- b. Tawakal kepada Allah dalam upaya menjaga agama Allah didunia, dengan cara seperti melawan bid'ah, berjihad menghadapi orang kafir maupun orang-orang munafik, mencegah kemungkaran dan memberi pengaruh pada orang lain untuk melakukan penyembahan hanya kepada Allah.

Tawakal macam ini adalah tawakal yang terdapat pada diri nabi dan para pewarisnya seperti ulama.

- c. Tawakal kepada Allah dalam hal mendapatkan kebutuhan. Tawakal seperti ini adalah tawakal yang berkaitan dengan hajat atau keinginan diduniawi, seperti bertawakal untuk mendapatkan rezeki, kesehatan, kemenangan dan lainnya.
- d. Tawakal kepada Allah dalam berbuat haram dan menghindari diri dari perintah Allah. Tawakal semacam ini adalah tawakal kepada Allah dengan melakukan suatu perbuatan yang keji maupun haram. Orang yang memiliki sifat tawakal seperti ini tidak akan mencapai pada suatu tujuannya.

2. Tawakal Selain Kepada Allah

Jenis tawakal ini terbagi menjadi dua macam:

- a. Tawakal Syirik, yang terbagi menjadi dua macam yaitu:
 - 1. Tawakal kepada selain Allah dalam urusan-urusan yang tidak bisa dilakukan kecuali Allah SWT. Tawakal jenis ini adalah seseorang yang bertawakal kepada orang-orang yang telah mati, para taghut untuk meminta bantuan kepada mereka dalam menyampaikan harapan, pemeliharaan, penjagaan, rezeki dan syafa'at. Tawakal seperti ini disebut tawakal syirik yang besar.
 - 2. Tawakal kepada selain Allah dengan perkara yang dilampauai dan dapat diduga keberhasilannya. Tawakal yang berkenaan dengan sebab yang biasa. Orang yang bertawakal dengan menaruh harapan pada pemimpin atau raja yang telah Allah berikan kekuasaan. Tawakal semacam ini disebut dengan tawakal syirik khafi (tersembunyi).
- b. Mewakulkan yang dibolehkan, yaitu ia menyerahkan suatu urusan kepada seseorang yang mampu mengerjakannya sehingga tercapai beberapa keinginannya. Mewakulkan yang

dimaksud ini adalah menyerahkan untuk dijaga dan yang diperbolehkan menurut al-Qur'an, hadis dan ijma'.

Dari beberapa macam tawakal diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya tawakal adalah tempat singgah yang paling luas untuk ditempati oleh manusia. Karena akan keluasannya maka terdapat berbagai macam orang-orang yang mendudukinya dari yang mukmin, orang kafir maupun orang yang mempunyai akhlak buruk.

Seorang yang bertawakal memiliki tujuan berbeda-beda ada yang bertawakal tertuju kepada Allah dan ada juga yang tertuju kepada selain Allah. Hal-hal seperti itu tentunya membuat kita sebagai manusia harus tau bagaimana macam-macam orang yang bertawakal dengan sebaik-baiknya. Dalam hal ini harus mengetahui bahwa hanya Allah lah yang menguasai seluruh alam semesta ini, dan hanya Allah yang berkuasa atas kehendak hamba-Nya.

4. **Tingkatan dan Manfaat Tawakal**

Dalam buku karya Yusuf Al-Qaradhawi yang berjudul *Tawakal Kunci Sukses Membuka Pintu Rezeki* terdapat tiga tingkatan dalam bertawakal yaitu tawakal, taslim, dan tafwidh.

Pertama, tawakal adalah sebagai permulaan dimana tingkatan ini diduduki oleh orang-orang awam yang menyerahkan hasil akhir sebuah urusan kepada Allah. Kedua, taslim adalah tawakal yang memiliki tingkatan penengah yang dimiliki oleh orang-orang yang lebih khusus. Tawakal ini hanya dimiliki oleh orang-orang tertentu seperti nabi ataupun para wali. Ketiga adalah tafwidh, tawakal tingkat ini adalah tingkat tawakal yang paling tinggi yang hanya dimiliki oleh kelompok khawash al-khawash seperti Nabi Muhammad.saw.

Sadar akan pentingnya tawakal yang harus dimiliki seorang muslim, tentunya tak terlepas dari buah atau manfaat yang dapat diambil ketika kita berpegang teguh pada sikap tawakal kepada Allah

SWT. Dalam buku karya Yusuf al-Qaradhawi terdapat manfaat-manfaat dari tawakal yaitu sebagai berikut:

1. Ketentraman dan Ketenangan. Ketentraman dan ketenangan akan didapatkan pada orang-orang yang bertawakal. Orang yang bertawakal akan merasa tenang, tidak merasakan takut melainkan rasa aman, merasakan perasaan damai, merasa yakin, optimis, dan juga tidak mudah putus asa.
2. Kekuatan. Kekuatan yang dirasakan adalah kekuatan yang ada pada rohani, maka segala kekuatan materi seperti senjata, harta dan manusia akan menjadi kecil dihadapannya.²³
3. Ridha. Ridha orang yang bertawakal membuat orang berlapang dada, dan menjadikan hatinya luas. Bahkan ridha ini menjadi salah satu dari tingkatan tawakal.
4. Optimisme, merasa tidak mudah berputus asa dalam hal apa yang diinginkan. Meyakini bahwa mampu meraih apa yang diinginkan.

Dalam Sumiyati (2019) hasil yang bermanfaat dan berguna bagi kehidupan orang-orang beriman, diantara hikmah yang dapat diambil dari tawakal adalah sebagai berikut:

1. Terwujudnya Iman. Syarat utama dalam bertawakal adalah adanya keimanan dalam dirinya. Diperintahkan kepada orang yang beriman untuk bertawakal agar dapat memperoleh kemenangan dalam hidupnya, karena Allah menjanjikan pertolongan kepada orang yang bertawakal.
2. Merasa cukup dalam kehidupan. Orang-orang yang bertawakal dan berlindung kepada Allah akan diberikan rasa kecukupan oleh Allah, hal ini karena orang yang bertawakal kepada-Nya akan senantiasa dilindungi dan dijaga oleh Allah. Orang yang menyerahkan segala sesuatu hanya kepada Allah maka Allah akan mencukupinya.

²³ *Ibid*, Al-Qaradhawi Yusuf . h.151

3. Lahirnya sikap sabar dan ketahanan. Orang yang bertawakal akan mendatangkan sifat sabar dalam dirinya, sabar akan berikhtiar, sabar akan selalu bersangka baik kepada Allah.

5. Faktor-Faktor Pendorong Tawakal

Beberapa faktor yang dapat mendorong diri untuk bertawakal adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui Allah melalui Nama-nama-Nya yang Indah²⁴

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

- b. Yakin pada Allah²⁵

Seseorang yang mengetahui Allah dengan sebenarnya maka dia akan yakin seyakinnya tanpa adanya keraguan, hal itu akan membuat jiwa dan batinnya tenteram. Keyakinan akan keluasan ilmu Allah yang dapat berupa kebijaksanaan-Nya, kekuasaan-Nya, dan yakin akan semua kehendak-Nya. Yakin dengan janji Allah dan jaminan-Nya tidak akan membuatnya takut kehilangan rezeki selamanya. Setiap akan keyakinan seseorang bertambah maka akan bertambah pula ketawakalannya pada Allah.

- c. Mengetahui Dirinya dan Kelemahannya²⁶

Seseorang mengetahui kelemahannya itu sangat diperlukan agar dapat mengetahui sebagaimana menyadari keterbatasan ilmu, dan kekuasaannya. Ilmu yang dimaksud adalah ilmu yang dimiliki oleh manusia. Faktor ini adalah faktor yang paling besar mengenai hubungan antara seorang hamba dengan Rabbnya. Hubungan antara

²⁴ *Ibid*, Al-Qaradhawi Yusuf . h.174

²⁵ *Ibid*, Al-Qaradhawi Yusuf. h.179

²⁶ *Ibid*, Al-Qaradhawi Yusuf . h.183

yang tak mampu dengan Yang Mampu, hubungan antara yang fana dengan yang abadi, hubungan antara yang tak menguasai dengan Yang Menguasai, semua hal yang menjadi kehendak-Nya yang tidak bisa ditandingi oleh manusia. Bergantungnya serta berserah diri pada-Nya itu yang disebut dengan tawakal. Tawakal akan terlihat pada orang-orang yang membutuhkan Rabbnya.

- d. Mengetahui Keutamaan Tawakal, Keadaan Orang yang Tawakal dan Kehidupan Mereka.²⁷

Faktor selanjutnya adalah Mengetahui keutamaan orang yang bertawakal, mengetahui janji pahala yang dijanjikan pada orang yang bertawakal, mengetahui pengaruh tawakal terhadap kehidupan maupun bermasyarakat. Seperti kehidupan orang yang bertawakal dari orang-orang yang memberi nikmat oleh Allah seperti golongan para nabi, dan orang-orang yang shaleh.

B. Burnout

1. Pengertian Burnout

Burnout pertama kali diperkenalkan oleh Helbert Freudenberger seorang psikolog klinis praktik di New York, yang digunakan pada tahun 1973 dalam jurnal psikologi yang membahas *burnout*. Dari semua pengalaman di New York, Freundenberger mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom yang termasuk pada gejala kelelahan, pola mengabaikan kebutuhan sendiri, berkomitmen dan berdedikasi untuk suatu alasan, bekerja terlalu lama dan terlalu merasa tekanan datang dari dalam diri sendiri, merasa ditekan, ingin cepat selesai (Gold dan Roth, dalam Yunita 2015).²⁸

Burnout merupakan kumpulan dari gejala akibat kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta

²⁷ *Ibid*, Al-Qaradhawi Yusuf . h.188

²⁸ Khairani Yunita, Ifdil. *Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan Konseling*. Jurnal Konselor Universitas Negeri Padang vol 4, No 4 Desember 2015, h.29.

perilaku kerja yang negatif (Maslach, 2004 dalam Esti, 2018).²⁹ Menurut Freudenberger burnout merupakan suatu akibat dari kelelahan yang dialami individu dan menurunnya kekuatan fisik dalam menghadapi masalah tertentu (dalam Lisda 2020).³⁰

Baron dan Greenberg (dalam Rosyid, 1996) mengemukakan bahwa burnout merupakan kondisi yang dialami oleh seseorang karena ketidakmampuan untuk menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan pekerjaan sehingga mengakibatkan mengalami kelelahan mental, fisik, dan emosional yang disebabkan oleh stres berkepanjangan.³¹

Menurut Pines & Maslach (1993, dalam Dyannda 2019) *burnout* adalah kelelahan secara fisik, emosional, dan mental karena keterlibatan seseorang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Dari beberapa penjelasan para ahli mengenai pengertian burnout di atas dapat disimpulkan bahwa burnout adalah keadaan individu yang mengalami kejenuhan, kelelahan secara fisik maupun emosional dalam menghadapi suatu tuntutan suatu pekerjaan. Burnout sendiri dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan dalam produktivitas, hingga kehilangan motivasi.

2. Aspek-Aspek Burnout

Menurut Maslach (1993) *burnout* memiliki tiga aspek yaitu aspek kelelahan emosional, *depersonalisation* dan rendah prestasi diri. Berikut adalah penjelasan dari ketiga aspek burnout yaitu, sebagai berikut:

a. Kelelahan emosional

Merupakan perasaan lelah yang dialami seseorang yang dapat menghabiskan tenaga dalam bekerja sehingga

²⁹ Andarini Esti. *Analisis Faktor Penyebab Burnout Syndrome dan Job Satisfaction Perawat di Rumah Sakit Petrokimia Gresik*. Tesis, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya. 2018 h.1

³⁰ *Ibid*, Lisda Mukaromah. *Hubungan Tawakal*, h.18

³¹ Sigit Nadzar. *Hubungan Antara Distres Menghadapi Skripsi dan Burnout Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa*. Skripsi; Program Studi Psikologi, Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta 2019, h.14

mengakibatkan seseorang kehilangan semangat dalam melakukan suatu pekerjaan dan tidak ingin berinteraksi dengan orang-orang yang ada disekitar.

- b. *Deperzonalisation* yaitu ditandai dengan kecenderungan individu meminimalkan keterlibatannya dalam pekerjaan bahkan kehilangan idealismenya dalam bekerja.³² Hal tersebut diartikan sebagai cara seseorang dalam mengatasi kelelahan emosional yang dihadapinya dengan upaya melindungi diri dari tuntutan emosional. Upaya-upaya tersebut dilakukan bertujuan untuk menghindari kekecewaan.
- c. Rendah prestasi pribadi yaitu sikap diri untuk memberikan nilai negatif pada diri sendiri. Hal ini bisa seperti seseorang merasakan pesimis, dan berpikir bahwa tidak membuat kemajuan dalam suatu pekerjaan yang kemudian beranggapan bahwa suatu pekerjaan tersebut adalah pekerjaan yang berlebihan.

3. Indikator Burnout

Menurut Pines dan Aronson dalam Sopiati (2016) indikator burnout dapat dilihat dari tiga dimensi yaitu sebagai berikut:

- a. Kelelahan fisik, adalah ciri kelelahan burnout yang bersifat sakit fisik dan energi fisik. Sakit fisik dapat seperti sakit kepala, demam, rasa ngilu, rentan terhadap penyakit, sering pegal-pegal, dll. Kelelahan energi fisik dapat berupa seperti merasakan lelah yang berkepanjangan dan merasa lemah.
- b. Kelelahan emosional, adalah ciri kelelahan yang berkaitan dengan emosi atau perasaan pribadi seseorang. Hal ini dapat seperti rasa bosan, merasa tidak berdaya, perasaan capek dan lelah setiap hari, sulit untuk mengatur jam tidur, sering tidak terkontrol emosi ataupun marah, kehilangan semangat hingga dapat menjadi depresi.

³² Ibid,.

- c. Kelelahan mental, adalah kondisi dimana individu merasa adanya rendahnya penghargaan untuk diri sendiri. Hal ini dapat berupa kurang bersimpati dengan orang lain, selalu menyalahkan diri sendiri, merasa kurang kompeten, merasa gagal, merasa sudah tidak memiliki arah jalan hidup, dan tidak merasa puas dengan jalan hidup yang sudah ada.

4. Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Burnout

Menurut Maslach, Schafeuli dan Leiter terdapat dua faktor yang mempengaruhi burnout pada individu yaitu faktor situasional dan faktor individu.³³

- a. Faktor situasional meliputi jenis pekerjaan, karakteristik pekerjaan, dan karakteristik organisasi.

1. Karakteristik pekerjaan

Karakteristik dalam suatu pekerjaan tentunya berbeda-beda. Dalam hal ini karakteristik suatu tuntutan dalam pekerjaan yang terdiri dari tuntutan pekerjaan yang bersifat kuantitatif dan kualitatif. Tuntutan pekerjaan kuantitatif merupakan tuntutan pekerjaan dengan intensitas waktu yang tinggi. Tuntutan pekerjaan dengan waktu yang tinggi dapat menyebabkan burnout karena individu dapat menganggap pekerjaan tersebut terasa berat dan dapat membuat pekerjaan tersebut menjadi beban bagi seseorang.

Kemudian untuk tuntutan pekerjaan yang kualitatif ini adalah suatu pekerjaan yang fokus dengan konflik peran, ambiguitas, dan sumber daya pekerjaan. Hal ini seringkali ditemukan pada beberapa pekerjaan seseorang, dimana individu diharuskan untuk memenuhi pekerjaan yang bertentangan dengan dirinya. Ambiguitas terjadi ketika seseorang dituntut bekerja dengan baik namun tidak diimbangi dengan arahan yang cukup untuk menuntaskan pekerjaan tersebut. Sumber daya

³³ *Ibid*, Lisda Mukaromah, *Hubungan Tawakal*, h.21

pekerjaan menjadi sangat penting untuk diperhatikan dalam suatu pekerjaan karena, adanya dukungan sosial sangat penting dalam membentuk motivasi dalam bekerja.

2. Jenis pekerjaan

Jenis pekerjaan juga menjadi faktor terjadinya burnout seseorang karena jenis pekerjaan dapat berhubungan dengan intensifan seseorang untuk memenuhi kewajibannya. Kewajiban tersebut dapat menuntut atau bahkan menantang pekerja secara emosional. Hal ini dapat terjadi jika jenis pekerjaan yang ditekuni adalah pekerjaan yang membuat tekanan dalam lingkup waktu, dan konflik peran yang mengakibatkan stress berkepanjangan. Pekerjaan seperti ini contohnya adalah kedokteran, penegak hukum, layanan sosial, kesehatan mental.

3. Karakteristik organisasi

Manajemen dalam suatu organisasi tentunya harus berjalan dengan baik dan benar. Manajemen organisasi mampu mempengaruhi dalam hubungan interpersonal, emosional dan kognitif dalam menuntaskan tanggung jawab dalam suatu pekerjaan.

Konteks organisasi dibentuk oleh kekuatan sosial, ekonomi dan budaya yang besar seperti dapat terjadi downsizing dan mergers. Hal tersebut memeberikan efek yang signifikan pada pekerja karena mendapatkan pengaruh dari perubahan struktur yang dibuat oleh perusahaan.³⁴

a. Faktor individu meliputi karakteristik demografis, sikap terhadap pekerjaan dan karakteristik kepribadian.

1. Karakteristik demografis

Faktor demografis adalah faktor yang berkaitan dengan usia, tingkat pendidikan, status perkawinan dan

³⁴ *Ibid*, h.23

lainnya. Faktor usia dapat mempengaruhi terjadinya burnout, pekerja yang berusia diatas 30 atau 40 tahun dapat mudah mengalami burnout. Hal ini terjadi karena usia berkaitan dengan pengalaman pekerjaan seseorang, karena pekerja yang berada diantara usia 30 atau 40 memiliki pengalaman bekerja yang banyak sehingga penyesuaian diri hanya fokus pada kebiasaan dalam menjalani pekerjaan tersebut. Berbeda dengan pekerja yang berada pada usia masih muda, mereka belum memiliki pengalaman bekerja yang banyak sehingga masih berusaha beradaptasi dengan pekerjaannya.

Kemudian untuk faktor yang berkaitan dengan status perkawinan dan tingkat pendidikan dapat terjadi burnout karena terdapat asumsi bahwa seseorang yang belum menikah lebih mudah mengalami burnout daripada seseorang yang sudah menikah. Untuk tingkat pendidikan diasumsikan dapat mudah mengalami burnout karena orang yang memiliki pendidikan tinggi memiliki harapan yang lebih untuk mendapatkan pekerjaan daripada yang pendidikannya rendah.

2. Sikap terhadap Pekerjaan

Orang yang memiliki kontrol diri yang berkaitan dengan eksternal maka akan lebih mudah mengalami *burnout* hal itu karena mereka bersikap membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain, hal itu juga berkaitan dengan menyelesaikan permasalahan pun dengan cara yang berbeda-beda. Seorang yang memiliki coping aktif maka akan jarang mengalami burnout. Sedangkan bagi seorang yang memiliki coping yang pasif maka akan mudah mengalami burnout.

3. Karakteristik kepribadian

Pekerjaan dapat menuntut diri dalam menumbuhkan harapan. Orang yang memiliki harapan yang tinggi akan membuat dirinya tertantang untuk mencapai suatu hal yang lebih tinggi. Namun jika harapannya tersebut tidak tercapai atau tidak idealis maka akan mengakibatkan timbulnya kelelahan pada diri sendiri. Namun jika harapannya itu realistis bisa menjadi motivasi atau penyemangat dalam dirinya.

Dari faktor-faktor diatas yang dapat mempengaruhi burnout terbagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat meliputi usia, jenis kelamin dan struktur kepribadian. Sedangkan pada faktor eksternal dapat meliputi lingkungan kerja karakteristik organisasi, dan juga jenis pekerjaan.

C. Kerangka Berfikir

Burnout merupakan kelelahan secara fisik ataupun emosional seseorang yang disebabkan oleh suatu tuntutan pekerjaan tertentu dalam jangka yang panjang. *Burnout* memiliki tiga dimensi aspek yaitu kelelahan emosional, *depersonalisation* dan rendah penghargaan diri. Kelelahan emosional dapat terjadi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah ketika perasaan lelah dialami oleh mahasiswa karena faktor hubungan emosional antara seseorang dengan individu yang lain, yang mengakibatkan mahasiswa menjadi lebih sensitif seperti mudah tersinggung, jenuh, dan munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri dan ke orang lain. *Depersonalisation* atau depersonalisasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah mahasiswa menarik diri dengan lingkungannya. Seperti mahasiswa menghindari dari temannya karena merasa tertinggal, atau tertekan karena teman-temannya lebih cepat lulus daripada dirinya. Rendah penghargaan diri pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah ketika mahasiswa merasa bahwa dirinya tidak

dapat memberikan yang terbaik dalam menyusun tugas akhir. Sehingga dapat menimbulkan perasaan pesimis.

Mahasiswa dalam mengerjakan tugas skripsi memiliki hambatan-hambatan tertentu yang dapat menyebabkan *burnout* atau kelelahan. Penyebab dari *burnout*nya mahasiswa dapat dari faktor eksternal yaitu kondisi lingkungan sekitarnya. Faktor internal pada seseorang yang mengalami *burnout* dapat meliputi: usia, jenis kelamin, karakteristik kepribadian, sikap dalam menghadapi pekerjaan.

Kecemasanpun bisa ditanggulangi dengan shalat yang merupakan perpaduan antara akal dan semua emosi. Dengan selalu konsisten dalam mengingat Allah di setiap waktunya dan dengan menghadapkan wajah kepada-Nya dengan hatinya dan dengan semua jiwa raganya, maka ia pun telah mendapatkan terapi secara ruh dan kejiwaan. Ia akan terlepas dari kesendirian di saat ia bisa berinteraksi dengan Allah, dan ia pun akan terlepas dari kekosongan ruh di saat ia berinteraksi dengan-Nya. Sesungguhnya dengan mengingat Allah dalam beribadah kepada-Nya dan juga diluar ibadah, mampu menumbuhkan perasaan yang kuat dalam hati akan kedekatan nya dengan Allah hingga ia selalu bertawakkal kepada-Nya. Inilah yang sebenarnya membuat seseorang tidak akan merasakan kesendirian di dunia ini ataupun merasa terkucilkan dari masyarakat nya. Dengan doa dan mengingat Allah serta bertakwa kepada-Nya, maka akan menambah kekuatan hubungannya dengan-Nya dan membuat nya merasakan keamanan dan kekuatan jiwa. Juga mampu membuatnya melepaskan diri semua penyebab keraguan, ketakutan, kesedihan dan kecemasan dengan seizin Allah.³⁵

Tawakal dapat dijadikan sebagai strategi coping untuk segala hal yang menekan psikologis manusia. Menurut Imam Al-Ghazali, tawakal adalah pengendalian hati kepada Tuhan Yang Maha Pelindung karena

³⁵ *Ibid*, Mila. h.8

segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya, sedangkan selain Allah tidak dapat membahayakan dan tidak dapat memberinya manfaat.³⁶

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) tawakal berarti berserah diri kepada Allah swt. Dengan segenap hati percaya kepada Allah swt sesudah berusaha.³⁷ Menurut Sahl bin Abdullah al-Tusturi menggambarkan bahwa seorang yang tawakal dihadapan Allah adalah seperti orang mati di hadapan orang yang memandikan, yang dapat membalikannya kemanapun ia mau. Menurutnya, tawakal adalah terputusnya kecenderungan hati kepada selain Allah.³⁸

Dari beberapa penjelasan mengenai tawakal diatas dapat disimpulkan bahwa tawakal merupakan rasa berserah diri kita kepada Allah atas usaha yang telah kita lakukan, dengan yakin dan percaya atas kehendak-Nya dan berlapang dada dalam menerima segala ketentuan dari Allah.swt.

Tawakal kepada Allah dalam memenuhi kebutuhan yang berkaitan dengan hajat atau keinginan duniawi seperti rezeki, kesehatan, keberhasilan dan sebagainya. Seperti pada mahasiswa yang bertawakal agar mendapatkan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Tawakal harus diiringi dengan usaha, mahasiswa mengusahakan dalam mengerjakan skripsi dengan berbagai cara seperti, berusaha menyusun skripsi dengan baik, mencari referensi yang sesuai dengan penelitian, ataupun juga melakukan bimbingan dengan dosen pembimbingnya. Setelah fase usaha yang telah dilakukan manusia menunggu hasil atas kerja dan usaha yang telah dilakukan dengan berpasrah diri atau biasa disebut dengan tawakal. Mahasiswa tentunya juga akan seperti itu, tawakalnya kepada Allah harus dengan adanya kesadaran bahwa Allah

³⁶ *ibid*

³⁷ Aliyah Muhiatul. Konsep Tawakal dalam Tafsir Al-Kasyaf Karya Zamakshary, Qaf, Alumni Prodi IAT Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo Jawa Tengah Vol.II, No.02 Mei 2017. h.329

³⁸ *Ibid.*, Akhidat. dkk. Maqam Tawakal, h.120

berkuasa atas segalanya, dengan memantapkan hati kepada Allah, berbaik sangka kepada Allah, dan berpasrah diri dengan rasa ikhlas tanpa ada rasa keterpaksaan. Disamping adanya aspek, tawakal juga memiliki manfaat yaitu merasa ketentraman dan ketenangan, kekuatan, ridha, optimisme.

Setiap manusia mestinya pernah mengalami perasaan khawatir, takut pada saat kapanpun dan dimanapun. Keterkaitannya dengan tawakal adalah ketika seseorang memiliki sikap tawakal maka ia tidak akan merasakan hal tersebut. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bersikap tawakal kepada Allah.swt adalah suatu hal yang sangat penting, tawakal harus ditanamkan pada setiap manusia terlebih lagi bagi mahasiswa yang memiliki permasalahan burnout, ataupun stress pada mahasiswa. Dengan berpegang teguh pada sikap tawakal, kita tidak akan merasakan kekhawatiran, takut atau kecemasan terhadap sesuatu karena kita sudah percaya pada ketentuan yang akan Allah berikan, hal tersebut dapat memicu diri kita menjadi optimis, dan dapat menumbuhkan motivasi dalam diri.

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi merupakan salah satu jurusan yang ada di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang khususnya terdapat pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang terletak pada kampus II Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Tasawuf dan Psikoterapi adalah jurusan yang mempelajari 2 bidang ilmu, yaitu Tasawuf dan Psikoterapi. Tasawuf yang biasa dikenal dengan sebutan Sufisme mempelajari tentang bagaimana cara menyucikan jiwa, dan menjernihkan akhlak. Sedangkan psikoterapi adalah upaya penyembuhan yang berkaitan dengan pikiran maupun perilaku seseorang.

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dapat dikatakan sebagai gabungan dua ilmu yang berkaitan dengan masalah kejiwaan seseorang yang diatasi dengan pendekatan sufistik. Di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi ini memiliki 36 matakuliah yang terdiri dari matakuliah yang berbasis Tasawuf, Psikologi dan juga mempelajari matakuliah bahasa yaitu Bahasa Arab dan Inggris.

Untuk menunjang mahasiswa yang berkompentensi dalam menerapkan matakuliah yang memuat antara Tasawuf dan Psikoterapi terdapat sebuah ruangan khusus yang digunakan untuk praktikum dalam hal yang berkaitan dengan psikoterapi yang disebut dengan Fuhum Therapy Center. Dalam Fuhum Therapy Center ini biasanya digunakan untuk mempelajari praktik-praktik terapi seperti Sufi Healing, Hipnoterapi, EFT, dan yang lainnya.

Lulusan pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi adalah seorang praktisi ataupun analis di dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi yang memiliki kepribadian yang baik, memiliki pengetahuan yang luas yang

berkaitan dengan bidang Tasawuf dan Psikoterapi, dapat menerapkan teori yang memuat tentang metode-metode penyembuhan Tasawuf dan Psikoterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan psikologis manusia baik secara individual maupun kolektif dalam kelompok kerja.

Struktur organisasi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Ketua Jurusan :Fitriyati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Jurusan :Ulin Ni'am Masruri, Lc., M.A.

Visi dan Misi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi:

1. Visi

Menjadi program studi yang unggul dalam studi tasawuf dan psikoterapi berdasarkan kesatuan ilmiah kemanusiaan dan peradaban (2038)

2. Misi

- Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu tasawuf dan psikoterapi dengan pendekatan kesatuan ilmu.
- Menyelenggarakan penelitian dalam ilmu tasawuf dan psikoterapi untuk kemanusiaan dan peradaban
- Menyelenggarakan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis penelitian ilmu tasawuf dan psikoterapi
- Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal.
- Mengembangkan kerjasama dengan berbagai institusi dalam skala regional, nasional dan internasional.
- Mewujudkan tata kelola kelembagaan yang professional.

3. Tujuan:

1. Menghasilkan sarjana Tasawuf dan Psikoterapi yang berakhlak mulia
2. Menghasilkan riset tasawuf dan Psikoterapi yang kontributif bagi penyelesaian masalah kemanusiaan dan kebangsaan.
3. Menerapkan hasil riset untuk mewujudkan masyarakat yang harmonis, religius, sehat jasmani dan ruhani.

B. Deskripsi Data

1. Subyek Penelitian

Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. Untuk Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 terdiri dari 3 kelas yaitu kelas A, B dan C.

Peneliti mengambil responden sebanyak 3 orang yang dijadikan sebagai subyek penelitian. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pemilihan subyek berdasarkan pada kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu:

1. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018
2. Sedang mengerjakan skripsi
3. Mengalami Burnout dalam mengerjakan skripsi
4. Bersedia menjadi narasumber dalam penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan nama inisial untuk menjaga dan menjamin kerahasiaan identitas dari para narasumber. Berikut adalah profil mahasiswa yang menjadi narasumber dalam penelitian.

Tabel 1. Profil Subyek Penelitian

No.	Nama (Inisial)	Jenis kelamin	Usia	kelas	Jurusan/angkatan
1.	DR	Perempuan	22 tahun	TP A	TP/ 2018
2.	MIR	Perempuan	22 tahun	TP A	TP/ 2018
3.	NAJ	Perempuan	22 tahun	TP B	TP/ 2018

a. Subyek DR

DR merupakan salah satu mahasiswa di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. DR memiliki bentuk fisik tinggi, dan memiliki postur tubuh yang berisi dan berkulit sawo matang. DR berusia 23

tahun yang berasal dari Madiun. DR merupakan anak pertama dari 2 bersaudara, selama menjadi mahasiswa DR tinggal di kos-kosan khusus Putri. DR dikenal sebagai mahasiswa yang rajin, periang, dan juga gemar membaca buku.

DR mulai mengerjakan skripsi pada semester 7 akhir, pada bulan Desember 2021. Ia mulai dari mengajukan judul sampai akhirnya mendapatkan dosen pembimbing di judul keduanya. Pada saat mengajukan judul DR sempat mengalami kendala karena judul pertama ditolak, ia sempat merasa cemas karena tidak mendapatkan ide untuk pengajuan judul baru. Sampai akhirnya di pertengahan bulan Januari 2022 DR kembali mengajukan judul dan mendapatkan dosen pembimbing. Ia juga sempat mengalami mental *down* saat mengerjakan bab 1 karena terkendala di rumusan masalah. Lalu ketika masuk bab 3, ia sempat merasa tidak yakin dengan judulnya karena dosen pembimbingnya meminta untuk merubah metode penelitiannya.

b. MIR

MIR merupakan salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. MIR mahasiswa yang berasal dari Jambi, ia memiliki bentuk fisik gemuk, tinggi, dan juga berkulit sawo matang. MIR merupakan anak pertama dari 3 bersaudara, selama berkuliah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang ia bertempat tinggal di kosan khusus putri. MIR selama di perkuliahan terkenal dengan mahasiswa yang periang, rajin dan aktif dalam sebuah organisasi.

MIR memulai mengerjakan skripsi pada pertengahan semester 7. Ia mulai dilema saat mengajukan judul karena banyak mendengar walidosennya lumayan sulit untuk menerima judul. Terutama judul yang belum matang permasalahannya. MIR merasa judul skripsi yang ingin ia ajukan masih samar dan belum jelas

permasalahannya. Lalu ia mengajukan judul pertama dan tidak diterima oleh wali dosennya dengan alasan tidak jelas arah penelitiannya dan referensinya masih jarang ditemui. Pada bulan Februari 2022 ia mengajukan judul kedua dan diterima oleh wali dosennya. Ia mengalami kendala untuk menemui dosen pembimbingnya karena jarang memiliki waktu luang dan bimbingan dilakukan hanya sebulan sekali. Itu membuat ia cemas, karena tidak tahu arah skripsinya dikerjakan bagaimana alurnya. Sampai akhirnya di bulan Mei 2022, ia memutuskan untuk pulang ke rumahnya di Jambi dan mengerjakan skripsi di rumah.

c. NAJ

NAJ merupakan salah satu mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018, NAJ adalah mahasiswa yang berasal dari Brebes. Ia memiliki bentuk fisik tinggi, kurus, dan berkulit sawo matang. NAJ merupakan anak pertama dari 3 bersaudara, selama berkuliah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang ia bertempat tinggal di salah satu pondok pesantren yang berada di daerah Mijen, Semarang.

NAJ memulai mengerjakan skripsi pada akhir semester 7. Ia mengajukan judul terhadap walidosennya yang kemudian langsung disetujui. Setelah mendapatkan dosen pembimbing ia mengalami kendala yaitu dosen pembimbing menyarankan untuk mengganti metode dalam penelitian padahal NAJ sudah selesai dalam melakukan penelitiannya. Setelah itu ia sempat merasa kebingungan karena belum mendapatkan ide untuk mengganti judul yang baru dan juga ia semakin gelisah karena melihat teman-temannya sudah banyak yang menyelesaikan skripsi. Kemudian sekitar bulan Februari tahun 2022 ia kembali mengajukan judul dan diterima oleh wali dosennya dan mengerjakan skripsinya dilanjutkan kembali dirumah.

Untuk mendukung hasil data yang diperoleh dari subyek penelitian, peneliti mengambil 3 subyek pendukung yang memiliki hubungan dekat dengan subyek atau responden dalam penelitian ini.

Tabel 2. Profil Subyek Pendukung (*Key Informan*)

NO.	Keterangan	DR	MIR	NAJ
1.	Nama (inisial)	AF	AE	AM
2.	Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
3.	Umur	22 tahun	22 tahun	22 Tahun
4.	Kelas	TP A	TP A	TP B
5.	Hubungan dengan subyek	Teman dekat DR	Teman dekat MIR	Teman dekat NAJ

Informan pendukung DR adalah AF yang merupakan teman sekelas, sekaligus teman sekamar selama tinggal dikosan. AF sangat mengenal bagaimana kondisi keadaan dari DR, bahkan AF juga mengetahui bagaimana latar belakang keluarga hingga perjalanan DR selama kuliah hingga sampai pada fase mengerjakan skripsi. Selanjutnya AE merupakan teman dekat dari subyek MIR, AE merupakan teman sekelas dan juga teman bermain selama MIR berada di perantauan. AE mengenal MIR sejak awal masuk perkuliahan sampai pada semester akhir ini. AE juga mengetahui bagaimana perjalanan MIR dalam proses mengerjakan skripsi AE juga dijadikan sebagai teman curhat selama dalam mengerjakan skripsi. Kemudian, SM merupakan teman dekat dari subyek NAJ, SM merupakan teman sekelas yang memiliki hubungan dekat dengan NAJ, SM mengenal NAJ dari awal masuk kuliah sampai pada semester akhir ini, SM dan NAJ cukup dekat karena NAJ selalu mencurahkan keluh kesahnya pada SM.

2. Gambaran Tawakal dalam Mengatasi Dinamika Burnout Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018

Burnout adalah kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan baik secara fisik maupun mental yang membuat seseorang menjadi tidak bersemangat yang diakibatkan oleh suatu tuntutan pekerjaan. Burnout yang dirasakan oleh seseorang pastinya berbeda-beda dan juga dapat memiliki faktor penyebab yang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwasanya mahasiswa Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2018 mengalami burnout dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut dapat terlihat dari Burnout yang dirasakan oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. Beberapa hal yang dirasakan adalah mahasiswa merasakan kelelahan secara fisik, maupun mental, mahasiswa juga mengalami stress, merasa jenuh, bosan, kecemasan. Dari burnout yang dirasakan oleh mahasiswa mengakibatkan dampak yang buruk dalam proses mengerjakan skripsi. Dampaknya adalah ketika mahasiswa mengalami burnout maka akan berpengaruh pada kesehatan fisik maupun psikisnya dan juga dapat berdampak pada proses dalam menyelesaikan skripsi.

Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa yang mengalami burnout akan merasa tidak bersemangat dalam menjalankan aktivitas maupun tugasnya, sehingga ketika merasa burnout ia akan merasa malas dalam mengerjakan skripsi. Dapat juga berdampak pada kesehatan yaitu mahasiswa yang mengalami stress dalam jangka panjang yang dapat mengganggu pada jam tidur yang tidak teratur dan juga terganggu pada nafsu makan yang dapat mengakibatkan kondisi tubuh yang tidak stabil atau juga merasa sakit-sakitan.

Selanjutnya untuk memperoleh data yang lebih luas dan tepat, guna menunjang kelanjutan dari penelitian ini, peneliti melakukan wawancara penelitian pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. Berdasarkan pada wawancara yang dilakukan pada 3

mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 yang mengerjakan skripsi terdapat data yang diperoleh peneliti yang berkaitan mengenai gambaran burnout yang dirasakan oleh mahasiswa selama mengerjakan skripsi dan juga bentuk tawakal yang diterapkan mahasiswa guna mengatasi burnout tersebut sebagai berikut:

1. Subyek DR

a) Gambaran Burnout

1) Kelelahan Fisik

Pada subyek DR bentuk dari kelelahan fisik yang ia rasakan adalah ia merasa pusing, pegal-pegal dan juga ia merasa bahwa tubuhnya terasa lemah. Berikut adalah penuturan dari subyek DR:

“kan Banyak ya yang merasa kalau ngerjain skripsi itu menjadi tekanan, ngerjain skripsi juga kita gak ngira kalo bisa jadi proses yang bener-bener panjang, sehingga hal-hal itu yang ngebuat kita atau lebih tepatnya saya jadi merasa pusing, lemes dan dibarengi sama rasa capek”.³⁹

Hal tersebut didukung oleh pernyataan key informan AF sebagai teman dekatnya, berikut adalah penuturannya:

“iya Mbak, saya ngelihat DR itu kalo lagi ngerasa lelah atau capek pas lagi ngerjain skripsi itu dia selalu ngeluh atau cerita sama saya kalo dia ngerasa pusing, bahkan juga ngeluh ngerasa lemes gitu badannya”.⁴⁰

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan subyek DR mengalami kelelahan secara fisik, yaitu ia merasa pusing, merasa badannya terasa lemas dan dibarengi dengan perasaan capek.

³⁹ Wawancara dengan narasumber DR, 18 Juni 2022

⁴⁰ Wawancara dengan narasumber AF, 18 Juni 2022

2) Kelelahan emosional

Pada subyek DR kelelahan emosional yang dirasakan ketika mengerjakan skripsi adalah perasaan bosan, jenuh, dan merasa kehilangan semangat. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara dari subyek DR:

*“selama 6 bulan terakhir proses ngerjain skripsi banyak ngerasain kelelahan yang berkaitan sama emosi, jadi kayak ngerasa bosan, jenuh aja gitu, sambil mikir kok kayak gini terus sih kayak skripsi ini gak ada selesai-selesainya. Saya juga ngerasa kalo skripsi ini jadi sesuatu hal yang membuat diri saya tertekan, jadi kaya malah bawaannya itu bosan, dan malah gak ngerjain sama sekali”.*⁴¹

Pernyataan dari subyek DR tersebut sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh AF sebagai informan pendukung subyek DR yaitu:

*“beberapa kali ketika dikos saat DR ngerjain skripsi itu dia bilang kalau ngerjain skripsi itu ngebuat jenuh, dan bosan apalagi kalo revisian dari dosen pembimbing itu banyak dan kayak gak selesai-selesai gitu”.*⁴²

Dari hasil wawancara yang didapat dari subyek DR dan *key informan* AF dapat disimpulkan ketika mengerjakan skripsi DR mengalami kelelahan secara emosional dimana ia merasa bosan dan jenuh terlebih lagi subyek DR merasa skripsi adalah suatu hal yang membuat dirinya tertekan.

Pada subyek DR juga mengalami kecemasan dirasakan ketika ia merasa gelisah dan kecemasan dalam proses

⁴¹ *Ibid.*

⁴² *Ibid*, *key informan* AF.

menyelesaikan skripsi, hal tersebut dapat dilihat dari hasil penuturan subyek DR sebagai berikut:

*“ karena ngerasa kalau ngerjain skripsi itu suatu pekerjaan yang berat dan panjang jadi kayak nimbul rasa cemas atau gelisah gitu. Cemasnya ya ngerasain kaya cemas kalau nggak bisa lulus tepat waktu ataupun cemas kalo skripsi ini gak selesai-selesai”.*⁴³

Pernyataan dari subyek DR diatas sesuai dengan penyampain AF sebagai informan pendukung subyek DR, yaitu sebagai berikut:

*“DR itu ngerasain cemas waktu ngerjain skripsi, jadi dia selalu mikiran bisa lulus tepat waktu nggak, bisa nyelesaiin skripsi dengan tepat waktu atau nggak . Jadi dia ngerasa gelisah banget kalau ngerjain skripsinya.”*⁴⁴

Dari hasil wawancara yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa subyek DR mengalami kecemasan yang berkaitan dengan proses penyelesaian skripsi, dimana DR merasa cemas jika tidak dapat menyelesaikan skripsi atau tidak dapat lulus tepat waktu.

3) Kelelahan Mental

Pada subyek DR kelelahan mental yang dirasakan adalah rendahnya penghargaan pada diri sendiri. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara subyek DR adalah sebagai berikut:

“sekarang kan udah zamannya digital ya Mbak, dimana semua orang bisa publish semua hal di sosial media, dari hal yang menyenangkan atau

⁴³ *Ibid*

⁴⁴ *Ibid*, key informan AF

bahkan nggak menyenangkan kalau lagi ngeliat temen-temen udah ada yang sidang atau udah lulus itu rasanya skripsi malah tambah jadi tekanan. Kalo lagi ngeliat postingan orang-orang di sosmed kaya ngerasa aku ini tertinggal ngerasa kurang kompeten, kayak mikir juga loh kok temen-temen udah tapi aku belum, kadang juga kaya nyalahin diri sendiri gitu.”⁴⁵

Pernyataan dari subyek DR diatas memiliki kesamaan dengan yang disampaikan oleh informan pendukung AF yang berkata:

*“subyek DR pernah cerita di sela kesibukannya ngerjain skripsi, dia ngerasa kayak tertinggal diantara teman yang lain, bahkan juga nyalahin diri sendiri kenapa gak bisa lebih cepet nyelesaiin skripsinya”.*⁴⁶

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa subyek DR memiliki perasaan rendahnya penghargaan atas dirinya karena DR merasa dirinya kurang kompeten dan juga menyalahkan diri sendiri.

b) Bentuk-Bentuk Tawakal

1) Beribadah kepada Allah

DR mengatakan bahwa dengan melakukan ibadah kepada Allah SWT, membuaat dirinya merasa lebih tenang dalam melakukan segala sesuatu dan juga membuat pikiranya lebih jernih serta positif. hal tersebut dapat dilihat dari hasil penuturan subyek DR sebagai berikut:

“kita kan sudah tau lah sebagai umat muslim yang diwajibkan untuk melaksanakan

⁴⁵ *Ibid.*

⁴⁶ *Ibid.* key informan AF

*ibadah dalam keadaan apapun itu, jadi menurut saya ketika saya melaksanakan ibadah semua rasa cemas khawatir akan hilang dan perasaan damai, tenang itu akan bermunculan dengan sendirinya. Saya juga seringkali memperbanyak ungkapan-ungkapan yang baik untuk menangkan hati dan pikiran saya”.*⁴⁷

Pernyataan dari subyek DR diatas sesuai dengan penyampain AF sebagai informan pendukung subyek DR, yaitu sebagai berikut:

*“iya mba benar karena DR ketika di kost pun tidak pernah sekalipun meninggalkan kewajibannya dalam beribadah, ibadah yang sunnah sekalipun jarang sekali di tinggalkan (sholat dhuha dan tahajud)”.*⁴⁸

Dari hasil wawancara DR dan key informan AF dapat disimpulkan bahwa DR kitika merasa cemas dan khawatir selalu melakukan ibadah yang membuat dirinya merasa tenang.

Selain shalat DR juga mengatakan bahwa memohon dan berdoa kepada Allah merupakan salah satu bentuk tawakal yang di terapkan. hal tersebut dapat dilihat dari hasil penuturan subyek DR sebagai berikut:

*“iya karena memohon dan berdoa merupakan bentuk rangkaian tawakal yang menurut saya harus di jalankan, dan hal tersebut yang selalu saya lakukan ketika merasakan kelelahan maupun telah berusaha”.*⁴⁹

⁴⁷ *Ibid.*

⁴⁸ *Ibid.* key informan AF

⁴⁹ *Ibid.*

Pernyataan dari subyek DR diatas sesuai dengan penyampain AF sebagai informan pendukung subyek DR, yaitu sebagai berikut:

*“iya mba DR selalu menyempatkan waktunya untuk memohon dan berdoa ketika selesai melaksanakan ibadah”.*⁵⁰

Dari hasil wawancara DR dan *key informan* AF dapat disimpulkan bahwa menurut DR memohon dan berdoa adalah salah satu rangkaian dalam bertawakal yang di yakini oleh DR.

2) Usaha

Pada subjek DR usaha merupakan salah satu modal yang harus dilakukan sebelum bertawakal dan hal tersebut wajib dilakukan ketika kita mempunyai keinginan atau kemauan sebelum kita memasrahkan hasil kepada Allah SWT. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penuturan subyek DR sebagai berikut:

*“iyaa mba menurut saya bagian ini tidak kalah pentingnya sebelum kita memasrahkan diri, karena menurut saya berusaha tanpa berdoa itu sombong, dan berdoa tanpa berusaha itu omong kosong”.*⁵¹

Pernyataan dari subyek DR diatas sesuai dengan penyampain AF sebagai informan pendukung subyek DR, yaitu sebagai berikut:

“nggih mba DR itu sangat gigih dalam berusaha mendapatkan sesuatu yang ia inginkan, berbagai cara dilakukan untuk mendapatkan hal tersebut

⁵⁰ *Ibid.* key informan AF

⁵¹ *Ibid.*

*sebelum akhirnya dia menyerahkan semuanya kepada Allah”.*⁵²

Dari hasil wawancara DR dan *key informan AF* dapat peneliti simpulkan bahwa DR sangat gigih dalam berusaha mendapatkan sesuatu yang ia inginkan dan DR melakukan berbagai cara untuk mendapatkan suatu keinginan tersebut.

3) ketundukan dan kepasrahan hati kepada Allah

Menurut DR ketundukan dan kepasrahan kepada Allah adalah rangkaian yang paling terakhir dalam bertawakal, karena DR telah memasrahkan segala sesuatu kepada Allah dengan rasa yakin dan ikhlas. hal tersebut dapat dilihat dari hasil penuturan subyek DR sebagai berikut:

*“ia saya merasa kalau saya sudah berusaha secara maksimal untuk mendapatkan segala sesuatu yang saya inginkan ya hasil akhirnya sudah bukan tugas saya karena bagian menentukan hasil merupakan kehendak Allah SWT”.*⁵³

Pernyataan dari subyek DR diatas sesuai dengan penyampain AF sebagai informan pendukung subyek DR, yaitu sebagai berikut:

*“iya mba seperti yang saya bilang tadi pada akhirnya DR pun tetap menyerahkan segala sesuatunya kepada Allah walaupun dia sudah berusaha sebelumnya, karena soal hasil sudah bukan urusanya lagi”.*⁵⁴

Dari hasil wawancara DR dan *key informan AF* dapat peneliti simpulkan bahwasanya DR menyerahkan

⁵² *Ibid.* key informan AF

⁵³ *Ibid.*, narasumber DR, 18 Juni 2022

⁵⁴ *Ibid.*

hasil akhirnya kepada Allah karena menurut DR hasil akhir sudah bukan lagi urusannya kewajiban DR hanya beribadah, berdoa, dan berusaha selebihnya soal hasil milik Allah SWT.

2. Subyek MIR

a) Burnout

1. Kelelahan Fisik

MIR mengatakan ia paling banyak merasakan kelelahan dibagian fisik, yaitu badan pegal-pegal, punggung yang mudah lelah dan tidak terlalu kuat untuk duduk lama, Kepala pusing ketika lama berhadapan dengan laptop, dan sampai mengalami penurunan berat badan yang lumayan drastis. Berikut hasil wawancara dengan MIR mengenai kelelahan fisiknya:

"Iya mbak, nggak tahu karena faktor umur atau emang terlalu ngejar deadline ya sampai pernah drop satu minggu gara-gara kepala pusing, badan pegel-pegel semua. Sebelum drop itu emang ngebut ngejar deadline ngerjain skripsi 4 hari full istirahat cuma buat sholat, makan, tidur aja cuma sejam dua jam. Nggak bisa tidur dengan nyenyak juga gara-gara kepikiran nggak selesai-selesai skripsinya."⁵⁵

Pernyataan dari MIR tersebut didukung oleh pernyataan dari *key informan* AE, sebagai berikut:

"MIR tuh sebenarnya orang yang nggak gampang capek dan jarang banget sakit tapi semenjak di semester akhir sering drop dan sampai jarang banget makan, paling kalau makan itu bukan

⁵⁵ Wawancara dengan narasumber MIR, 28 Juni 2022

*nasi cuman kayak makan buah-buahan aja. Padahal udah banyak yang ngingetin buat istirahat dan semampunya aja ngerjainnya”.*⁵⁶

Berdasarkan hasil wawancara di atas dengan subyek MIR dan *key informan* AE, dapat disimpulkan bahwa MIR sering mengalami kelelahan fisik sampai terkadang drop hingga pusing kepala atau badannya terasa lemas. MIR juga merasa akhir-akhir ini keadaan fisiknya lumayan melemah tidak seperti dulu yang bisa diajak berkegiatan dari pagi sampai malam hari.

2) Kelelahan Emosional

MIR mengatakan kelelahan emosionalnya mempengaruhi pola tidurnya di malam hari, ia sering merasa banyak pikiran yang menghantui ketika malam apalagi saat mau tidur dan sudah berbaring di atas kasur. Matanya terpejam tetapi pikirannya kemana-mana. Sampai suatu ketika ia merasa ketakutan jika tidak bisa menyelesaikan kuliahnya dan hanya menjadi beban untuk kedua orang tuanya. Berikut penuturan dari MIR mengenai kelelahan emosional yang ia alami:

*“Sekarang jarang banget bisa tidur dibawah jam 12 malam mbak, yaa walaupun udah di atas kasur jam 10 pasti meremnya bisa jam 1 atau jam 2an malam. Kaya berisik aja gitu pikirannya, sampe pengen banting kepala rasanya gara-gara banyak muncul pikiran aneh”.*⁵⁷

Pernyataan dari MIR di atas juga didukung oleh pernyataan dari *key informan* AE, berikut pernyataannya:

⁵⁶ Wawancara dengan *key informan* AE, 28 Juni 2022

⁵⁷ *Ibid.* narasumber MIR, 28 Juni 2022

"Dia tuh anaknya emang suka overthinking gitu kalo tengah malam, kadang aja kalo aku nginep di kosnya aku udah tidur tapi dia masih melek sama gelundung sana sini. Nggak tahu juga mikirin apa aja dia".⁵⁸

Di samping mengalami kelelahan emosi diatas, seseorang juga bisa mengalami kecemasan yang berlebih atas apa yang sedang ia kerjakan atau kecemasan mengenai masa depannya. Berikut adalah penuturan dari subyek MIR mengenai kecemasan yang ia rasakan:

"Lumayan sering sih, cemas tentang gimana kalo aku nggak bisa nyelesaikan skripsi, terus gimana kalo aku cuma nyusahin orang tuaku, ya pokoknya ada rasa cemas setiap hari. Cemas juga kalo skripsinya suruh ganti judul lagi. Cemas kalo dosen pembimbingku nggak bisa diajak bimbingan. Sampe pusing kepala kalau mikirin itu".⁵⁹

MIR juga menambahkan bagaimana ia mengatasi rasa cemasnya saat sudah mulai terasa melewati batas. Berikut adalah penuturan MIR:

"Kalau udah ngerasa cemas sampe yang gemetaran atau pusing kepala gitu, aku cuma duduk sambil tarik napas dalam-dalam aja berusaha nenangin pikiran biar nggak sampe mikir kemana-mana".⁶⁰

Kesimpulan berdasarkan hasil wawancara dengan subyek MIR dan key informan AE dapat di simpulkan bahwa MIR sering memiliki permasalahan gangguan tidur yang diakibatkan dari kelelahan emosi karena

⁵⁸ *Ibid* key informan AE, 28 Juni 2022

⁵⁹ *Ibid.*

⁶⁰ *Ibid* MIR

kecemasan yang dirasakan. Pikirannya yang kemana-mana setiap malam menjelang tidur membuatnya takut dan tidak bisa memejamkan mata dengan tenang. Bahkan MIR pernah juga tidak tidur di malam hari karena memikirkan ketakutannya jika tidak bisa menyelesaikan kuliah.

3) Kelelahan mental

Setiap individu pada dasarnya memiliki masalah dan kesulitan dalam membangun kekuatan pada dirinya. Terutama mengenai kekuatan mentalnya. MIR mengatakan selama proses mengerjakan skripsi ia merasa semakin tidak percaya diri, bahkan juga sering menyalahkan dirinya sendiri ketika melihat pencapaian orang lain. Ia merasa hanya menjadi beban bagi kedua orang tuanya yang sudah membiayai kuliahnya. Berikut penuturan dari MIR mengenai kelelahan mental yang MIR rasakan:

"Yaa lumayan menguras luar dalam mbak selama proses ngerjain skripsi ini, tekanannya kaya dari mana-mana. Yaa dari dospem (dosen pembimbing), dari temen yang udah selesai duluan, tambah lagi orang tua yang selalu nanyain kapan diselesaikan skripsinya. Dari situ jadi sering nyalahin diri sendiri kenapa sih nggak bisa nyelesaikan tepat waktu, kenapa sih males-malesan. Ya gitulah, sampe kebawa stres juga mbak".⁶¹

Pernyataan MIR di atas juga didukung oleh pernyataan dari key informan AE, sebagai berikut:

"Hmm, MIR tuh belakangan ini sering banget menutup diri dari temen-temen yang udah

⁶¹ *Ibid*

*sidang duluan. Katanya ngerasa tertekan aja lihat temen-temen yang udah selesai duluan”.*⁶²

Kesimpulan berdasarkan hasil wawancara dengan subyek MIR dan *key informan* AE dapat di simpulkan bahwa MIR merasa gampang tersinggung jika membahas mengenai skripsi dan masa depan, ia merasa tertinggal dari teman-temannya yang sudah menyelesaikan skripsi dan merasa banyak mendapat tekanan dari orang sekitar dan juga orang tua mengenai kelulusan.

b) Bentuk-Bentuk Tawakal

1) Beribadah kepada Allah

MIR mengaku bahwasanya dirinya dengan dirinya melaksanakan ibadah membuat dirinya sedikit lebih tenang dari sebelumnya, dan juga ibadah menurutnya wajib dilakukan dalam keadaan apapun dan dimanapun. sesuai dengan penuturan subyek MIR yaitu sebagai berikut:

*“kan ibadah sudah menjadi kewajiban ya mba bagi setiap umat muslim khususnya, dan hal itu juga yang sudah saya terapkan jadi dalam keadaan apapun diri saya, apalagi selama fase skripsian yang emang ngebuat mental kadang goyah, disitu saya tetap berusaha menyempatkan waktu untuk melaksanakan ibadah, dan juga hal itu membuat saya merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitas sehari – hari”.*⁶³

Pernyataan dari MIR di atas juga didukung oleh pernyataan dari *key informan* AE, berikut pernyataannya:

⁶² *Ibid, key informan* AE

⁶³ *Ibid, MIR*

"iya mba benar yang dikatakan oleh MIR saya juga melihat sesibuk apapun dirinya dalam keadaan apapun dia juga tetap tidak meninggalkan kewajibannya dalam beribadah".⁶⁴

Dari kedua pernyataan MIR dan key informan AE penulis dapat menyimpulkan bahwasanya, dengan melakukan ibadah MIR merasa lebih tenang dan juga ia termasuk orang yang taat dalam menjalankan ibadah.

MIR juga mengatakan menggunakan metode berdoa untuk membuat dirinya merasa lebih tenang yaitu dengan cara memohon berdoa yang bisa dikatakan sangat khusyuk karena ia bisa sampai menangis dan hal itu bisa membuat dia lebih tenang. sesuai dengan penuturan subyek MIR yaitu sebagai berikut:

"iya mba salah satu cara yang menurut saya paling bisa membuat saya tenang yaitu memohon dan berdoa kepada Allah karena dengan itu saya bisa meluapkan isi hati saya dengan sang pencipta, bahkan sesekali waktu do'a itu sampai nangis karena merasa lebih dekat dengan-Nya. Dalam kalimat doa-doa saya memohon untuk dilancarkan proses kelulusan saya, dan juga memohon dikuatkan lagi mental saya ketika mengalami kendala dalam mengerjakan skripsi".⁶⁵

Pernyataan dari MIR di atas juga didukung oleh pernyataan dari key informan AE, berikut pernyataannya:

"benar mba kadang saya melihatnya sampe merasa kasian tapi juga pengen ketawa, mungkin ya dengan

⁶⁴ *Ibid, key informan AE*

⁶⁵ *Ibid, MIR*

*cara seperti itu bisa membuat ia merasa lebih lega dan juga tenang”.*⁶⁶

Dari kedua pernyataan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya memohon dan berdoa dapat membuat MIR merasa lebih tenang selain beribadah (Shalat).

2) Berdzikir atau Membaca Al-Qur'an

MIR mengatakan bahwasanya dirinya juga melakukan dzikir dan membaca Al-Qur'an walaupun masih kurang rutin tetapi dirinya juga tidak lupa akan kewajiban itu. sesuai dengan penuturan subyek NAJ yaitu sebagai berikut:

*“iya mba saya juga berdzikir dan membaca Al-Qur'an ya walaupun tidak terlalu sering tapi kadang masih menyempatkan waktu saya, untuk membuat hati saya lebih nyaman dan tenang”.*⁶⁷

Pernyataan dari MIR di atas juga didukung oleh pernyataan dari *key informan* AE, berikut pernyataannya:

*“kalau berdzikir dan membaca Al-Qur'an saya juga jarang melihatnya mba tapi memang pernah saya melihatnya sesekali walaupun kayaknya ia tidak sering melakukannya”.*⁶⁸

Dari pernyataan MIR dan *key informan* AE dapat disimpulkan bahwasanya MIR melakukan dzikir dan membaca Al-Qur'an untuk mendapatkan kenyamanan dan ketenangan hati agar tidak terlalu gelisah dan khawatir dalam

3. Subyek NAJ

a) Burnout

⁶⁶ *Ibid, key informan AE*

⁶⁷ *Ibid, MIR*

⁶⁸ *Ibid, key informan AE*

1) Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik yang dialami subyek NAJ memiliki bentuk kelelahan secara fisik yang dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“kalau saya lagi begadang dan bener-bener ngerasain capek saat ngerjain skripsi, saya ngerasain badanku itu kayak pegal-pegal, atau juga sesekali pernah ngerasain pusing kepala apalagi kalau udah didepan laptop ngerjain skripsi dalam jangka waktu yang lama”.⁶⁹

Pernyataan dari subyek NAJ juga didukung oleh pernyataan key Informan AM dengan penuturannya sebagai berikut:

“iya Mbak, NAJ sering ngerasa pusing mba kalau malem-malem lagi ngerjain skripsi”.⁷⁰

Dapat disimpulkan bahwa subyek NAJ mengalami kelelahan secara fisik seperti merasa pusing kepala, dan juga merasakan pegal-pegal pada beberapa bagian anggota tubuhnya.

2) Kelelahan emosional

Kelelahan emosional yang dirasakan subyek NAJ pada saat mengerjakan skripsi dapat dilihat dari penuturannya sebagai berikut:

“mungkin sama halnya dengan orang lain yang juga ngerasa jenuh atau bosan dengan aktivitas atau melakukan pekerjaan yang sama setiap harinya, saya pun ngerasa gitu bosan dan jenuh. Saya juga ngerasa sulit untuk mengatur jam tidur saya, bahkan pernah hampir semalam full nggak

⁶⁹ Wawancara dengan narasumber NAJ, 25 Juni 2022

⁷⁰ Wawancara dengan key informan AM, 18 Juni 2022

tidur buat ngerjain skripsi apalagi kalo lagi banyak revisian”.⁷¹

Penuturan dari subyek NAJ diatas memiliki kesamaan pada informan pendukung yaitu AM sebagai berikut:

“NAJ itukan orangnya rajin Mbak, kalo ngerjain sesuatu gak bisa kalau cuman setengah-setengah jadi harus langsung selesai gitu ya akhirnya rela gak tidur karena setiap ketemu NAJ selalu cerita gak bisa tidur karena kepikiran sama skripsinya”.⁷²

Subyek NAJ juga menambahkan bahwa ia mengalami kecemasan. Kecemasan dalam mengerjakan skripsi dapat dirasakan juga oleh NAJ, perasaan cemas yang menghampiri seseorang ketika dalam keadaan sedang atau ingin menyelesaikan suatu pekerjaan. Hal ini sesuai dengan penuturan subyek NAJ yaitu sebagai berikut:

“kalau aku pribadi ya pernah ada di fase cemas kalau skripsi ini gak selesai, cemas kalo ditengah-tengah ngerjain skripsi tapi ternyata penelitianku gak bisa dilanjutin, cemas juga mikir nanti skripsiku layak atau enggak”.⁷³

Hal tersebut memiliki kesamaan dengan informan pendukung AM mengenai kecemasan yang dirasakan oleh subyek NAJ. Dapat dilihat dari penuturan AM sebagai berikut:

“sering kali mba NAJ itu cerita kalau dia sering kali ngerasain cemas sama kelanjutan skripsinya, apalagi kalau mau bimbingan dia pasti cemas

⁷¹ *Ibid*, NAJ

⁷² *Ibid*, AM

⁷³ *Ibid*, NAJ

*ataupun gelisah takut revisiannya banyak, ataupun dosen pembimbingnya banyak kritik yang gak enak”.*⁷⁴

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa subyek NAJ memiliki perasaan kecemasan dalam mengerjakan skripsi dengan memikirkan hal-hal yang belum terjadi seperti cemas kalau skripsinya tidak selesai dan juga cemas ketika ingin melakukan bimbingan NAJ juga mengalami kelelahan secara emosional dengan bentuk kelelahan seperti mengalami kejenuhan atau bosan dan juga tidak bisa mengatur jam tidurnya.

3) Kelelahan mental

Pada subyek NAJ mengalami kelelahan mental dengan bentuk memiliki perasaan untuk menyalahkan diri sendiri, dapat dilihat dari penuturan subyek NAJ sebagai berikut

*“hmm banyak ngeliat proses orang lain yang udah bisa selesai duluan, ada juga yang udah sidang atau udah lulus duluan ngerasa kalo saya itu tertinggal, muncul banyak pertanyaan kenapa orang lain bisa selesai duluan tapi kok aku masih sampai disii aja”.*⁷⁵

Pernyataan dari subyek NAJ juga didukung oleh pernyataan *key informan* AM dengan penuturannya sebagai berikut:

“beberapa kali NAJ suka ngeluh atau ngedumel yang berisikan keluhan tentang pencapaian orang lain, ya seperti keluhan yang dapat menggambarkan kalau dia merasa tertinggal

⁷⁴ *Ibid*, AM

⁷⁵ *Ibid*, NAJ

*diantara teman yang lainnya, padahal kita udah tahu sendiri kalau proses orang itu berbeda-beda ya Mbak”.*⁷⁶

Dapat disimpulkan dari subyek NAJ dan *key informan* MA bahwa subyek NAJ mengalami kelelahan secara mental dengan bentuk kelelahan seperti merasa tertinggal, dan juga menyalahkan diri sendiri.

b) Bentuk-Bentuk Tawakal

1) Beribadah Kepada Allah

Ibadah merupakan bentuk aktivitas yang dikerjakan sebagai seorang muslim. Subyek NAJ melaksanakan ibadah sholat wajib dan sholat sunnah. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penuturannya sebagai

*"udah semestinya sebagai umat yang beragama melaksanakan kewajibannya ya Mbak. Selain melaksanakan sholat wajib, saya juga melaksanakan sholat sunnah mbak seperti sholat sunnah tahajud, karena sholat tahajud dilakukan di tengah malam jadi ngerasa sholat tahajud bisa dijadikan sebagai sholat yang paling ajaib atau manjur dalam memohon akan sesuatu hal baik untuk diri kita dalam memasrahkan diri kepada Allah”.*⁷⁷

Hal tersebut didukung oleh *key informan* AM teman dekat NAJ dengan menuturkan sebagai berikut:

"Hmmm Naj itu orangnya rajin sholat tahajud mba, kadang juga sangking

⁷⁶ *Ibid*, AM

⁷⁷ *Ibid*, NAJ

*takutnya ketiduran NAJ pasang alarm biar bisa bangun dan sholat tahajud”.*⁷⁸

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa ibadah yang dilakukan subyek NAJ tidak hanya pada ibadah yang wajib, tetapi ibadah sunnah pun dijalankan.

Pada subyek NAJ juga menambahkan berdoa merupakan bentuk memohon, meminta pertolongan kepada Allah, dan juga tidak lupa mendoakan orang-orang terdekatnya. Hal tersebut dapat dilihat dari penuturan NAJ sebagai berikut:

*"Berdoa setelah beribadah tidak bisa ketinggalan, selain berdoa untuk kelancaran dalam semua hal, seperti dalam proses mengerjakan skripsi perlu juga mendoakan orang-orang terdekat seperti orangtua, teman dan juga dosen pembimbing saya agar diberikan kesehatan dan umur panjang. Ketika saya berdoa saya akan merasa tenang Mba dan tidak merasa khawatir".*⁷⁹

Penuturan dari subyek NAJ juga ditemukan kesamaan dari informan pendukung AM sebagai berikut:

"Iya Mba, NAJ jugaa cerita ke saya kalo berdoa untuk diri sendiri dan juga untuk orang lain jugaa penting, bahkan juga NAJ itu menasehati atau meningkatkan saya

⁷⁸ *Ibid*, AM

⁷⁹ *Ibid*, NAJ

*buat jangan lupa mendoakan orang-orang terdekat kita”.*⁸⁰

Dari penuturan subyek NAJ dan juga *key informan* AM dapat disimpulkan bahwa subyek DR berdoa dalam berbagai hal setelah beribadah, berdoa untuk orang lain dan juga berdoa untuk diri

2) Berprasangka Baik Kepada Allah

Pada subyek NAJ , memiliki keyakinan atas ketentuan dari Allah swt menjadikan diri selalu berprasangka baik kepada Allah. Hal ini dapat dilihat dari penuturan subyek NAJ sebagai berikut:

*”Bukan hanya dalam fokus ngerjain skripsi saat ini ya Mbak, dalam segala hal ketika mengusahakan sesuatu, atau menginginkan sesuatu aku selalu berusaha menumbuhkan sikap husnudzon pada Allah, karena ya dalam penyadaran diri saya, Allah swt sangat baik sama saya, saya masih diberikan kesehatan, masih bisa menghirup udara segar, jadi buat apa saya malah berprasangka yang buruk sama Allah mengenai ketentuan dan kehendak-Nya”.*⁸¹

Dapat disimpulkan berdasarkan penuturan dari subyek NAJ menunjukkan bersikap husnudzon pada Allah mengenai bagaimana hasil yang akan diberikan, mengenai semua hal adalah atas kehendak-Nya, dan sebagai umat manusia kita

⁸⁰ *Ibid*, AM

⁸¹ *Ibid*, NAJ

harus meyakini dengan sepenuh hati bahwa semua ketentuan dari Allah adalah ketentuan yang terbaik bagi diri kita.

3) Dzikir dan bersholawat

Dzikir sebagai kalimat pujian-pujian pada Allah yang diucapkan berulang-ulang, dan melantunkan sholawat Nabi. Hal tersebut sesuai dengan penuturan subyek NAJ sebagai berikut:

"Setelah sholat saya berdzikir mba, selain untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah , dzikir saya lakukan untuk menangkan hati saya dari segala kerisauan. Dzikir yang rutin saya lafadzkan itu "lahaula walaa kuata illabillah" berkali-kali dan juga saya sholawat nabi Muhammad.SAW".⁸²

Penuturan dari subyek NAJ didukung dengan penuturan key informan AM dengan penuturan sebagai berikut:

"Ya mbak, NAJ sering kali di kesibukannya atau saat sedang mengerjakan skripsi dia sambil bersholawat ataupun juga sambil dan setelah sholat, berdoa, ia selalu berdzikir".⁸³

Dari hasil wawancara subyek NAJ dan juga key informan AM dapat disimpulkan bahwa NAJ mengamalkan doa-doa dengan cara berdzikir, dan melantunkan sholawat Nabi.

⁸² *Ibid*, AM

⁸³ *Ibid*, AM

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Tawakal dalam Mengatasi Dinamika Burnout dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018

Penyusunan skripsi pada mahasiswa dapat mengalami kegagalan, banyak hal yang dapat menjadi kendala dalam penyusunan skripsi. Kendala yang dapat dialami oleh mahasiswa seperti kesulitan untuk menentukan judul, kesulitan untuk mencari referensi, serta keadaan mental mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dan juga saat bertemu dengan dosen pembimbing. Kendala-kendala tersebut dapat menyebabkan mahasiswa rentan mengalami lelah dan stress.

Menurut Pines dan Aronson *burnout* merupakan suatu kondisi lelahnya fisik, emosional dan mental, biasanya hal ini terjadi akibat dari bekerja dengan orang-orang dalam jangka waktu yang lama dan situasi yang menuntut emosional.⁸⁴ Menurut Pines dan Aranson yang menjelaskan bahwa “burnout akan membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional”. Sedangkan menurut pendapat Namora (2009) menjelaskan bahwa “burnout adalah keadaan seseorang yang ditandai dengan menurunnya produktivitas karena stres yang terus menerus.”⁸⁵

Menurut Pines dan Aranson dalam Sopiati (2016) tanda gejala burnout dapat dilihat dari tiga dimensi yaitu, kelelahan fisik, kelelahan emosional dan kelelahan mental. Kelelahan fisik berkaitan dengan kondisi fisik seseorang seperti pegal-pegal, pusing, demam. Kelelahan emosional adalah kelelahan yang berkaitan dengan emosi atau kepribadian seseorang, seperti bosan, jenuh, merasa capek setiap hari hingga depresi. Sedangkan kelelahan mental adalah kelelahan yang terjadi pada seseorang yang

⁸⁴ Lisda Mukaromah, *Hubungan Tawakal dan Burnout pada Pengemudi Ojek Online di Yogyakarta*. Skripsi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2020, h.7

⁸⁵ Pratama, Yusuf Andi, *Pengaruh Dukungan Sosial, Self Esteem dan Self Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang)* Skripsi Universitas Islam Malang Fakultas Ekonomi Dan Bisnis: Malang 2020,h.2

memiliki tingkat rendah dalam menghargai diri sendiri, seperti merasa tidak berkompeten, merasa gagal dan juga tidak merasa puas dengan jalan hidup yang ada.

Spiritualitas merupakan metode coping untuk segala hal yang menekan psikologis dan salah satunya dengan tawakal. Menurut ulama Syekh Abu Nashr A. Rahimahulloh pada penelitian yang dilakukan oleh Fatkhurrozi (2018) mengungkapkan bahwa tawakal merupakan kondisi spiritual yang mulia, berdasarkan penelitian yang dilakukannya dapat menjelaskan bahwa seseorang yang mengamalkan tawakal akan memiliki perasaan yang bahagia maupun tenang dalam hidupnya.

Burnout yang dialami oleh ketiga subyek tersebut tentunya harus memiliki cara yang digunakan untuk mengatasinya. Selain mengatasinya dengan cara yang bersifat umum seperti dengan melakukan *me time*, menonton film, dan beristirahat dalam aktivitasnya, perlu adanya langkah secara spiritual yang digunakan untuk mengatasinya.

Berikut adalah tawakal dan dinamika *burnout* dalam mengerjakan skripsi pada subyek DR, MIR, dan NAJ.

1. Dinamika Burnout pada Subyek DR

Pada subyek DR mengalami burnout dalam mengerjakan skripsi disebabkan beberapa kendala-kendala, salah satunya adalah kendala dalam mengajukan judul. DR mulai mengerjakan skripsi pada semester 7 akhir sekitar pada bulan Desember tahun 2022. Dalam proses mengajukan judul ternyata DR mengalami kegagalan, dimana judul yang ia ajukan ditolak oleh walidosennya. Dampak dari judul yang ditolak membuat DR mengalami kecemasan dikarenakan tidak mendapatkan ide untuk mengajukan judul kembali. Setelah penolakan tersebut, DR mencoba kembali mencari ide, membaca jurnal yang digunakan untuk mendapatkan referensi dalam membuat judul. Setelah berusaha mencari judul akhirnya DR kembali menemui walidosennya untuk mengajukan judul keduanya, dan akhirnya diterima oleh walidosennya pada pertengahan bulan Januari 2022.

Setelah pengajuan judul diterima dan sudah mendapatkan dosen pembimbing, DR mulai mengerjakan skripsinya, dalam proses mengerjakan skripsinya DR kembali mengalami kendala dalam penulisan skripsinya. Karena DR mendapatkan dosen pembimbing yang sangat teliti dan juga perfeksionis. Hal tersebut tentunya menjadi tantangan baginya dalam mengerjakan skripsi. DR mengalami kelelahan emosional karena sempat mengalami mental *down* saat mengerjakan skripsi pada bab 1 karena terkendala pada rumusan masalah pada penelitiannya. Rumusan masalah yang disusun oleh DR masih kurang fokus pada topik dalam penelitiannya, sehingga DR kembali merombak atau merevisi rumusan masalahnya.

Tidak hanya itu saja kelelahan emosional yang dialami DR berlanjut setelah bab 1 diterima oleh dosen pembimbingnya, DR mulai mengerjakan kembali pada bab 2. Pada bab 2 nya terdapat kendala dimana kurangnya referensi dalam mencari teori dalam penelitiannya, sehingga membuat DR mau tidak mau harus mencari referensi lain yang lebih memuat kajian pada penelitiannya. DR mencoba mencari referensi dari jurnal ataupun buku di perpustakaan kampus. Dalam mencari referensi dan sambil mengerjakan, DR merasakan kebosanan dan juga jenuh karena melakukan aktivitas yang sama setiap harinya. Untuk menghilangkan rasa bosan dan kejenuhannya, DR melakukan aktivitas yang lain seperti membaca buku, menonton film ataupun mengunjungi tempat wisata.

Selanjutnya, ketika memasuki penulisan skripsi pada bab 3 DR mengalami kendala kembali, ia merasa tidak yakin dengan judul yang diajukan karena dosen pembimbingnya meminta merubah metode penelitiannya. Tidak hanya kendala itu saja, DR pernah merasa mentalnya *down* karena dosen pembimbingnya, karena dosen pembimbingnya susah untuk ditebak perasaannya. Kadang kala jika perasaannya tidak baik DR mendapatkan kritikan yang pedas ketika

melakukan bimbingan. Kritikan yang pedas tersebut membuat DR menjadi merasa capek, dan berfikir “mengapa harus seperti ini.”

Tidak hanya kendala-kendala itu saja, DR mengalami burnout karena faktor dari luar seperti dari lingkungan pertemanan, dan juga media sosial. DR sering mengalami ketidakberdayaan diri karena merasa tertinggal diantara teman-teman yang lain. Terlebih lagi ketika melihat teman-teman disekitar maupun di sosmed memposting tentang kelulusan ataupun sidang. Semangat DR mulai goyah ketika melihat fenomena-fenomena yang ada disekitar yang menurutnya sangat sensitif. Tidak hanya melalui postingan teman di sosial medianya, komunikasi antar teman pun dapat menjadi penyebab ia mengalami burnout.

Komunikasi antar teman yang dimaksud ini adalah keadaan dimana DR seringkali ditanya skripsinya sampai mana ? kapan lulus? kapan sidang skripsi? Pertanyaan-pertanyaan seperti itu membuat DR semakin down mentalnya dan mengalami kelelahan mental. Dampaknya DR seringkali menonaktifkan beberapa akun sosial medianya, yang bertujuan agar tidak melihat pencapaian orang-orang yang telah lulus. Selanjutnya, tiba pada proses penelitian dimulai DR mengalami kendala kembali karena tempat yang dijadikan penelitiannya harus diliburkan karena bersamaan dengan libur semester, dari hal itu akhirnya DR menunda penelitiannya sampai subyek penelitiannya kembali ke pondok yang DR teliti. Hal tersebut membuat DR stress, karena tidak bisa langsung menyelesaikan penelitian dan skripsinya pada saat itu. Akibat dari hal itu DR menjadi kehilangan semangat dan merasa dirinya tidak berkompeten dalam hal menyelesaikan skripsinya.

Dari penjelasan diatas, menunjukkan dinamika terjadinya burnout pada subyek DR dalam mengerjakan skripsi. Kendala-kendala yang dialami DR merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya burnout dalam mengerjakan skripsi. Subyek DR dapat dikatakan mengalami

burnout karena hal-hal yang termuat diatas memiliki dampak yang sesuai dengan indikator atau ciri-ciri dari burnout itu sendiri. Indikator burnout yang dirasakan oleh subyek DR dapat dirumuskan sebagai berikut:

a) Kelelahan Fisik

Pada subyek DR bentuk dari kelelahan fisik yang ia rasakan adalah ia merasa pusing, pegal-pegal dan juga ia merasa bahwa tubuhnya terasa lemah. Hal tersebut terlihat dari penuturan subyek DR ketika peneliti menanyakan mengenai bagaimana kelelahan yang dialaminya saat mengerjakan skripsi, dan mengapa bisa sampai merasakan capek secara fisik seperti pusing ataupun pegal-pegal ? Subyek DR kemudian menjawab *“kan Banyak ya yang ngerasa kalau ngerjain skripsi itu jadi tekanan, ngerjain skripsi juga kita gak ngira kalo bisa jadi proses yang bener-bener panjang, sehingga hal-hal itu yang ngebuat kita atau lebih tepatnya saya jadi merasa pusing, lemes dan dibarengi sama rasa capek”*.⁸⁶

Kelelahan fisik subyek DR ini dapat dirasakan beberapa hari apalagi ketika merasakan pusing seperti merasakan kepalanya terasa berat. Ketika peneliti menanyakan bagaimana bisa merasakan pusing, dan kira-kira kelelahan fisik tersebut dirasakan berapa lama, subyek DR kemudian menjawab: *“kalo ngerasa pusing tu yaudah kayak berat banget kepalanya, kayak buat ngapa-ngapain itu kerasa capek, lesu banget. Ya kalo dah pusing efeknya malah jadi males, gak semangat buat ngerjain skripsinya Mbak padahal ya udah ngerasa kalo ngerjainnya itu rileks, santai, tapi karena terlalu ngerasa skripsi jadi tekanan ya jadinya malah sampe pusing banget”*.⁸⁷

⁸⁶ Wawancara dengan narasumber DR, 18 Juni 2022

⁸⁷ *Ibid.*

Penuturan subyek DR diatas didukung dengan ekspresi yang diperlihatkan oleh subyek DR. Selama wawancara dilakukan oleh peneliti, subyek DR terlihat sambil mengekspresikan tentang bagaimana rasa sakit yang dirasakan. Ekspresi yang perlihatkan pada peneliti adalah mimik muka DR yang lesu, dengan kondisi mata panda atau biasa disebut orang yang kurang tidur atau mengantuk. Kemudian subyek DR sesekali menghela nafas panjang ketika akan menjawab pertanyaan saat wawancara yang mengartikan bahwasanya DR sedang menanggung beban yang berat karena beberapa orang yang saya temui juga demikian.

Efek dari kelelahan fisik yang dirasakan oleh subyek DR membuat kondisi tubuh dari subyek DR menjadi tidak baik. Selain itu juga berdampak pada tingkat produktivitas DR dalam kegiatan sehari-hari yang menjadi menurun, sehingga banyak kegiatan dirumah DR yang menjadi terhambat. Dari pernyataan subyek DR dan juga ekspresi wajah yang diperlihatkan selama wawancara, hal tersebut dapat membuktikan bahwa adanya kelelahan secara fisik yang dialami oleh subyek DR dalam mengerjakan skripsi.

b) Kelelahan Emosional

Pada subyek DR kelelahan emosional yang dirasakan ketika mengerjakan skripsi adalah perasaan bosan, jenuh, dan merasa kehilangan semangat. Ketika peneliti menanyakan pada subyek DR mengenai kelelahan fisiknya, apakah subyek DR juga pernah merasakan kejenuhan atau bosan dalam mengerjakan skripsi ? kemudia subyek DR menjawab *“sangat sering dirasakan Mbak, selama 6 bulan terakhir proses ngerjain skripsi banyak ngerasain kelelahan yang berkaitan sama emosi, jadi kayak ngerasa bosen, jenuh aja gitu, sambil mikir kok kayak gini terus sih kayak skripsi ini gak ada selesai-selesai. Aku juga ngerasa kalo skripsi ini jadi sesuatu hal yang membuat diri saya tertekan, jadi*

*kaya malah bawaannya itu bosen, dan malah gak ngerjain sama sekali”.*⁸⁸

Kelelahan emosional tersebut dipengaruhi oleh proses mengerjakan skripsinya yang tidak segera selesai. Pengaruh yang mendasarinya adalah karena dari dosen pembimbingnya. Dosen pembimbing DR memiliki tingkat ketelitian dan perfeksionis yang tinggi, sehingga ketika bimbingan DR mengalami revisian terus-menerus. Sesuai dengan penuturan dari subyek DR ketika peneliti menanyakan apa faktor apa yang dapat mempengaruhinya sehingga merasakan kejenuhan tersebut? Kemudian subyek DR menjawab “*ngerasa jenuh, capek, kesel aja Mbak, soale revisian ki nggak selesai-selesai ngono loh. Jadi kayak malah cuman jadi beban terus.*”⁸⁹

Subyek DR juga menambahkan bahwa ia mengalami kecemasan yang berkaitan dengan skripsi dan juga berkaitan dengan kelulusan. Hal tersebut terjadi karena DR memiliki kekhawatiran yang tinggi, sehingga memunculkan banyak pertanyaan mengenai skripsi. Selain itu subyek DR juga menambahkan mengenai kecemasan yang dirasakan.

Kecemasan tersebut beriringan dengan banyak hal, kegelisahan maupun kekhawatiran yang terus menerus sehingga membuat kelelahan emosional. Hal tersebut berdampak pada kuantitas jam tidur subyek DR yang tidak teratur. Kecemasan yang dialami DR adalah berfikir apakah skripsi yang dikerjakan sudah baik atau belum? Apakah nanti bisa lulus tepat waktu atau tidak. Ketika peneliti menanyakan mengenai kecemasan seperti apa yang dirasakan subyek DR kemudian menjawab “*karena ngerasa kalau ngerjain skripsi itu suatu pekerjaan yang berat dan panjang jadi kayak nimbang rasa cemas atau gelisah gitu. Cemasnya ya*

⁸⁸ *Ibid.*,

⁸⁹ *Ibid.*,

*ngerasain kaya cemas kalau nggak bisa lulus tepat waktu ataupun cemas kalo skripsi ini gak selesai-selesai”.*⁹⁰

Penuturan dari subyek DR diatas didukung dengan ekspresi yang diperlihatkan oleh subyek DR. Selama wawancara dilakukan oleh peneliti, subyek DR terlihat sambil menggelengkan kepala yang dapat diartikan sebagai bentuk penyangkalan atau tidak adanya penerimaan dengan hal yang dialaminya, kemudian DR juga memperlihatkan wajah orang yang bosan dengan keadaanya, dan juga DR beberapa kali menghela nafas terlebih dahulu saat ingin menjawab pertanyaan dari peneliti, kecemasan DR semakin terlihat seiring dengan pergerakan tanganya yang tidak bisa diam (meremas celana atau rok yang digunakan) dan juga posisi duduk yang sering kali berganti seperti tidak nyaman.

Dari pernyataan subyek DR dan juga ekspresi wajah yang diperlihatkan selama wawancara yang dilakukan peneliti, hal tersebut dapat membuktikan bahwa adanya kelelahan secara emosional yang dialami oleh subyek DR dalam mengerjakan skripsi.

c) Kelelahan mental

Pada subyek DR kelelahan mental yang dirasakan adalah rendahnya penghargaan pada diri sendiri. Peneliti menanyakan mengenai kelelahan secara mental yang seperti apa yang dirasakan? Kemudian subyek DR menjawab: *“sekarang kan udah zamannya digital ya Mbak, dimana semua orang bisa publish semua hal di sosial media, dari hal yang menyenangkan atau bahkan nggak menyenangkan kalau lagi ngeliat temen-temen udah ada yang sidang atau udah lulus itu rasanya skripsi malah tambah jadi tekanan. Kalo lagi ngeliat postingan orang-orang di sosmed kaya ngerasa aku ini tertinggal ngerasa kurang kompeten, kayak*

⁹⁰ *Ibid.*,

*mikir juga loh kok temen-temen udah tapi aku belum, kadang juga kaya nyalahin diri sendiri gitu”.*⁹¹

Hal tersebut terjadi karena subyek mengalami beberapa pertanyaan-pertanyaan yang berasal dari orang lingkungan sekitar seperti teman, maupun sahabat dekatnya. Pertanyaan tersebut dapat digambarkan seperti pertanyaan mengenai “kapan lulus, kapan sidang”. Ketika peneliti menanyakan mengapa pertanyaan seperti itu dapat membuat DR mengalami kelelahan mental DR menjawab: “*kenapa hal seperti itu selalu ditanyakan setiap waktu, menurutku pertanyaan seperti itu hanya akan menyudutkan seseorang saja, karena ya akan menimbulkan dampak negatif pada pikiran dan mental kita sendiri.*”

Dampak yang dialami oleh DR menjadikan ia memiliki persepsi bahwa dirinya merasa tertinggal. Perasaan-perasaan tersebut terlihat dari ekspresi DR yang diperlihatkan pada peneliti. Selama wawancara yang dilakukan, ekspresi yang ditunjukkan DR adalah mimik muka yang tidak menyenangkan, seperti mimik muka datar yang memperlihatkan adanya penyesalan, dan emosi yang tidak bisa diluapkan atau seperti orang yang memendam kemarahan karena DR sering kali menghela nafas panjang. Dari pernyataan subyek DR dan juga ekspresi wajah yang diperlihatkan selama wawancara, hal tersebut dapat membuktikan bahwa adanya kelelahan secara mental yang dialami oleh subyek DR dalam mengerjakan skripsi.

2) Tawakal pada Subyek DR

Sebelum bertawakal hal pertama yang dilakukan adalah harus berusaha terlebih dahulu untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan, setelah berusaha dengan semaksimal mungkin selanjutnya adalah berserah diri kepada Allah atas

⁹¹ *Ibid.*,

ketentuannya sama halnya dalam mengerjakan skripsi membutuhkan suatu proses dan usaha untuk menyelesaikannya.

Tawakal merupakan rasa berserah diri kita kepada Allah atas semua usaha yang kita lakukan, dengan rasa yakin dan ikhlas atas ketentuan yang akan diberikan oleh Allah SWT. Dari hasil data yang diperoleh peneliti yang tercantum pada bab 3, terdapat bentuk-bentuk tawakal yang diterapkan oleh subyek DR dalam mengatasi burnoutnya yaitu sebagai berikut:

Pertama, beribadah kepada Allah yang merupakan suatu aktivitas yang berkaitan dengan ibadah yang berupa perbuatan yang ditujukan untuk memperoleh ridha Allah. Kebiasaan-kebiasaan dalam aktivitas ibadah tersebut dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas ibadah yang dilakukan DR adalah shalat dan berdo'a. Shalat merupakan aktivitas wajib bagi seorang muslim, ketika shalat dikerjakan dengan rutin maka dapat menghindarkan diri kita dari godaan karena shalat merupakan ibadah yang dapat menghindarkan diri kita dari perbuatan keji. Ketika seorang terbiasa melaksanakan shalat dengan baik maka akan tertanam akhlak yang baik dalam dirinya.

Kedua, Selain itu aktivitas ibadah lain yang dilakukan oleh DR adalah dengan berdo'a kepada Allah. Berdo'a adalah suatu tugas agama yang sangat penting kedudukannya, yang merupakan salah satu pintu besar diantara pintu ibadah yang lainnya dalam menghambakan diri kepada Allah dan juga menunjukkan ketundukannya kepada Allah.

Berdo'a begitu penting, karena dengan berdo'a yang sungguh-sungguh meminta kepada Allah maka akan menjadikan iman dan takwa seseorang bertambah. Berdo'a juga membuat diri kita yakin bahwa usaha yang kita lakukan adalah

usaha yang terbaik sehingga percaya bahwa yang akan ditentukan Allah adalah hal yang terbaik.

Ketika mengalami kelelahan dalam mengerjakan skripsi DR mengatakan bahwa dengan melakukan ibadah kepada Allah seperti sholat dan berdoa ia akan merasa tenang dan tidak merasakan kekhawatiran terhadap hal yang akan datang kedepannya. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penuturan subyek DR sebagai berikut: *“kita kan sudah tau lah sebagai umat muslim yang diwajibkan untuk melaksanakan ibadah dalam keadaan apapun itu, jadi menurut saya ketika saya melaksanakan ibadah semua rasa cemas khawatir akan hilang dan perasaan damai, tenang itu akan bermunculan dengan sendirinya. Saya juga seringkali memperbanyak ungkapan-ungkapan yang baik untuk menangkan hati dan pikiran saya”*.⁹² DR juga menambahkan *“begitu juga dengan berdoa, ketika berdoa bisa plong Mbak rasanya karena ya kita bisa mengeluarkan unek-unek yang ada di dalam hati maupun pikiran jadi ya ngerasa tenang. Apalagi kalo mikirin skripsi udah pusing, stress, terus berdoa ya langsung bisa tenang.”* (Wawancara pada 18 Juni 2022).

Ketiga, ketundukan dan kepasrahan hati kepada Allah. Tunduk dan pasrah hati kepada Allah dengan sepenuh hati pada kehendak Allah membuat diri senantiasa dapat memiliki sikap optimis dan percaya diri. Tunduk dengan Allah atas hal yang bukan dibenci Allah.

Menurut DR kepasrahan hati kepada Allah dengan rasa ikhlas tanpa adanya rasa dipaksa dan terpaksa membuat kita semakin bertakwa kepada Allah. Terlihat pada penuturan yang disampaikan oleh DR *“iya saya merasa kalau saya sudah berusaha secara maksimal untuk mendapatkan segala sesuatu*

⁹² *Ibid.*,

*yang saya inginkan ya hasil akhirnya sudah bukan tugas saya karena bagian menentukan hasil merupakan kehendak Allah SWT”.*⁹³

Menanamkan rasa tunduk dan pasrah hati, dapat menimbulkan rasa bergantung kepada Allah atas segala ketentuan-Nya sehingga tidak merasa khawatir maupun gelisah karena telah menyandarkan hati kepada Allah atas semua usaha yang telah dilakukan.

Penuturan subyek DR diatas didukung dengan ekspresi yang DR coba tunjukkan saat wawancara penelitian dilakukan. Selama subyek DR menceritakan pengalaman dalam mengamalkan sikap tawakalnya ia menunjukkan ekspresi tersenyum seperti menggambarkan rasa bahagia dan syukurnya, DR juga mengekspresikan wajah yang terlihat sangat tenang saat ia menerapkan tawakal yang dilakukannya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tawakal yang diterapkan oleh subyek DR dalam mengatasi burnoutnya adalah dengan berusaha secara maksimal, beribadah kepada Allah melalui shalat, berdoa dan menanamkan rasa tunduk dan pasrah hati. Dari metode tawakal yang dilakukan subyek DR dapat disimpulkan bahwa metode yang dilakukannya termasuk pada aspek tawakal memantapkan hati pada pijakan tauhid, merasa tunduk dalam kepasrahan hati dan juga menetapkan sebab dan akibat.

2. Dinamika Burnout pada Subyek MIR

Subyek MIR memulai mengerjakan skripsi pada pertengahan semester 7. Ia mulai dilema saat mengajukan judul karena banyak mendengar walidosennya lumayan sulit untuk menerima judul. Hal tersebut menjadi kendala awal dalam proses mengerjakan skripsi pada MIR. MIR merasa judul skripsi yang ingin ia ajukan masih samar-

⁹³ *Ibid.*,

samar dan belum jelas permasalahannya, sehingga membuat ia menunda sebentar dalam mengajukan judulnya. Setelah sudah yakin untuk mengajukan judul lalu ia mengajukan judul pertama dan ternyata tidak diterima oleh walidosennya dengan alasan tidak jelas arah penelitiannya dan referensinya masih jarang ditemui. Hal tersebut adalah awal mula MIR mengalami burnout.

Kemudian Pada bulan Februari 2022 ia kembali mengajukan judul kedua dan diterima oleh walidosennya. Namun ternyata Ia mengalami kendala untuk menemui dosen pembimbingnya karena jarang memiliki waktu luang dan bimbingan dilakukan hanya sebulan sekali. Hal itu membuat MIR cemas, karena tidak tahu arah skripsinya dikerjakan bagaimana alurnya. Karena ketidaktahuan MIR dalam mengerjakan skripsi ia mengalami depresi. MIR mengalami kondisi mental yang tidak bisa diatur dan mengalami stress yang berat. Akibat dari kondisi tersebut MIR mengalami tingkat nafsu makan yang sangat berubah drastis hingga membuat MIR mengalami penurunan berat badan.

MIR tidak memiliki nafsu makan seperti biasanya, MIR hanya makan buah-buahan saja dan tidak menyentuh makanan berat seperti nasi, daging dan lainnya. Stress yang dialami MIR semakin parah pada saat posisinya dikost sendirian ia semakin merasa stress. Banyak hal yang dipikirkan dan membuat pikiran MIR sangat kacau hingga ia memiliki pikiran untuk untuk bunuh diri dan melakukan *Self Harm*. Hal itu terjadi karena banyak kelelahan yang ia rasakan yang dapat berupa kelelahan secara fisik, emosi, dan juga mental. Sampai akhirnya di bulan Mei 2022, ia memutuskan untuk pulang ke rumahnya di Jambi dan mengerjakan skripsi di rumah agar dapat memperbaiki kondisi fisik maupun mentalnya selama mengerjakan skripsinya.

Dari penjelasan diatas, menunjukkan dinamika terjadinya burnout pada subyek MIR dalam mengerjakan skripsi. Kendala-kendala yang dialami MIR merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya burnout dalam mengerjakan skripsi. Subyek MIR dapat dikatakan mengalami

burnout karena hal-hal yang termuat diatas memiliki dampak yang sesuai dengan indikator atau ciri-ciri dari burnout itu sendiri. Bentuk burnout dalam mengerjakan skripsi yang dirasakan oleh subyek MIR dapat dirumuskan sebagai berikut:

a) Kelelahan Fisik

MIR mengalami kelelahan fisik dalam jangka waktu yang cukup lama, kelelahan yang dirasakannya pun bervariasi. Peneliti menanyakan mengenai apa saja kelelahan fisik yang dirasakan. Kemudian MIR menjawab: *"Iya mbak, nggak tahu karena faktor umur atau emang terlalu ngejar deadline ya sampai pernah drop satu minggu gara-gara kepala pusing, badan pegel-pegel semua. Sebelum drop itu emang ngebut ngejar deadline ngerjain skripsi 4 hari full istirahat cuma buat sholat, makan, tidur aja cuma sejam dua jam. Nggak bisa tidur dengan nyenyak juga gara-gara kepikiran nggak selesai-selesai skripsinya"*.⁹⁴ Selain itu, ketika peneliti menanyakan mengenai apa faktor ya dapat mempengaruhi sehingga MIR merasakan kelelahan fisik seperti itu ? kemudian MIR menjawab *"sebenarnya banyak Mbak, salah satunya itu dari judul yang belum jelas arahnya kemana, terus juga dari dosen pembimbing yang susah banget buat ditemuin Mbak. Gak tau deh pusing aja rasanya kalo udah kayak gitu, padahal wes nyiapke mental Mbak buat bimbingan tapi setiap mau bimbingan dosenku gak bisa terus jadi ya malah males"*.⁹⁵

Pengakuan dari subyek MIR ini didukung dengan ekspresi yang diperlihatkan oleh subyek MIR. Selama wawancara dilakukan oleh peneliti, subyek MIR terlihat mengekspresikan dengan sambil menggelengkan kepala, memperlihatkan wajah sedih, putus asa dan juga MIR sering kali mengalihkan pandangannya memperlihatkan ketidak fokus dan rasa capek yang dirasakan. Keputusan dari

⁹⁴ Wawancara dengan narasumber MIR, 28 Juni 2022

⁹⁵ *Ibid.*

subyek MIR ini sangat terlihat dari bentuk aktifitasnya dalam kegiatan sehari-hari, karena menjadi tidak fit sebab banyak keluhan seperti sakit kepala yang dirasakan. Dari pernyataan subyek MIR dan juga ekspresi wajah yang diperlihatkan selama wawancara, hal tersebut dapat membuktikan bahwa adanya kelelahan secara fisik yang dialami oleh subyek MIR dalam mengerjakan skripsi.

b) Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional yang dirasakan oleh MIR cukup serius daripada subyek sebelumnya. Karena MIR sempat mengalami depresi karena memikirkan skripsinya yang tak kunjung selesai. Dari beberapa hal kendala-kendala yang terjadi merupakan faktor yang mempengaruhi emosionalnya. Ketika peneliti menanyakan bagaimana bentuk kelelahan emosi yang dirasakan MIR menjawab “*“Sekarang jarang banget bisa tidur dibawah jam 12 malam mbak, yaa walaupun udah di atas kasur jam 10 pasti meremnya bisa jam 1 atau jam 2an malam. Kaya berisik aja gitu pikirannya, sampe pengen banting kepala rasanya gara-gara banyak muncul pikiran aneh”*”.⁹⁶ Kemudian MIR menambahkan kembali mengenai depresi yang dirasakannya, MIR mengungkapkan bahwa “*“sebenarnya ini nggak baik Mbak ya, aku pernah pengen bunuh diri Mba, kalo gak bunuh diri ya aku juga punya pikiran buat self harm apalagi kalo dikos itu bener-bener sepi ya sumpah rasanya kalo ngeliat kaca, ataupun jarum pentul rasanya pengen tak goresin ke tangan. Karena ya kalo dikos sendirian itu pikirannya tambah gak karuan Mba, kalo ada temenkan masih enak ya ada temen ngobrol atau cerita la kalo sendiri ya malah aneh-aneh aja pikirannya”*”.⁹⁷ Kemudian peneliti menanyakan kembali mengenai niat MIR untuk melakukan hal tersebut. Peneliti bertanya mengenai gimana bisa punya kepikiran

⁹⁶ *Ibid.*

⁹⁷ *Ibid.*

kayak gitu Mbak MIR? MIR pun menjawab “*ya gak tau Mbak dipikiranku tu udah gak tenang kalo menyangkut skripsi, jadi ya mikirnya kalo udah ngelakuin kayak self harm itu ngerasa plong aja gitu pikirku.*” (Wawancara, 28 Juni 2022).

Dari beberapa pengakuan MIR tentang kelelahan emosionalnya didukung dengan ekspresi yang ditunjukkan saat wawancara. MIR sempat menangis ketika menceritakan hal yang dialaminya, perasaan sedih, capek, lelah pun sangat tergambarkan dari mimik muka yang ditunjukkan oleh MIR, MIR juga menunjukkan ekspresi wajah yang sangat tidak menyenangkan (wajah ketus) saat menceritakan hal yang sedang dialaminya. Dari pernyataan subyek MIR dan juga ekspresi wajah yang diperlihatkan selama wawancara, hal tersebut dapat membuktikan bahwa adanya kelelahan secara emosional yang dialami oleh subyek MIR dalam mengerjakan skripsi.

c) Kelelahan Mental

Setiap orang memiliki tingkat kekuatan mental yang berbeda-beda, tak jarang pula kita merasa adanya kekurangan diri dalam suatu hal. Kelelahan mental juga dirasakan oleh MIR yang menjadikan dirinya merasa tidak berkompeten, merasa gagal, dan bahkan menyalahkan diri sendiri. Perasaan tersebut muncul dalam diri MIR karena beberapa kendala mengerjakan skripsi yang terjadi pada dirinya. MIR bisa merasa gagal dalam mengerjakan skripsi karena beberapa kali setiap bimbingan selalu adanya revisian yang diberikan oleh dosen pembimbingnya. Peristiwa harus mengganti judul juga menjadi penyebab perasaan gagal tersebut muncul.

Tidak hanya itu MIR merasa tidak berkompeten dalam mengerjakan skripsi ketika melihat pencapaian dari orang lain. Ketika MIR melihat teman-temannya sudah menyelesaikan skripsi atau bahkan sudah lulus terlebih dahulu MIR beranggapan bahwa dirinya itu tidak berkompeten. Apalagi pada saat ini taraf selesai

lebih cepat itu dianggap paling sukses diantara yang masih proses dalam menyelesaikannya.

Ada juga muncul rasa menyalahkan diri sendiri, hal tersebut terjadi karena MIR selalu berpatokan pada kesuksesan orang lain. Peneliti menanyakan mengenai “*bagaimana perasaan itu bisa muncul ?*” MIR menjawab “*ya bisa Mbak lagi-lagi balik ke pikiranku yang udah gak bisa dikontrol ya, pikiranku yang udah gak bisa nyaring mana yang baik dan nggak baik, pikiranku yang udah terlanjur negatif duluan. Selalu nyalahin diri sendiri kenapa dulu nggak mengajukan judul lebih awal, kenapa juga gak bisa cepet sidang kayak yang lain, toh ya mulainya bareng-bareng, ngajuin judulnya juga barengan tapi kok mereka udah bisa sidang duluan ya terus aku kapan gitu, kayak nggak sampe-sampe rasanya*”.⁹⁸

Perasaan-perasaan diatas yang dirasakan oleh MIR membuat MIR sempat mengurangi untuk bertemu dengan teman-temannya. Hal itu dilakukan karena MIR merasa jika bertemu dengan teman-temannya perasaan tersebut akan semakin parah, terlebih lagi pada masa skripsian ini sangat sensitif sekali jika membahas masalah per-skripsian.

Dari pengakuan subyek MIR diatas didukung juga dengan ekspresi yang MIR coba tunjukkan saat wawancara penelitian dilakukan. Selama wawancara dilakukan oleh peneliti, subyek MIR terlihat mengekspresikannya dengan menangis menandakan MIR sudah tidak kuat untuk menanggung beban yang sedang dialaminya, MIR juga sesekali menghela nafas panjang menandakan beban yang ditanggung MIR berat, mimik wajah yang ditunjukkan juga menggambarkan seseorang yang memiliki banyak penyesalan dan terlihat capek maupun lelah.

2. Tawakal pada Subyek MIR

⁹⁸ *Ibid.*

Bentuk tawakal yang diterapkan oleh MIR dalam mengatasi burnout dalam mengerjakan skripsi adalah dengan metode beribadah kepada Allah dengan shalat, berdoa, berdzikir dan membaca Al-Qur'an dengan penjelasan sebagai berikut:

Menurut subyek MIR dengan shalat dapat membuat tenang ketika merasakan burnout dalam mengerjakan skripsi. Selain shalat dapat membuat tenang, shalat juga dijadikan sebagai bentuk perbuatan dalam menciptakan rasa ketundukan dan kepsrahan diri kepada Allah. Hal tersebut dapat dilihat dari penuturan subyek MIR sebagai berikut: *“kan ibadah sudah menjadi kewajiban ya mba bagi setiap umat muslim khususnya, dan hal itu juga yang sudah saya terapkan jadi dalam keadaan apapun diri saya, apalagi selama fase skripsian yang emang ngebuat mental kadang goyah, disitu saya tetap berusaha menyempatkan waktu untuk melaksanakan ibadah, dan juga hal itu membuat saya merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari”*.⁹⁹

Selain shalat berdoa juga tidak lepas dari bentuk tawakal yang diterapkan oleh MIR, karena berdoa menjadi bentuk rasa permohonan dan pengharapan akan sesuatu yang diinginkan. Sesuai dengan penuturan MIR sebagai berikut: *“iya mba salah satu cara yang menurut saya paling bisa membuat saya tenang yaitu memohon dan berdoa kepada Allah karena dengan itu saya bisa meluapkan isi hati saya dengan sang pencipta, bahkan sesekali waktu do'a itu sampai nangis karena merasa lebih dekat dengan-Nya. Dalam kalimat doa-doa saya memohon untuk dilancarkan proses kelulusan saya, dan juga memohon dikuatkan lagi mental saya ketika mengalami kedala dalam mengerjakan skripsi”*.¹⁰⁰

⁹⁹ *Ibid.*

¹⁰⁰ *Ibid.*

Berdzikir dan Membaca Al-Qur'an, merupakan suatu usaha untuk mengingat Allah SWT, yang dapat membuat diri tenang dan menghilangkan kecemasan. karena dengan mengingat Allah SWT membuat diri menyadari bahwa hanya Allah yang memiliki kekuasaan, dan mengembalikan segalanya hanya kepada Allah. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada subyek MIR dengan jawaban : *“iya mba saya juga berdzikir dan membaca Al-Qur'an ya walaupun tidak terlalu sering tapi kadang masih menyempatkan waktu saya, untuk membuat hati saya lebih nyaman dan tenang”*.¹⁰¹

Dari pengakuan subyek MIR diatas didukung juga dengan ekspresi yang MIR coba tunjukkan saat wawancara penelitian dilakukan. Selama wawancara dilakukan oleh peneliti, MIR menggambarkan ekspresi tersenyum dan juga menghela nafas panjang yang dapat mengisyaratkan kelegaan pada perasaannya hal ini di dukung dengan keceriaan yang terlihat dari ekspresi wajah MIR yang sesekali tertawa.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tawakal yang diterapkan oleh subyek MIR dalam mengatasi burnoutnya adalah dengan berusaha secara maksimal, beribadah kepada Allah melalui shalat, berdoa, berdzikir dan juga membaca Al-Qur'an.

Dari metode tawakal yang dilakukan subyek MIR dapat disimpulkan bahwa metode yang dilakukannya termasuk pada aspek tawakal dalam memantapkan hati pada pijakan tauhid, merasa tunduk dalam kepasrahan hati dan juga menetapkan sebab dan akibat.

3. Dinamika Burnout Pada Subyek NAJ

NAJ memulai mengerjakan skripsi pada akhir semester 7 ketika teman-teman yang sama walidosennya rata-rata sudah mengajukan

¹⁰¹ *Ibid.*

judul duluan. Melihat teman-temannya membuat NAJ merasa tertinggal karena belum mengajukan judul. Akhirnya NAJ mengajukan judul terhadap walidosennya yang kemudian langsung disetujui. Setelah disetujui dan mendapatkan dosen pembimbing ia mengalami kendala yaitu dosen pembimbing menyarankan untuk mengganti metode dalam penelitian padahal NAJ sudah selesai dalam melakukan penelitiannya. Dosen pembimbing menyarankan untuk menggantinya karena merasa penelitian yang dilakukan NAJ kurang lama, bahkan dosennya menyarankan NAJ untuk kembali melakukan penelitian ulang. Karena NAJ tidak ingin akhirnya NAJ memutuskan untuk mengganti judulnya. Setelah itu ia sempat merasa kebingungan karena belum mendapatkan ide untuk mengganti judul yang baru dan juga ia semakin gelisah karena melihat teman-temannya sudah banyak yang menyelesaikan skripsi. Perasaan gelisah tersebut diiringi dengan rasa kecemasan akan skripsinya. NAJ cemas jika skripsinya tidak bisa selesai secepatnya, dan juga cemas jika nantinya dosennya menyarankan ganti judul lagi. Kemudian sekitar bulan Februari tahun 2022 ia kembali mengajukan judul dan diterima oleh walidosennya.

Ketika memulai mengerjakan skripsinya kembali, NAJ mengalami kendala lagi yaitu kendala dengan uang. Karena tempat penelitiannya cukup jauh dari rumahnya, sehingga mengalami keadaan krisis dengan uang. Ia mengalami bingung, dan takut kembali jika ternyata tidak bisa melakukan penelitian, terlebih lagi banyak faktor yang membuat NAJ merasa takut. Dalam proses mengerjakan skripsi, NAJ seringkali tidak bisa mengatur jam tidurnya dengan baik, berkali-kali NAJ tidak tidur semalaman untuk mengerjakan skripsi.

Bukan hanya tidak bisa mengatur jam tidurnya, NAJ juga seringkali tidak memperhatikan pola makannya. Ia seringkali tidak makan seharian karena merasa waktunya hanya habis untuk mengerjakan skripsinya, dampak dari itu NAJ sempat mengalami sakit beberapa hari sehingga harus berhenti sebentar dalam mengerjakan

skripsi. Kemudian NAJ memutuskan untuk kembali ke Semarang dan kembali dikosannya untuk lebih maksimal dalam mengerjakan skripsinya dan lebih mudah dalam proses bimbingannya. Hal itu juga membuat NAJ kembali mengalami kesulitan karena harus memikirkan uang sakunya yang pas-pasan.

Dari penjelasan diatas merupakan dinamika terjadinya burnout pada subyek NAJ dalam mengerjakan skripsi. Kendala-kendala yang dialami NAJ merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya burnout dalam mengerjakan skripsi. Bentuk burnout dalam mengerjakan skripsi yang dirasakan oleh subyek NAJ dapat dirumuskan sebagai berikut:

a) Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik yang dialami subyek NAJ terjadi ketika NAJ terlalu menghabiskan waktunya untuk mengerjakan skripsi, seperti NAJ harus lembur dalam mengerjakan skripsinya yang kemudian mengakibatkan NAJ merasa pusing. Bentuk kelelahan secara fisik NAJ dapat dilihat dari pengakuan NAJ sebagai berikut:

*“kalau saya lagi begadang dan bener-bener ngerasain capek saat ngerjain skripsi, saya ngerasain badanku itu kayak pegal-pegal, atau juga sesekali pernah ngerasain pusing kepala apalagi kalau udah didepan laptop ngerjain skripsi dalam jangka waktu yang lama”.*¹⁰²

Ketika merasa pusing maupun pegal-pegal NAJ merasa itu kendala yang berpengaruh sekali karena harus berhenti untuk mengerjakan skripsinya. Lembur dalam ngerjain skripsi yang dilakukan NAJ sebenarnya dilakukan untuk mengejar target untuk segera selesai dalam mengerjakan skripsi. Namun NAJ tidak menyangka hal tersebut berefek pada kondisi tubuhnya.

Terlebih lagi mengenai pola makan yang tidak teratur membuat NAJ rentan menjadi sakit. Ketika peneliti menanyakan tentang apakah dengan lembur mengerjakan skripsi dapat

¹⁰² Wawancara dengan narasumber NAJ, 25 Juni 2022

berpengaruh ke pola makan Mbak NAJ ? Kemudian subyek NAJ menjawab “*ya gini Mbak kalo udah lembur ngerjain skripsi dan gak inget makan paling ya beberapa harinya jatuh sakit, padahal selalu diingetin sama orangtua buat istirahat, makan tapi aku tetep aja ngerjain terus, sampe kadang seharian itu sampe gak makan paling ya cuman minum aja, kalau udah ngerasa bagian perut udah kerasa sakit tengah malem tuh baru deh mau makan*”.¹⁰³

Kemudian peneliti menanyakan kembali, “*kenapa bisa sampe gitu sih Mbak kan tubuh kita butuh asupan makanan atau minuman setiap harinya*” subyek NAJ pun menjawab “*aku juga nggak tau Mbak, mungkin karena aku udah kepikiran terus harus cepet selesai gitu*”.¹⁰⁴

Dari pengakuan subyek MIR diatas didukung juga dengan ekspresi yang NAJ coba tunjukkan saat wawancara penelitian dilakukan. Selama wawancara dilakukan oleh peneliti, NAJ menggambarkan ekspresi sedikit tersenyum, dan beberapa kali berhenti bercerita dengan meminum ice coffe yang dipesannya yang menandakan bahwa ketika NAJ bercerita ia merasa rileks dalam mengungkapkan pengalaman-pengalamannya dia juga terlihat sangat tenang saat menceritakan hal yang dialaminya ini digambarkan dengan ekspresi wajah yang sangat santai dan juga sambil tersenyum.

b) Kelelahan Emosional

Setiap orang memiliki tingkat emosional yang berbeda-beda yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ketika mengalami kelelahan secara emosional tentunya juga dapat mengganggu aktivitas seseorang, hal tersebut juga dirasakan oleh NAJ dalam mengerjakan skripsi. Banyak hal yang tak bisa diduga bahwasanya dapat mempengaruhi keadaan emosionalnya.

¹⁰³ *Ibid.*

¹⁰⁴ *Ibid.*

Mengerjakan skripsi dapat dikatakan suatu pekerjaan yang panjang dan prosesnya juga tidak sebentar, dari mulai mengerjakan, melakukan bimbingan dan juga mendapatkan revisian. Hal tersebut berulang terjadi dalam proses menyelesaikan skripsi sebelum dosen pembimbing menerima hasil pengerjaan skripsi.

NAJ mengalami kelelahan emosional yang membuat dirinya merasa jenuh dan bosan dalam mengerjakan skripsinya hal itu sesuai dengan ungkapan NAJ pada peneliti saat menanyakan apa saja yang dirasakan ketika merasa lelah secara emosional dan NAJ menjawab “ *mungkin sama halnya dengan orang lain yang juga ngerasa jenuh atau bosan dengan aktivitas atau melakukan pekerjaan yang sama setiap harinya, aku pun ngerasa gitu bosen dan jenuh. Aku juga ngerasa sulit untuk mengatur jam tidur, bahkan pernah hampir semalam full nggak tidur buat ngerjain skripsi apalagi kalo lagi banyak revisian*”.¹⁰⁵ Perasaan bosan dan jenuh tersebut memberikan dampak yang akhirnya membuat NAJ tidak bersemangat dalam mengerjakan skripsi dan membutuhkan waktu yang sedikit lama untuk menjadi bersemangat kembali. Pada saat NAJ menceritakan kelelahan emosionalnya beberapa kali NAJ memberikan gerakan seperti mengusap kepala yang menggambarkan sedikit bingung untuk menjawab pertanyaan dari peneliti dan terkesan berhati-hati saat menjawab, NAJ juga sesekali menghela nafas yang dalam seperti sedang menanggung beban yang cukup berat, dan juga sambil tersenyum sedikit kepada peneliti.

c) Kelelahan Mental

Kekuatan mental seseorang saat mengerjakan skripsi sangat diuji, pembahasan mengenai skripsi merupakan hal yang sangat sensitif. Respon diri pun berbeda-beda dalam menghadapinya.

¹⁰⁵ *Ibid.*

Berpikir positif dan selalu yakin pada diri sendiri tentunya diperlukan. Namun pada kenyataannya, tidak semua hal itu mudah untuk dilakukan.

Seperti yang terjadi pada NAJ perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan banyak sekali yang terlintas dalam pikirannya. Perasaan seperti pesimis, merasa gagal dan menyalahkan diri dialami oleh NAJ. Hal tersebut tentunya karena adanya faktor tertentu.

Pada NAJ mengalami perasaan tersebut ketika NAJ merasa minder dengan orang lain, atau bahkan pada kemampuan dirinya sendiri. Ketika peneliti menanyakan bagaimana bisa merasakan bahwa dirinya itu tertinggal? Kemudian subyek NAJ menjawab *“hmm banyak ngeliat proses orang lain yang udah bisa selesai duluan, ada juga yang udah sidang atau udah lulus duluan ngerasa kalo saya itu tertinggal, muncul banyak pertanyaan kenapa orang lain bisa selesai duluan tapi kok aku masih sampai disii aja”*.¹⁰⁶

Dari pengakuan NAJ diatas kemudian berdampak pada keadaan mentalnya yang rentan dengan persepsi diri yang buruk seperti merasa gagal, pesimis atau bahkan menyalahkan diri sendiri. Dari pengakuan subyek NAJ diatas didukung juga dengan ekspresi yang NAJ coba tunjukkan saat wawancara penelitian dilakukan. Selama wawancara dilakukan oleh peneliti, NAJ menggambarkan ekspresi tatapan kosong, dan juga datar. NAJ juga sempat menunjukkan sedikit senyum seperti orang yang terheran kenapa bisa mengalami hal seperti itu, ekspresi wajah NAJ pun menunjukkan banyak kejanggalan seperti sering kali mengalihkan pandangannya, gerakan kaki yang sering bergerak menunjukkan kecemasan yang berusaha ditutupin oleh NAJ.

¹⁰⁶ *Ibid.*

Dari penjelasan diatas mengenai dinamika burnout yang dialami oleh DR, MIR, dan juga NAJ dapat disimpulkan bahwa ketiga subyek tersebut mengalami burnout dengan dinamika yang berbeda-beda, dan juga memiliki cara yang berbeda dalam menyikapi kondisi burnoutnya. Kondisi burnout yang dialami ketiga subyek diatas dapat mengganggu produktivitas kehidupan sehari-sehari, dapat mengganggu dalam penyusunan skripsi , dan juga mengganggu kesehatan mental maupun fisik dari ketiga subyek tersebut.

3. Tawakal pada subyek NAJ

Metode tawakal yang diterapkan oleh subyek NAJ dalam mengatasi burnout adalah dengan metode beribadah kepada Allah yang dapat berupa ibadah shalat, berdoa, dzikir atau bersholawat dan juga menanamkan prasangka baik kepada Allah.

Shalat, merupakan aktivitas wajib yang dilaksanakan bagi seorang umat muslim, shalat dijadikan sebagai aktivitas dalam ketundukan dan kepasrahan hati kepada Allah atas semua usaha yang telah dilakukan. Selain melaksanakan shalat wajib ia juga melaksanakan shalat tahajud hal itu dapat dilihat dari ungkapan NAJ *"udah semestinya sebagai umat yang beragama melaksanakan kewajibannya ya Mbak. Selain melaksanakan sholat wajib, saya juga melaksanakan sholat sunnah mbak seperti sholat sunnah tahajud, karena sholat tahajud dilakukan di tengah malam jadi ngerasa sholat tahajud bisa dijadikan sebagai sholat yang paling ajaib atau manjur dalam memohon akan sesuatu hal baik untuk diri kita dalam memasrahkan diri kepada Allah"*.¹⁰⁷

Berdoa, merupakan aspek tawakal dalam menetapkan sebab dan akibat. Doa dijadikan sebagai tawakal yang dilakukan

¹⁰⁷ *Ibid.*

oleh seseorang untuk melakukan sebab, dan Allah mentakdirkan seorang hamba-Nya yang melakukan sebabnya. Doa merupakan aktivitas meminta dan mengharapkan agar dikabulkan keinginan kita. Dapat dilihat dari penuturan subyek NAJ sebagai berikut: *"Berdoa setelah beribadah tidak bisa ketinggalan, selain berdoa untuk kelancaran dalam semua hal, seperti dalam proses mengerjakan skripsi perlu juga mendoakan orang-orang terdekat seperti orangtua, teman dan juga dosen pembimbing saya agar diberikan kesehatan dan umur panjang. Ketika saya berdoa saya akan merasa tenang Mba dan tidak merasa khawatir".*¹⁰⁸

Berdzikir dan bersholawat, merupakan metode dalam bertawakal yang termasuk dalam aspek mengetahui sifat-sifat Allah dan menyadari bahwa Allah lah yang memiliki kekuasaan. NAJ berdzikir dengan sepenuh hati dengan selalu mengingat Allah SWT, dzikir dan sholawat yang dilakukan membuatnya damai dan tenang. *"Setelah sholat saya berdzikir mba, selain untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah , dzikir saya lakukan untuk menangkan hati saya dari segala kerisauan. Dzikir yang rutin saya lafadzkan itu "lahaula walaa kuata illabillah" berkali-kali dan juga saya sholawat nabi Muhammad.SAW".*¹⁰⁹

Menanamkan prasangka baik kepada Allah. Dari serangkaian metode tawakal yang diterapkan diatas, tentunya perlu menanamkan rasa berprasangka baik kepada Allah agar kita bisa yakin bahwa semua ketentuan dari Allah SWT adalah yang terbaik. Sikap berprasangka baik kepada Allah NAJ dapat dilihat dari penuturannya saat wawancara yaitu *"Bukan hanya dalam fokus ngerjain skripsi saat ini ya Mbak, dalam segala hal*

¹⁰⁸ Ibid.

¹⁰⁹ Ibid.

ketika mengusahakan sesuatu, atau menginginkan sesuatu aku selalu berusaha menumbuhkan sikap husnudzon pada Allah, karena ya dalam penyadaran diri saya, Allah swt sangat baik sama saya, saya masih diberikan kesehatan, masih bisa menghirup udara segar, jadi buat apa saya malah berprasangka yang buruk sama Allah mengenai ketentuan dan kehendak-Nya."(Wawancara pada 25 Juni 2022).

Dari pengakuan subyek NAJ diatas didukung juga dengan ekspresi yang NAJ coba tunjukkan saat wawancara penelitian dilakukan. Selama wawancara dilakukan oleh peneliti, ekspresi NAJ sesekali tertawa lepas sambil mengeluarkan suara dari tawanya hal ini menggambarkan keceriaan yang sudah mulai bisa di perhatikan oleh NAJ, gestur wajah yang juga terlihat lebih tenang dibanding sebelumnya, menggambarkan NAJ sudah mulai bisa berdamai dengan apa yang dialaminya. Dari metode tawakal yang dilakukan subyek NAJ dapat disimpulkan bahwa metode yang dilakukannya termasuk pada aspek tawakal dalam mengetahui sifat-sifat Allah, memantapkan hati pada pijakan tauhid, berbaik sangka pada Allah, bersandar hati, merasa tunduk dalam kepasrahan hati dan juga menetapkan sebab dan akibat.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa sikap tawakal yang dilakukan oleh subyek NAJ dalam mengatasi burnoutnya adalah dengan metode tawakal beribadah kepada Allah dengan cara shalat, berdoa, berdzikir, bersholawat dan juga berprasangka baik pada Allah SWT.

Dari metode tawakal yang dilakukan subyek NAJ dapat disimpulkan bahwa metode yang dilakukannya termasuk pada aspek tawakal dalam mengetahui sifat-sifat Allah, memantapkan hati pada pijakan tauhid, berbaik sangka pada Allah, bersandar

hati, merasa tunduk dalam kepasrahan hati dan juga menetapkan sebab dan akibat.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tawakal dapat mengatasi burnout mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018, didukung dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subyek DR, MIR dan NAJ. Hasil tersebut juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh “Mulyana” (2015) mengenai tawakal dan stress akademik mahasiswa. Dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa sikap tawakal mempengaruhi tingkat stress mahasiswa. Dengan hasil tawakal seseorang yang tinggi maka semakin rendah stress akademik yang dialami, dan jika seseorang tawakalnya rendah maka akan semakin tinggi tingkat stress yang akan dihadapi.

Menurut At-Tuwajiri (2014) tawakal adalah melakukan usaha terhadap sesuatu yang diinginkan dan menyerahkannya kepada Allah. Menurut Mulyana (2015) Tawakal merupakan berserah diri kepada Allah SWT atas semua ikhtiar yang telah diusahakan dengan memiliki keyakinan yang teguh mengenai kekuasaan, kebesaran dan kehendak Allah SWT, sehingga merasa bahagia. Tenram, dan tenang dalam menghadapi sebuah situasi yang berasal dari pengaruh lingkungan atau yang berada disekitarnya.

Adapun menurut M.Quraish Shihab menyebutkan “tawakal berakar kata sama dengan *wakil*, bukan berarti penyerahan secara mutlak kepada Allah SWT, akan tetapi penyerahan tersebut harus di dahului dengan usaha manusiawi”.¹¹⁰ Jadi dapat disimpulkan bahwa setiap orang harus

¹¹⁰ Arifka. Konsep Tawakal dalam Perspektif M. Quraish Shihab (Kajian Tafsir Tarbawi). Skripsi: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Aceh 2017,h.4

berusaha untuk memenuhi keinginannya. Orang yang bertawakal tentunya sadar akan keterbatasannya dan juga kekuasaan yang dimiliki oleh Allah SWT. Kesadaran tersebut akan menjadikan orang bertawakal tidak akan pernah berkeluh kesah tentang kegagalan yang akan dialami, karena meyakini sepenuh hati bahwa dibalik itu semua ada hikmahnya.

Tawakal yang diterapkan oleh DR, MIR dan NAJ dengan menggunakan metode beribadah kepada Allah merupakan langkah dalam mengatasi burnout dalam mengerjakan skripsi. Metode beribadah yang dilakukan adalah shalat, berdoa, dzikir, bersholawat, dan juga menanamkan rasa berprasangka baik kepada Allah. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh “Lisda” dengan hasil penelitiannya adanya hubungan antara tawakal dengan burnout, dimana semakin tinggi tawakal maka akan semakin rendah burnout yang dialami, dan semakin rendah tawakal maka akan semakin tinggi burnout yang dialami.

Kecemasan dapat diatasi dengan shalat yang merupakan perpaduan antara akal dan emosi. Dengan selalu mengingat Allah disetiap waktu dengan sepenuh hati dan jiwa maka akan mendapatkan terapi secara ruh dan kejiwaan. Sehingga ketika merasakan kesendirian dan berinteraksi dengan Allah maka akan terlepas dari kekosongan saat berinteraksi dengan Allah. Karena dengan mengingat Allah dalam beribadah maupun diluar ibadah membuat perasaan menjadi kuat dan semakin dekat dengan Allah hingga selalu bertawakal kepada Allah.

Dalam jurnal Bimbingan Konseling Islam yang ditulis oleh Ahmad Zaini tentang Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam, mengungkapkan bahwa shalat dapat dijadikan sebagai terapi

bagi pengidap penyakit kecemasan. Karena shalat memberikan pengaruh besar untuk terapi rasa galau, gundah dan cemas. Dengan mengerjakan shalat yang khusyu' dengan niat menghadap kepada Allah, berserah diri total kepada Allah dan menghindari dari kesibukan kehidupan maka seseorang akan merasa tenang, dan damai.

Hubungan seseorang dengan Tuhannya ketika shalat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stress, menyingkirkan kelemahan, dan menyembuhkan berbagai penyakit (Najati, 2003 dalam Ahmad 2015).¹¹¹

Shalat memiliki manfaat dari sudut pandang Psikologis, shalat mampu membantu seseorang dalam melawan stress dan ketakutan. Hal tersebut tertulis dalam QS. Al-Baqarah: 239 yang artinya “ jika kamu takut (ada bahaya), shalatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah (shalat) sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui. Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian McCullough bahwa ketika seorang muslin mengalami stress maka dengan shalat akan mampu melihat situasi yang membuat stress maka dapat melihat dengan positif dan mampu menenangkan secara fisik maupun psikologis.

Dalam berdoa kita dapat mencurahkan segala keluh kesah dalam diri kepada Allah, sehingga kita merasa lega dan juga merasa tenang. Doa merupakan permohonan kepada Allah dengan harapan semoga Allah mengabulkan cita-cita bagi

¹¹¹ Zaini Ahmad. *Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam*. Jurnal Bimbingan Konseling Islam Vol.6, No 2, Desember 2015, h.329

dirinya, baik didunia ataupun diakhirat.¹¹² Berdoa dan mengingat Allah serta bertakwa kepada-Nya membuat diri merasakan keamanan dan kekuatan jiwa. Sehingga doa dan mengingat Allah dapat melepaskan diri dari semua penyebab perasaan keraguan, kesedihan maupun kecemasan. Kegiatan ibadah dzikir dan doa dapat mengatasi *burnout* dalam diri seseorang, hal tersebut sesuai dengan Jurnal yang ditulis oleh “Aisyatin Kamila” tentang Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. Dalam penelitiannya terapi yang bersifat spiritual dianggap mampu mengatasi gangguan psikis seseorang seperti depresi, stress dan juga gangguan kecemasan. Manfaat dari dzikir sendiri adalah dzikir dapat memantapkan keimanan, dapat sebagai terapi jiwa, dan dapat menumbuhkan energy akhlak, selain itu juga dzikir memiliki manfaat untuk menentramkan hati, menghapus keburukan dan dosa dan juga memudahkan datangnya pertolongan dari Allah.

Manusia kadang merasa takut dan cemas, orang yang beriman dan bertawakal tidak akan kesal atau berkeluh kesah dalam menghadapi apapun yang sedang dialami, dan tidak takut atau cemas dengan hal yang dinanti pada masa yang akan datang. Allah akan menutup segala pintu ketakutan.

Sebagai seorang muslim, memiliki sikap tawakal kepada Allah merupakan perasaan murni yang lahir dari diri seseorang. Menurut pendapat Imam al-Ghazali yang menghubungkan tawakal dengan iman dan tauhid. Karena sesuai dan relevan dengan al-Qur'an dan Hadis. Alasan lainnya karena tidak ditemukan bukti bahwa orang yang imannya teguh serta bertawakal dan menjalankan segala perintah Allah terkena

¹¹² Hayati Umi, Nilai-nilai Dakwah; Aktivitas Ibadah dan Perilaku Sosial. *Interdisciplinary Journal of Communication* Vol 2, No.2, Desember 175-192, 2017,h.21

penyakit mental ataupun merasa takut dan cemas. Dengan meyakini rukun iman yang pertama akan menimbulkan sikap tawakal kepada Allah SWT. Kalau seseorang itu benar-benar beriman dalam arti sesungguhnya, menghayati dan mengamalkan apa yang diimaninya itu, pastilah ia tidak akan berbuat yang melanggar hukum, moral dan etika kehidupan serta tidak merugikan orang lain.¹¹³ Hal tersebut sesuai dengan manfaat dari tawakal yaitu membuat tentram, tenang, ridha, optimis, merasa cukup dan juga melahirkan sikap sabar dan ketahanan.

Tawakal tidak dapat dilakukan dengan mudah, semuanya butuh keyakinan dan ikhtiar yang maksimal. Langkah dalam bertawakal yang disesuaikan dengan aspek yang terkandung dalam tawakal tawakal yang didahului dengan mengetahui Allah dan sifat-Nya dengan meyakini sepenuh hati atas kekuasaan Allah SWT yang akan menumbuhkan rasa ketakwaan sehingga dapat membuat hati selalu menggantungkan pada hati dengan pijakan ketauhidan dan menumbuhkan rasa prasangka baik dan berpasrah diri kepada Allah SWT.

Semua usaha yang dilakukan seseorang untuk kembali kepada Allah telah dilakukannya demi mendapatkan ridho dari Allah, sehingga ia juga harus bertawakal. Yaitu dengan memprasakan semua hasil usaha yang telah dilakukan hanya kepada Allah. Karena tawakal dapat menguatkan akidah, akidah yang kuat akan membuat seorang hamba mampu menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT secara sempurna dan merasa tentram dengan kekuasaan-Nya.

¹¹³ Mila Haidrotul. Hubungan Tawakal dengan Kecemasan pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang; Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang, 2015, h.38.

Dari penjelasan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa tawakal dapat mengatasi burnout dalam mengerjakan skripsi dengan menghubungkan tawakal yang dikaitkan dengan keimanan dan ketuhanan yang menjadi dasar utama seseorang bertawakal sehingga orang yang bertawakal tidak memiliki rasa takut, maupun kekhawatiran. Ia akan selalu percaya dan yakin atas kepasrahan diri dalam menunggu hasil yang telah ia usahakan, sehingga akan membuat perasaan tenang, damai, nyaman dan juga membuat kepercayaan diri seseorang meningkat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan mengenai Tawakal dalam mengatasi Dinamika Burnout Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi 2018 yaitu sebagai berikut:

1. Subyek DR mengalami *burnout* mengerjakan skripsi karena kesulitan mengajukan judul, kendala dengan dosen pembimbing, dan karena faktor internal.
2. Subyek MIR mengalami *burnout* mengerjakan skripsi karena kendala dengan dosen pembimbing, kurangnya pemahaman mengenai penelitian, dan karena faktor lingkungan.
3. Subyek NAJ mengalami *burnout* mengerjakan skripsi karena kesulitan mengajukan judul, kendala dengan materi, dan faktor lingkungan.

Tawakal dapat mengatasi dinamika *burnout* mengerjakan skripsi dengan menerapkan aspek tawakal dengan beberapa langkah yaitu mengetahui Allah dan sifat-Nya, menetapkan sebab akibat, meneguhkan hati pada pijakan tauhid, menggantungkan hati kepada Allah, berkhushudzon, berpasrah diri dan tunduk pada Allah. Disamping itu, adanya bentuk penyerahan diri melalui ibadah kepada Allah sebagai rasa kepasrahan diri yang memberikan ketenangan, kekuatan, optimisme, dan melahirkan rasa sabar dan ketahanan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari data di lapangan, penelitian ini sudah berjalan dengan baik. Namun peneliti ingin menyampaikan saran-saran yang nantinya dapat diambil manfaatnya bagi subyek maupun bagi pembaca dan peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut:

1. Bagi subyek DR, MIR, dan NAJ
 - a. Subyek DR diharapkan tetap bersikap optimis dalam hal mencapai suatu keinginannya, tingkatkan kepercayaan diri dalam hal apapun dan pertahankan sikap bertakwa kepada Allah SWT.
 - b. Subyek MIR diharapkan lebih mampu mengontrol mental maupun pikirannya, lebih terbuka dengan teman-temannya sehingga ketika mengalami stress tidak berlarut-larut, menambah keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT, dan juga lebih rajin lagi dalam beribadah.
 - c. Subyek NAJ diharapkan tetap mempertahankan rasa optimis, kepercayaan diri, dan juga dapat mengatasi permasalahan-permasalahan dengan lebih baik lagi dan tetap berpegang teguh dalam bertakwa kepada Allah SWT.

2. Bagi Pembaca

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran berupa pengalaman dan wawasan bagi pembaca khususnya yang tertarik dengan lika-liku perjalanan mahasiswa dalam menyelesaikan perkuliahannya maupun yang tertarik dengan pembahasan mengenai burnout dan tawakal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih luas dalam mengembangkan ruang lingkup pembahasan burnout maupun tawakal dalam kehidupan seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Jacobus Belida Blikololon. H Ubungan Antara Dukungan Sosial Dan Burnout Pada Karyawan Rumah Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jurnal Psikologi Volume 11 No.2, Desember 2018.
- Abdullah bin U'mar ad-Drumaiji, *Tawakal: Bergantung Sepenuhnya Kepada Allah* (Jakarta: Pustaka Al-Inabah, 2015).
- Al-Munawwir, Ahmad, Warson, Kamus Al-Munawwir Arab Indonesia Terlengkap, Pustaka Progresif, Yogyakarta. 1997.
- Akhdiat, dkk. Maqam Tawakal dalam Al-Qur'an (Kajian Perspektif Imam Alusi dalam Tafsir Ruhul Ma'ani Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Azim Wa Sab'I Al-Matsani). *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* STAIN Teungku Dirundeng Meulaboh, Desember 2011.
- Alimah Sopiati. *Gambaran Burnout pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fikes Universitas Jenderal Soedirman*. Skripsi. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman. Purwokerto, April 2016.
- Aliyah Muhimatul. Konsep Tawakal dalam Tafsir Al-Kasyaf Karya Zamakshary, Qaf, Alumni Prodi IAT Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo Jawa Tengah Vol.II, No.02 Mei 2017.
- Andarini Esti. *Analisis Faktor Penyebab Burnout Syndrome dan Job Satisfaction Perawat di Rumah Sakit Petrokimia Gresik*. Tesis: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya 2018.
- Al-Qaradhawi Yusuf. (2010). *Tawakal Kunci Sukses Membuka Pintu Rezeki*. Penerbit: Akbar Media Eka Sarana.
- Arifka. Konsep Tawakal dalam Perspektif M. Quraish Shihab (Kajian Tafsir Tarbawi). Skripsi: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Aceh 2017.
- Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, CV Bima Sejati, Semarang, 2000

- Astut,Sri Andri. Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro. *Jurnal At-Tajdid* Vol 02 No. 01 Januari-Juni Institut Agama Islam Negeri Metro 2021.
- Budiarti, Bellina Widya. *Peran Hardiness Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online Di Kota Palembang* Skripsi.Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Inderalaya. Palembang, 2021.
- Hayati Umi, Nilai-nilai Dakwah; Aktivitas Ibadah dan Perilaku Sosial. *Interdisciplinary Journal of Communication* Vol 2, No.2, Desember 175-192, 2017.
- Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panji mas, 1990),
- Hidayah Nurul.. *Shalat Khusyu' sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minin Ayat 2)*. Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2021.
- H.Supriyanto, Tawakal Bukan Pasrah. Jakarta: QultumMedia, 2010
- Khairani Yunita, Ifdil. Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan Konseling. *Jurnal Konselor Universitas Negeri Padang* vol 4, No 4 Desember 2015.
- Khatami, Risa Azzahra. *Hubungan Stres terhadap Burnout pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Uin Syarif: Skripsi Program Studi Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah 2018/2019*
- Mila Hidrotul. Hubungan Tawakal dengan Kecemasan pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang; Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Uin Walisongo Semarang, 2015.
- Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal*, (Solo: indiva media kreasi,2008
- Munandar Roni. 2009. *Konsep Tawakal dan Hubungannya dengan Tujuan Pendidikan Islam (Perbandingan Pemikiran Hamka dan Hasbi Ash Shiddiqie)*. Skripsi. Fakultas Tarbiyah Institut Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Miswar, *Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an*. Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan UIN SU Medan, 2008

- Mukaromah Lisda. 2020. *Hubungan Tawakal dan Burnout pada Pengemudi Ojek Online di Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta.
- Nastiti Ilmi Dian. *Hubungan Tawakal dengan Adversity Quetient pada Mahasiswa dalam Menyusun skripsi prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tasfir program Khusus (FUPK) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang*. Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2021.
- Orpina, Sowanya Ardi Prahara. Self-efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Ndonesian Journal Of Educational Counseling*, 3(2), 119-13 Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2021.
- Panjaitan Ria. Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa Rnal Keperawatan Jiwa*. FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah Volume 7 No 2 Hal 127 - 134, Agustus 2019.
- Pratama, Yusuf Andi, *Pengaruh Dukungan Sosial, Self Esteem dan Self Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang)* Skripsi Universitas Islam Malang Fakultas Ekonomi Dan Bisnis: Malang 2020.
- Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*, 2018 Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Prayitno, Siswoti Hadi. Doa dan Dzikir sebagai Metode Menurunkan Depresi Penderita Dengan Penyakit Kronis. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan Universitas Muhammadiyah Malang*, 2015.
- Putri, Ardina Sulhah dkk, *Tawakal: Aspek Penting dalam Mendidik Anak di Era Digital*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Putri, Dyannanda Pramana. 2019. *Pengaruh Stress Kerja Terhadap Burnout Pada Perawat Ruang Rawat Inap di RSUD Kota Madiun*. Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat, Stikes Bhakti Husada Mulia: Madiun

- Rahmawati Yunita. 2013. *Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Burnout Pada Karyawan Bagian Operator PT. Bukit Makmur Mandiri Utama*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Savirah Nurita Dwi Lestari, *Hubungan Antara Tawakal dengan Kecemasan Terhadap Kematian pada Lansia*, Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, tahun 2021.
- Setiawan Dede. Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Studi Al-Qur'an Membangun Tradisi Berfikir Qur'ani* Vol.17, No.1 Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia 2021.
- Safiruddin Al Baqi. Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama* Vol.11 No 1, Januari-Juni 2019 Universitas Darussalam Gontor Ponorogo Institut Agama Islam Sunan Giri Ponorogo, 2019.
- Sigit Nadzar. 2019. *Hubungan Antara Distres Menghadapi Skripsi dan Burnout Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa*. Skripsi. Program Studi Psikologi, Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Triningtyas, Diana Ariswanti dkk, *Dinamika Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi.*, Jurnal Konseling Kearifan Nusantara (KKN) 2 dan Call For Papers Universitas PGRI Madiun 2021.
- Harapan, Tawakal dan Stress Akademik*, Psikohumaniora Jurnal Penelitian Psikologi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo tahun 2017
- Yunita Khairani & Ifdil. Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor* Vol 4 No 4 Desember 2015.
- Zaini Ahmad. Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol.6, No 2, Desember 2015.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara Untuk Subyek

A. Identitas Subyek

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Alamat :
5. Jurusan :

B. Daftar Pertanyaan

1. Bagaimana burnout yang anda alami selama mengerjakan skripsi ?
2. Apa saja faktor yang dapat menyebabkan anda mengalami burnout dalam mengerjakan skripsi ?
3. Bentuk usaha apa saja yang anda lakukan dalam mengerjakan skripsi ?
4. Bagaimana dampak dari burnout yang anda alami dalam kehidupan sehari-hari ?
5. Setelah berusaha, langkah selanjutnya adalah berpasrah diri, apakah bertawakal kepada Allah penting dalam mengobati perasaan burnout yang anda alami ?
6. Bagaimana bentuk tawakal yang anda terapkan selama proses dalam mengerjakan skripsi ini ?
7. Faktor apa saja yang dapat mendorong anda dapat bertawakal kepada Allah dalam masa penyelesaian skripsi ?
8. Manfaat apa saja yang anda rasakan ketika telah berpasrah diri sepenuhnya kepada Allah atas usaha yang telah anda lakukan selama mengerjakan skripsi ?

Lampiran 2. Pedoman Wawancara untuk *Key Informan*

A. Identitas *Key Informan*

1. Nama :
2. Hubungan dengan Subyek :

B. Daftar Pertanyaan

1. Seberapa dekat hubungan mu dengan subyek ?
2. Apa yang kamu ketahui tentang perjalanan subyek dalam mengerjakan skripsi ?
3. Bagaimana hubungan subyek dengan lingkungannya selama masa mengerjakan skripsi ini ?
4. Apakah fase burnout yang subyek alami berpengaruh pada proses mengerjakan skripsi, maupun kehidupan sehari-hari ?
5. Bagaimana subyek dalam mengatasi kondisi burnoutnya dalam mengerjakan skripsi?
6. Sejauh ini apa aja sih usaha yang dilakuin subyek ?
7. Bagaimana Tawakal yang diterapkannya bisa mengatasi burnoutnya ?

Lampiran 3. Hasil Transkrip Wawancara

HASIL WAWANCARA SUBYEK PERTAMA

Identitas Subyek

Nama : DR
Umur : 22
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Madiun
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi 2018

Wawancara Subyek DR

Hari, tanggal : Sabtu, 18 Juni 2022

Tempat : Kos Subyek DR

Siang Kak? Minta waktunya sebentar ya untuk wawancara.

“siang Mbak, iya Mbak”

Gimana Mbak Skripsinya?

“ya Alhamdulillah berjalan dengan baik Mbak”

Bisa ceritain nggak gimana burnout selama ngerjain skripsi ?

“kan Banyak ya yang ngerasa kalau ngerjain skripsi itu jadi tekanan, ngerjain skripsi juga kita gak ngira kalo bisa jadi proses yang bener-bener panjang, sehingga hal-hal itu yang ngebuat kita atau lebih tepatnya saya jadi merasa pusing, lemes dan dibarengi sama rasa capek, kalo ngerasa pusing tu yaudah kayak berat banget kepalanya, kayak buat ngapa-ngapain itu kerasa capek, lesu banget. Ya kalo dah pusing efeknya malah jadi males, gak semangat buat ngerjain skripsinya Mbak padahal ya udah ngerasa kalo ngerjainnya itu rileks, santai, tapi karena terlalu ngerasa skripsi jadi tekanan ya jadinya malah sampe pusing banget.”

Oh gitu ya Kak, selain itu pernah gak sih ngerasa bosan gitu, kalo nganggep skripsi itu proses yang panjang?

“sangat sering dirasakan Mbak, selama 6 bulan terakhir proses ngerjain skripsi banyak ngerasain kelelahan yang berkaitan sama emosi maupun mental, jadi kayak ngerasa bosan, jenuh aja gitu, sambil mikir kok kayak gini terus sih kayak skripsi ini gak ada selesai-selesainya. Aku juga ngerasa kalo skripsi ini jadi sesuatu hal yang membuat diri saya tertekan, jadi kaya malah bawaannya itu bosan, dan malah gak ngerjain sama sekali”.

Terus faktor yang mempengaruhi perasaan burnout itu apa si kak?

“Selain dari faktor dosbing yang susah ditemuin, pengajuan judul yang agak susah untuk dapat acc, faktor dari sendiri sih, misal saya ngerasa kalo saya orang yang perfeksionis lebih sering nuntut diri sendiri. jadi kalogak sesuai sama targetku, gak sesuai sama kemauanku jadinya bakal kayak apasih ini, kayak stressornya itu gede banget buat aku. apalagi kalo dipikir terus, apalagi tipekal orang yang overthingkingan jadi kek waktu yang longgar yang seharusnya buat ngerjain tapi malah ga buat mikir apa-apa malah jadi tekanan kaya skripsi ini gak selesai-selesai padahal kan ya tau kalo misal skripsi gak dikerjain ga akan selesai. Terus sekarang kan udah zamannya digital ya Mbak, dimana semua orang bisa publish semua hal di sosial media, dari hal yang menyenangkan atau bahkan nggak menyenangkan kalau lagi ngeliat temen-temen udah ada yang sidang atau udah lulus itu rasanya skripsi malah tambah jadi tekanan. Kalo lagi ngeliat postingan orang-orang di sosmed kaya ngerasa aku ini tertinggal ngerasa kurang kompeten, kayak mikir juga loh kok temen-temen udah tapi aku belum, kadang juga kaya nyalahin diri sendiri gitu”.
yang akhirnya mereka nanya kayak kapan sidang kapan lulus gitu, makanya aku beberapa kali nonaktifkan sosial media ku biar ga ngeliat”.

Oh gitu ya Kak, berarti kayak nyinggung gitu. Terus kenapa bisa jadi faktor yang mempengaruhi burnout juga?

kenapa hal seperti itu selalu ditanyakan setiap waktu, menurutku pertanyaan seperti itu hanya akan menyudutkan seseorang saja, karena ya akan menimbulkan dampak negatif pada pikiran dan mental kita sendiri.”

Okee bisa dimengerti, terus apaaja sih kamu lakuin buat ngatasin perasaan-perasaan itu?

“kalo lagi jatuh banget emang butuh jeda Mbak atau ngasih ruang buat diri dan sadar kalo kita ini siapa kitacuman bisa usaha untuk hasilnya kan Allah yang menentukan. Selain itu paling juga baca buku, nonton film, istirahat sih karena kalo lagi capek emang gak bisa buat dipaksa.”

Kemudian, setelah berusaha itu tadi, langkah selanjutnya adalah berpasrah diri, apakah bertawakal kepada Allah penting dalam mengobati perasaan burnout yang anda alami ?

“Penting dalam hal apapun sih Mbak, karena ya itu tadi lagi-lagi kita sadar kita ini siapa, dan ya Allah yang punya segalanya, ya kalo diakuin tingkat kepasarahan saya ya gak pasrah-pasrah banget, ya kadang masih mikir kedepannya, jadi yaudah yang penting udah usaha”

Bagaimana bentuk tawakal yang kamu terrapin buat ngatasi perasaan burnout dan lainnya itu dan sekaligus manfaatnya buat diri sendiri Mbak?

“kita kan sudah tau lah sebagai umat muslim yang diwajibkan untuk melaksanakan ibadah dalam keadaan apapun itu, jadi menurut saya ketika saya melaksanakan ibadah semua rasa cemas khawatir akan hilang dan perasaan damai, tenang itu akan bermunculan dengan sendirinya, banyak-banyakin doa, banyakin ibadah, dan juga perasaan tunduk pada Allah, dan banyakin ungkapan-ungkapan yang bisa nenangin diri sendiri aja, kita juga di TP tau kalo segala sesuatu itu yang dikembalikan kepada Allah nggak akan jauh-jauh dari ketenangan, dan ketentraman. Ya usaha buat gitu, ya walopun gak bisa stabil, namanya juga proses kan ya, wong buat menerima apa yang terjadi aja susah apalagi mau bener-bener pasrah kayak aku ikhlas ya Allah, emang susah tapi emang harus bisa Mbak, dan kalo misal lagi down ya down aja, kalo lagi pengen refreshing

ya refresing aja. Begitu juga dengan berdoa, ketika berdoa bisa plong Mbak rasanya karena ya kita bisa mengeluarkan unek-unek yang ada di dalam hati maupun pikiran jadi ya ngerasa tenang. Apalagi kalo mikirin skripsi udah pusing, stress, terus berdoa ya langsung bisa tenang. iya saya merasa kalau saya sudah berusaha secara maksimal untuk mendapatkan segala sesuatu yang saya inginkan ya hasil akhirnya sudah bukan tugas saya karena bagian menentukan hasil merupakan kehendak Allah SWT”.

Faktor apa aja kak yang mempengaruhi tingkat tawakal kepada Allah ?

“sadar siapa aku, kita cuman hamba yang nggak bisa apa-apa, terus pernah ngambil makna dari sebuah buku yang sebenarnya emang ga bisa buat dinilai tingkat kepasrahanku. Jadi gini (ada hal yang didalam kendaliku, da nada hal yang diluar kendaliku). Jadi kalo hal yang ada dikendaliku itu bisa aku kendalikan kayak perasaanku, fokusku, dan usahaku. Ada juga hal yang gak bisa dikendaliin kayak pendapat orang lain, hal-hal yang gak bisaditebak. Hal-hal yang gak bisa ditebak itu udah kehendak Allah, mau aku usahain kalo gusti Allah ga bilang iya ya gak bakal bisa, jadi yaudah kayak pasrah aja sama Allah, udah hak paten yang ada di kehendak Tuhan, kalo udah nyerahin ke Allah kayak kapan akan kejawab, ya itu balik lagi ke Allah”.

HASIL WAWANCARA SUBYEK KEDUA

Identitas Subyek

Nama : MIR
Umur : 22
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jambi
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi 2018

Wawancara Subyek MIR

Hari, tanggal : Sabtu, 28 Juni 2022

Tempat : Kos Subyek MIR

Hallo Mbak, Gimana Kabarnya?

Hai Mbak uci, Alhamdulillah sehat Mbak.

Mau tanya-tanya nih Mbak, gimana sih selama ngerjain skripsi ? Pernah ngerasain burnout gak, ?

“hemm pernah Mbak”.

Jadi gini, ini bisa panjang sih”.

Aku mulai ngerjain skripsi itu pertengahan semester 7. Diawal aja udah ada hambatan kayak dilema mau mengajukan judul karena banyak dengar walidosenku itu susah buat menerima judul. Dari itu wes buat judul skripsi yang mau aku ajuin itu masih samar-samar dan belum jelas permasalahannya, jadi ya aku mutusin buat nunda ngajuin judul. Habis tu yakin terus ngajuin tapi ditolak walidosennya dengan alasan tidak jelas arah penelitiannya dan referensinya masih jarang ditemui. itu sih Mbak awal banget ngerasa burnout, ataupun stres. Terus aku ngajuin judul lagi habis tu diterima, pas udah dapet dosbing eh malah dosbingku susah banget buat ditemuin. Itu ngebuat aku jadi kayak stress, depresi gitu. Ya imbasnya jadi ke pola makan yang gak teratur, sering sakit, berat badan juga turun. Terus ditambah dikos sendirian tambah stress kayak mikir yang nggak-nggak. sempet mikir mau self harm juga bahkan juga pengen bunuh diri. Apalagi kalo ada temen yang nanya gitu aku juga gasuka”.

Wah kok ngeri gitu ya Mbak, terus tadikan bilang kalo sampe ngerasain kelalahan yang kefisik, itu apa aja sih kak yang dirasain?

“Iya mbak, nggak tahu karena faktor umur atau emang terlalu ngejar deadline ya sampai pernah drop satu minggu gara-gara kepala pusing, badan pegel-pegel semua. Sebelum drop itu emang ngebut ngejar deadline ngerjain skripsi 4 hari full istirahat cuma buat sholat, makan, tidur aja cuma sejam dua jam. Nggak bisa

tidur dengan nyenyak juga gara-gara kepikiran nggak selesai-selesai skripsinya”.

Oiya tadi kamu juga nyinggung tentang depresi, sampe mau self harm bagaimana bisa itu yang terjadi?

“Sekarang jarang banget bisa tidur dibawah jam 12 malam mbak, yaa walaupun udah di atas kasur jam 10 pasti meremnya bisa jam 1 atau jam 2an malam. Kaya berisik aja gitu pikirannya, sampe pengen banting kepala rasanya gara-gara banyak muncul pikiran aneh. Sebenarnya ini nggak baik Mbak ya, aku pernah pengen bunuh diri Mba, kalo gak bunuh diri ya aku juga punya pikiran buat self harm apalagi kalo dikos itu bener-bener sepi ya sumpah rasanya kalo ngeliat kaca, ataupun jarum pentul rasanya pengen tak goresin ke tangan. Karena ya kalo dikos sendirian itu pikirannya tambah gak karuan Mba, kalo ada temenkan masih enak ya ada temen ngobrol atau cerita la kalo sendiri ya malah aneh-aneh aja pikirannya, dipikiranku tu udah gak tenang kalo menyangkut skripsi, jadi ya mikirnya kalo udah ngelakuin kayak self harm itu ngerasa plong aja gitu pikirku, lagi-lagi balik ke pikiranku yang udah gak bisa dikontrol ya, pikiranku yang udah gak bisa nyaring mana yang baik dan nggak baik, pikiranku yang udah terlanjur negatif duluan. Selalu nyalahin diri sendiri kenapa dulu nggak mengajukan judul lebih awal, kenapa juga gak bisa cepet sidang kayak yang lain, toh ya mulainya bareng-bareng, ngajuin judulnya juga barengan tapi kok mereka udah bisa sidang duluan ya terus aku kapan gitu, kayak nggak sampe-sampe rasanya.”

Parah berarti ya burnout yang kamu rasain, terus faktornya apa aja selain yang kamu ceritain tadi?

“ya paling kesulitan ngajuin judul, dosbingnya yang susah, sama diri sendiri juga sih”

Oke Kak, terus kamu ngatasin perasaan itu gimana?

“ya paling aku ngajak kumpul anak-anak di organisasiku kak, biar ga sendirian terus”.

Kemudian, setelah berusaha buat ngerjain skripsi itu tadi, langkah selanjutnya adalah berpasrah diri, apakah bertawakal kepada Allah penting dalam mengobati perasaan burnout yang anda alami ?

“penting banget Kak”.

Terus gimana aktivitas/ bentuk tawakal yang kamu terapkan?

“ya ibadah kak shalat, dzikir, berdoa, baca al-Qur’an”

“kan ibadah sudah menjadi kewajiban ya mba bagi setiap umat muslim khususnya, dan hal itu juga yang sudah saya terapkan jadi dalam keadaan apapun diri saya, apalagi selama fase skripsian yang emang ngebuat mental kadang goyah, disitu saya tetap berusaha menyempatkan waktu untuk melaksanakan ibadah, dan juga hal itu membuat saya merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari”

“Menurut saya paling bisa membuat saya tenang yaitu memohon dan berdoa kepada Allah karena dengan itu saya bisa meluapkan isi hati saya dengan sang pencipta, bahkan sesekali waktu do’a itu sampai nangis karena merasa lebih dekat dengan-Nya. Dalam kalimat doa-doa saya memohon untuk dilancarkan proses kelulusan saya, dan juga memohon dikuatkan lagi mental saya ketika mengalami kendala dalam mengerjakan skripsi”.

“berdzikir dan membaca Al-Qur’an ya walaupun tidak terlalu sering tapi kadang masih menyempatkan waktu saya, untuk membuat hati saya lebih nyaman dan tenang”.

Faktor apa yang buat kamu bisa pasrah sama Allah ?

“ya karna sebagai manusia cuman bisa usaha, kalo hasilnya kan Allah yang menentukan. Allah yang punya kekuasaan, keputusan”.

Manfaat nya apa Mbak?

“ya itu tadi Mbak jadi lebih tenang, nyaman, dan buat semangat”.

HASIL WAWANCARA SUBYEK KETIGA

Identitas Subyek

Nama : NAJ
Umur : 22
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Brebes
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi 2018

Wawancara Subyek NAJ

Hari, tanggal : Sabtu, 25 Juni 2022
Tempat : Belikopi Semarang

Sore Mbak, maaf ya lama soalnya tadi masih ada urusan. Gimana kabarnya sekarang Mbak ?

“iya gak papa Mbak, saya juga baru sampe kok lagi pesen ice coffe”

Gini Mbak, aku mau tanya-tanya buat penelitian skripsiku. Terus sebelumnya kan kita udah ngobrol lewat Whatsapp kalo Mbak pernah ngerasain burnout ngerjain skripsi, itu gimana sih Mbak ?

“hehe sebenarnya aku gak terlalu stress-stres banget ya Mbak, cuman ada beberapa hal yang buat saya agak buat down. Jadi gini Mbak, aku termasuk telat ngajuin judul karena temen-temen yang seperwalian itu udah ngajui duluan. Jadi kepikiran kalo ketinggalan diantara temen yang lain. Awal itu masih bingung sih mau ngajuin judul apa. Terus nyari dapet, sekitar pertengahan bulan 7 aku ngajuin Alhamdulillahnya langsung diterima. Eh pas udah ngerjain skripsi sampai di bab 3 kok malah disuruh ganti judul atau metode, padahal aku udah selesai penelitian nah dari aku agak cemas sih, kayak takut gak kekejar. Habis itu aku mutusin buat ganti judul dan metode juga. Yang awalnya make kualitatif, ganti make kuantitatif. Habis itu kok ada hambatan lagi kayak krisis keuangan Mbak, karna tempat penelitianku jauh dari rumah”.

Terus dampaknya apa Mbak?

“kalau saya lagi begadang dan bener-bener ngerasain capek saat ngerjain skripsi, saya ngerasain badanku itu kayak pegal-pegal, atau juga sesekali pernah ngerasain pusing kepala apalagi kalau udah didepan laptop ngerjain skripsi dalam jangka waktu yang lama”

Oh sampai lembur ya, terus efeknya gimana Mbak pengaruhnya ke jam pola makan gak?

ya gini Mbak kalo udah lembur ngerjain skripsi dan gak inget makan paling ya beberapa harinya jatuh sakit, padahal selalu diingetin sama orangtua buat istirahat, makan tapi aku tetep aja ngerjain terus, sampe kadang seharian itu sampe gak makan paling ya cuman minum aja, kalau udah ngerasa bagian perut udah kerasa sakit tengah malem tuh baru deh mau makan

Kok bisa sampai gitu sih Mbak? Padahal tubuh kan butuh asupan makan atau minum tiap harinya.

aku juga nggak tau Mbak, mungkin karena aku udah kepikiran terus harus cepet selesai gitu”.

Oh gitu yaa, terus pernah ngerasain bosan atau jenuh gak Mbak?

“mungkin sama halnya dengan orang lain yang juga ngerasa jenuh atau bosan dengan aktivitas atau melakukan pekerjaan yang sama setiap harinya, aku pun ngerasa gitu bosan dan jenuh. Aku juga ngerasa sulit untuk mengatur jam tidur, bahkan pernah hampir semalam full nggak tidur buat ngerjain skripsi apalagi kalo lagi banyak revisian. Yang dampaknya jadi gak semangat, dan butuh sesuatu buat bisa semangat lagi”.

Terus tadi Mbak juga nyinggung tentang ketinggalan ngajuin judul, nah itu gimana?

hmm banyak ngeliat proses orang lain yang udah bisa selesai duluan, ada juga yang udah sidang atau udah lulus duluan ngerasa kalo saya itu tertinggal, muncul banyak pertanyaan kenapa orang lain bisa selesai duluan tapi kok aku masih sampai disini aja”.

Jadi bisa aku simpulin faktornya karena kendala yang awal tadi ya kayak ganti judul, terus juga karena faktor dari teman-teman, dan juga dari diri sendiri ya Mbak?

“hehe iya Mbak”

Terus kamu ngatasinnya gimana?

“kalo aku baca komik Mbak, sama nyoba edit video biar gak berlarut-larut”.

Kemudian, setelah berusaha buat ngerjain skripsi itu tadi, langkah selanjutnya adalah berpasrah diri, apakah bertawakal kepada Allah penting dalam mengobati perasaan burnout yang anda alami ?

“ya penting dan sudah semestinya Mbak”

Terus gimana sih bentuk tawakal yang kamu terrapin buat ngatasi perasaan-perasaan itu?

“ibadah Mbak, shalat, berdoa, dzikir atau sholawat, dan juga menanamkan prasangka baik sama Allah”.

Jadi gini kalo shalat itu kan udah semestinya sebagai umat yang beragama melaksanakan kewajibannya ya Mbak. Selain melaksanakan sholat wajib, saya juga melaksanakan sholat sunnah mbak seperti sholat sunnah tahajud, karena sholat tahajud dilakukan di tengah malam jadi ngerasa sholat tahajud bisa dijadikan sebagai sholat yang paling ajaib atau manjur dalam memohon akan sesuatu hal baik untuk diri kita dalam memasrahkan diri kepada Allah”.

Terus kalo berdoa Berdoa setelah beribadah tidak bisa ketinggalan, selain berdoa untuk kelancaran dalam semua hal, seperti dalam proses mengerjakan skripsi perlu juga mendoakan orang-orang terdekat seperti orangtua, teman dan juga dosen pembimbing saya agar diberikan kesehatan dan umur panjang. Ketika saya berdoa saya akan merasa tenang Mba dan tidak merasa khawatir”.

”Terus Setelah sholat saya berdzikir mba, selain untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah , dzikir saya lakukan untuk menangkan hati saya dari segala kerisauan. Dzikir yang rutin saya lafadzkan itu

"lahaula walaa kuata illabillah" berkali-kali dan juga saya sholawat nabi Muhammad.SAW. Bukan hanya dalam fokus ngerjain skripsi saat ini ya Mbak, dalam segala hal ketika mengusahakan sesuatu, atau menginginkan sesuatu aku selalu berusaha menumbuhkan sikap husnudzon pada Allah, karena ya dalam penyadaran diri saya, Allah swt sangat baik sama saya, saya masih diberikan kesehatan, masih bisa menghirup udara segar, jadi buat apa saya malah berprasangka yang buruk sama Allah mengenai ketentuan dan kehendak-Nya."

Wah dikasih motivasi nih aku Mbak, terus ada faktor yang berpengaruh gak sih Mbak dalam rasa berserah pada Allah

"ada Mbak, jadi itu kayak kesadaran diri saya sih, kalo cuman manusia biasa makhluk ciptaan-Nya, jadi yaa udah sepatutnya sadar kalo cuman Allah maha kuasa, pemberi nikmat sehat maupun sakit, jadi ya saya pasrahkan aja sama Yang Maha Kuasa".

Lampiran 3. Hasil Transkrip Wawancara *Key Informan*

HASIL WAWANCARA *KEY INFORMAN* PERTAMA

Identitas *Key Informan*

Nama (inisial) : AF

Hubungan dengan subyek : Sahabat (teman sekelas DR)

Wawancara *Key Informan*

Hari, tanggal : Sabtu, 18 Juni 2022

Tempat : Via WhatsApp

Assalamualaikum Dek, gimana kabarnya?

“Walaikumsalam, Alhamdulillah baik Mbak”

Oiya aku hubungin kamu pengen ngobrol bentar buat tanya-tanya tentang DR bisa kan?

“Oh iya Mbak bisa banget kok. Gimana emang Mbak ?”

Gini, seberapa deket hubunganmu sama DR ?

“Ya deket Mbak, sahabatan lama sejak masuk kuliah”

Oh oke, berarti kamu taukan tentang perjalanan dia ngerjain skripsi?

“hemm cukup tau sih Mbak”

Bisa ceritain gak gimana perjalanan dia ngerjain skripsi?

“ya saya ngelihat DR itu kalo lagi ngerasa lelah atau capek pas lagi ngerjain skripsi itu dia selalu ngeluh atau cerita sama saya kalo dia ngerasa pusing, bahkan juga ngeluh ngerasa lemes gitu badannya.

Pernah gak sih dia ngerasain stress atau bosan gitu ngerjain skripsinya ?

“Pernah Mbak, beberapa kali ketika dikos saat DR ngerjain skripsi itu dia bilang kalau ngerjain skripsi itu ngebuat jenuh, dan bosan apalagi kalo revisian dari dosen pembimbing itu banyak dan kayak gak selesai-selesai gitu”.

Oh gitu yaa, aku juga pernah denger DR itu pernah ngerasa minder pas liat temen-temennya udah sidang ?

“iya Mbak DR itu ngerasain cemas waktu ngerjain skripsi, jadi dia selalu mikiran bisa lulus tepat waktu nggak, bisa nyelesaiin skripsi dengan tepat waktu atau nggak . Jadi dia ngerasa gelisah banget kalau ngerjain skripsinya”. “subyek DR pernah cerita di sela kesibukannya ngerjain skripsi, dia ngerasa kayak tertinggal diantara teman yang lain, bahkan juga nyalahin diri sendiri kenapa gak bisa lebih cepet nyelesaiin skripsinya”

Efek dari keadaan dia yang kayak gitu apa aja ya?

“itu Mbak, DR jadi kayak males buat ngerjain skripsi, belum lagi lagi permasalahan dia sama dosbing, atau revisian makin keliatan banget deh stress nya, kadang males makan, jarang tidur, males buat ngapa-ngapain”

Gimana hubungan DR sama lingkungan pertemanannya Mbak ?

“baik aja sih kak kayaknya, ya walopun kadang ada yang biking a enak kayak pertanyaan-pertanyaan kapan lulus gitu, cuman sesekali dia nonaktifkan sosmednya biar ga liat orang lulus duluan”.

Terus cara dia buat ngatasinnya gimana ?

“kayaknya sih dia paling suka baca buku palingan di abaca buku dulu, kalo gak nonton film”.

Terus sejauh ini usaha apasih yang kamu tau nih tentang DR buat nyelesaiin skripsinya?

“dia rajin keperpus Mbak, baca jurnal, bimbingan juga rutin”.

Denger-denger juga DR itu rajin ibadah ya ?

“iya Mbak”

Terus kamu bisa tau kalo dia rajin ibadah, dan bisa buat nenangin diri itu gimana ?

“iya mba benar karena DR ketika di kost pun tidak pernah sekalipun meninggalkan kewajibannya dalam beribadah, ibadah yang sunnah sekalipun jarang sekali di tinggalkan (sholat dhuha dan tahajud)”. Terus kalo habis sholat dia berdoa mbak DR itu sangat gigih dalam berusaha mendapatkan sesuatu yang ia inginkan, berbagai cara dilakukan untuk

mendapatkan hal tersebut sebelum akhirnya dia menyerahkan semuanya kepada Allah”

HASIL WAWANCARA KEY INFORMAN KEDUA

Identitas Key Informan

Nama (inisial) : AE

Hubungan dengan subyek : Teman dekat MIR

Wawancara Key Informan

Hari, tanggal : Selasa, 28 Juni 2022

Tempat : Via WhatsApp

Hallo Mbak, maaf ya mengganggu. Aku mau tanya-tanya nih tentang MIR.

Hai Mbak, iya gak ganggu. Boleh Mbak tanya apanih ?

Gini, seberapa dekat sih hubunganmu sama MIR ?

“Ya dekat Mbak, sering main bareng kok”

Wah bagus nih, ibaratnya udah tau nih ya MIR itu gimana selama ngerjain skripsi?

“lumayan tau sih Mbak”

Bisa ceritain gak perjalanan dia ngerjain skripsi ?

“ini setauku ya Mbak, MIR itu ngalami banyak kendala, dari walidosennya, terus dosbingnya, belum lagi masalah diluar lainnya”

Oh gitu, emang walidosennya sama dosbingnya gimana ?

“walidosennya itu susah buat nerima pengajuan judul, dan dosbingnya itu susah diajak ketemu Mbak, dari judul ditolak, sampai bimbingannya susah”

Terus dari peristiwa itu dia jadi gimana ?

“keliatannya stress Mbak, "MIR tuh sebenarnya orang yang nggak gampang capek dan jarang banget sakit tapi semenjak di semester akhir

sering drop dan sampai jarang banget makan, paling kalau makan itu bukan nasi cuman kayak makan buah-buahan aja. Padahal udah banyak yang ngingetin buat istirahat dan semampunya aja ngerjainnya."

Hmm, MIR tuh belakangan ini sering banget menutup diri dari temen-temen yang udah sidang duluan. Katanya ngerasa tertekan aja lihat temen-temen yang udah selesai duluan

Terus dia pernah ngerasain jenuh gak sih buat ngerjain skripsi ?

"pernah Mbak, Dia tuh anaknya emang suka overthinking gitu kalo tengah malam, kadang aja kalo aku nginep di kosnya aku udah tidur tapi dia masih melek sama gelundung sana sini. Nggak tahu juga mikirin apa aja dia".

Terus gimana dia ngatasinnya kalo ngalami kondisi kayak gitu?

"paling ya ngumpul sama temennya Mbak tapi ke temen-temen yang gak seangkatan"

Hubungannya sama lingkungan pertemanannya gimana Mbak?

"baik kok Mbak"

La kenapa kok gitu Mbak?

"katanya kalo kumpul sama yang seangkatan nanti bahasnya skripsian terus".

Kalo dia lagi ngerasain kayak gitu, intensitas ibadahnya gimana ya?

"rajin Mbak, iya mba benar yang dikatakan oleh MIR saya juga melihat sesibuk apapun dirinya dalam keadaan apapun dia juga tetap tidak meninggalkan kewajibannya dalam beribadah cuman kalo baca qur'an dia jarang-jarang, aku cuman pernah liat sesekali aja, Selain shalat dia juga pernah sesekali dzikir Mbak"

Denger-denger dengan beribadah dan pasrah sama Allah dia jadi ngerasa bisa ngatasi perasaan-perasaan itu?

"iya Mbak bisa, karena kalo ngeliat dia sebelum ibadah itu kayak lemes banget, uring-uringan, tapi kalo udah ngadepin diri sama Allah dia lebih tenang gitu keliatannya, dan lebih nyaman dikos"

HASIL WAWANCARA KEY INFORMAN KETIGA

Identitas *Key Informan*

Nama (inisial) : AM
Hubungan dengan subyek : Teman dekat NAJ

Wawancara *Key Informan*

Hari, tanggal : Sabtu, 25 Juni 2022
Tempat : Via WhatsApp

Hai Kak, gimana kabarnya?

“Alhamdulillah sehat Mbak”

Aku mau tanya-tanya nih soal NAJ, kalau boleh tau sedekat apahubunganmu sama NAJ ?

“Ya cukup dekat Mbak”

Berarti kamu taulah ya gimana perjalanan dia ngerjain skripsi ?

“ya tau Mbak, sedikit-sedikit”

Bisa ceritain gak gimana perjalanan dia ngerjain skripsi ?

“ya bisa dibilang mulus Mbak waktu ngajuin judul tapi adakendala kayak tiba-tiba disuruh ganti judul sama dosen pembimbingnya, terus masalah keuangan juga”.

Oh gitu ya, denger-denger juga dia pernah ngalamin burnout waktu ngerjain skripsi ?

“iya pernah Mbak”

Gimana aja sih burnout yang dialaminnya ?

“iya Mbak, NAJ sering ngerasa pusing mba kalau malem-malem lagi ngerjain skripsi, kayak fisiknya jadi kurang fit gitu.

Dia pernah ngerasain stress gitu gak?

“pernah Mbak kayaknya, NAJ itukan orangnya rajin Mbak, kalo ngerjain sesuatu gak bisa kalau cuman setengah-setengah jadi harus langsung selesai gitu ya akhirnya rela gak tidur karena setiap ketemu NAJ selalu

cerita gak bisa tidur karena kepikiran sama skripsinya, jadi ya kayak kepikiran terus. Selain itu juga, NAJ itu kan orangnya rajin Mbak, kalo ngerjain sesuatu gak bisa kalau cuman setengah-setengah jadi harus langsung selesai gitu ya akhirnya rela gak tidur karena setiap ketemu NAJ selalu cerita gak bisa tidur karena kepikiran sama skripsinya. Beberapa kali NAJ suka ngeluh atau ngedumel yang berisikan keluhan tentang pencapaian orang lain, ya seperti keluhan yang dapat menggambarkan kalau dia merasa tertinggal diantara teman yang lainnya, padahal kita udah tahu sendiri kalau proses orang itu berbeda-beda ya Mbak.”

Oh gitu, terus hubungan NAJ sama temen-temennya gimana ?

“kalo dilihat ya baik-baik aja Mbak”.

Usaha apa aja sih yang dilakuin NAJ buat ngerjain skripsinya ?

“dia rajin baca jurnal Mbak, nanya-nanya kating, habis tu cari buku referensi, dan bimbingan gitu”.

Terus dampak yang dialami NAJ pas ngerasa burnout itu kayak apa?

“ya itu tadi Mbak kalo difisik ya dia ngerasain pusing, bosan, stress, dan merasa tertinggal aja, yang akibatnya malah males buat ngerjainnya”.

Terus cara dia ngatasinnya gimana ?

“dia paling suka baca komik , sama edit-edit video gitu Mbak”.

Denger-denger juga NAJ itu rajin dalam beribadah, dan ibadahnya itu sebagai salah satu caranya untuk berpasrah diri kepada Allah, nah itu gimana?

“Hmmm Naj itu orangnya rajin sholat tahajud mba, kadang juga sangking takutnya ketiduran NAJ pasang alarm biar bisa bangun dan sholat tahajud, , NAJ jugaa cerita ke saya kalo berdoa untuk diri sendiri dan juga untuk orang lain jugaa penting, bahkan juga NAJ itu menasehati atau mengingatkan saya buat jangan lupa mendoakan orang-orang terdekat kita, dzikir sama sholawat dia juga jalani terapkan Mbak, beberapa kali juga ngajarin saya”

Gimana sih tawakal yang dilakukannya bisa buat ngatasi permasalahan-permasalahannya tadi ?

“ya dari rasa tunduknya pada Allah, jadi ngebuat dia ngerasa lebih tenang gitu, keliatan sih orangnya emang tenang banget. Dan juga selalu berprasangka baik sama ketentuan Allah Mbak”..

Lampiran 4 : Foto Kegiatan Wawancara dengan Narasumber

1. Subyek DR



2. Subyek MIR

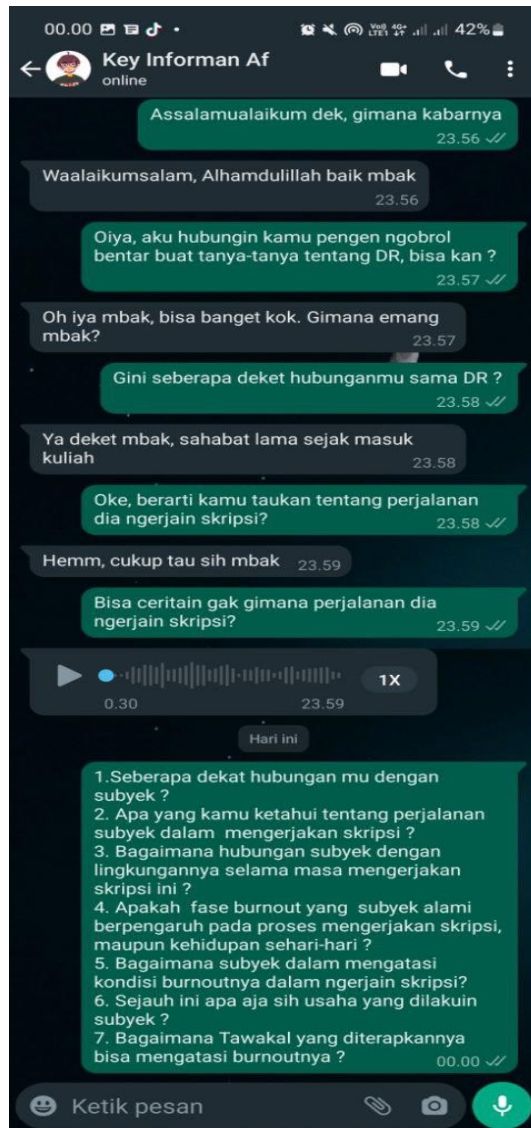


3. Subyek NAJ

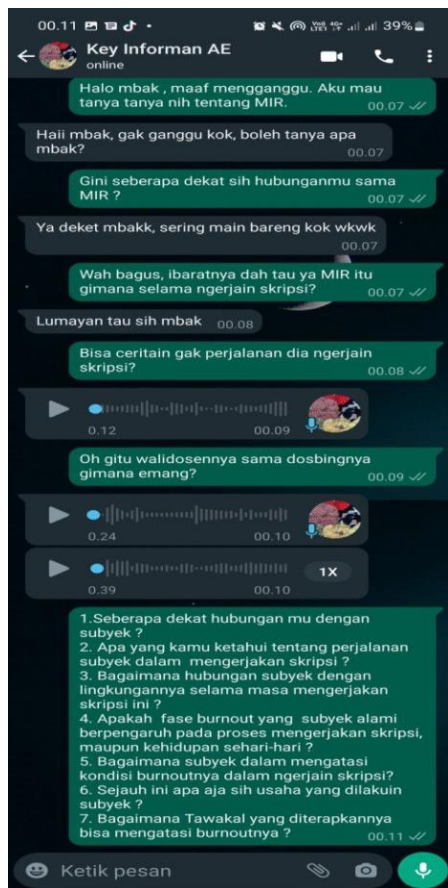


Lampiran 5: Foto kegiatan wawancara dengan informan pendukung.

1. Informan Pendukung DR



2. Informan Pendukung MIR



3. Informan Pendukung NAJ



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama : Septiani Triana Suci
NIM : 1804046003
Tempat dan Tanggal Lahir : MUBA, 15 September 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan : Indonesia
Agama : Islam
Alamat : Jl. Palembang-Jambi Km.135 Desa Panca
Tunggal Rt.11 Rw.06, Kec.Sungai Lilin
Kab. Musi Banyuasin Sumatera Selatan.

B. Riwayat Pendidikan

PENDIDIKAN FORMAL

1. SD Negeri 2 Panca Tunggal (Lulus Tahun 2012)
2. SMP Negeri 2 Sungai Lilin (Lulus Tahun 2015)
3. SMA Negeri 1 Sungail Lilin (Lulus Tahun 2018)
4. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang angkatan 2018

C. Pengalaman Organisasi

1. Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Periode 2019-2020.
2. UKM Ushuluddin Sport Club Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Periode 2019-2020.
3. KEMMAS Keluarga Mahasiswa Sumatera Selatan Periode 2019-2020