

Abstrak

Shelma Najwa (NIM. 1201040155) 2024 : Pengaruh Tawakal Terhadap Kelelahan Psikis (*Burnout*) (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Tasawuf Psikotrapi 2020).

Penelitian ini dilakukan karena fenomena mahasiswa akhir sering kali menghadapi tekanan yang lebih tinggi dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, Pada fase ini, mereka dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas akhir seperti skripsi. tekanan akademik yang tinggi, menjadi pemicu fenomena kelelahan psikis, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan prestasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang tingkat tawakal terhadap kelelahan psikis pada mahasiswa uin sunan gunung djati jurusan tasawuf psikotrapi angkatan 2020. Selain itu, penelitian ini juga berusaha untuk dapat mengevaluasi pengaruhantara variabel tersebut terhadap mahasiswa tasawuf psikotrapi angkatan 2020 yang menjadi subjek penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi deskriptif kuantitatif. untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap fenomena burnout khususnya pada mahasiswa akhir. Sampel penelitian terdiri dari 61 mahasiswa akhir uin sunan gunung djati jurusan tasawuf psikotrapi. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari beberapa instrumen terstruktur. pada variable tawakal menggunakan konsep teori Yusuf Al-Qaradhawi dan pada variable kelelahan psikis menggunakan konsep teori Maslach. Teknik sampling yang digunakan yaitu sampel jenuh atau sensus. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan meliputi uji validitas dan reliabilitas, analisis deskriptif, uji asumsi klasik, uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedatisitas, analisis regresi linear sederhana, uji hipotesis, uji T dan uji koefisien determinasi. Kemudian aplikasi pengolahan statistik dengan menggunakan program SPSS 27.0 *for windows* untuk membantu mengolah data penelitian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat tawakal terhadap tingkat kelelahan psikis pada mahasiswa akhir. Analisis regresi berganda mengindikasikan bahwa tawakal berperan sebagai faktor protektif yang signifikan terhadap kelelahan psikis. Mahasiswa yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kelelahan psikis yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat tawakal yang rendah. berdasarkan pengujian hipotesis, didapatkan hasil yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan t hitung = 7.136 dan taraf signifikansi 5% yaitu 0,05. dengan ketentuan t hitung $>$ t tabel sehingga dihasilkan $7.136 > 1.670$. kemudian nilai signifikansi yang dihasilkan adalah $0,000 < 0,05$. yang menyatakan terdapat pengaruh yang positif antara tawakal dengan kelelahan psikis mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. selanjutnya, diketahui bahwa besar pengaruh tawakal terhadap kelelahan psikis ialah $R^2 = 0,463$ atau 46,3% yang berarti terdapat faktor lain atau kesalahan-kesalahan lain di luar penelitian yang memiliki pengaruh terhadap kelelahan psikis mahasiswa dalam penyusunan skripsi sebesar (100%-46,3%).

berdasarkan hasil data kuantitatif ini dapat disimpulkan bahwa tingkat tawakal mahasiswa pada kategori sedang (57,4%) dan tingkat kelelahan psikis mahasiswa berada pada kategori sedang (49.2%). Serta diketahui bahwa terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara tawakal terhadap kelelahan psikis pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan nilai pengaruh sebesar 46,3%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat tawakal mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2020 yang semakin tinggi dapat menurunkan tingkat kelelahan psikis pada mahasiswa.

kata kunci: Tawakal, kelelahab psikis, mahasiswa.