

PENGARUH *SPIRITUAL WELL BEING* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA SEMESTER AKHIR PSIKOLOGI ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi Islam (S. Psi) Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:

Hafidhatun Ni'mah
NIM. 201103050001

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2024**

**PENGARUH *SPIRITUAL WELL BEING* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA SEMESTER AKHIR PSIKOLOGI
ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI
ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi Islam (S. Psi) Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh :

Hafidhatun Ni'mah
NIM. 201103050001

Disetujui Pembimbing

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MUHAMMAD MUHIB ALWI, S.Psi., M.A.
NIP. : 197807192009121005
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PENGARUH *SPIRITUAL WELL BEING* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA SEMESTER AKHIR PSIKOLOGI ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Rabu
Tanggal : 12 Juni 2024

Tim Penguji

Ketua

Arrumaisha Fitri M. Psi.
NIP. 198712232019032005

Sekretaris

Dhama Surovya, S.Sos.I.M.I.Kom.C.PC
NIP. 198806272019032009

Anggota:

1. **Dr. Minan Jauhari, S.Sos.I, M.Si.**
2. **Muhammad Muhib Alwi, MA.**

Menyetujui,
Dean Fakultas Dakwah

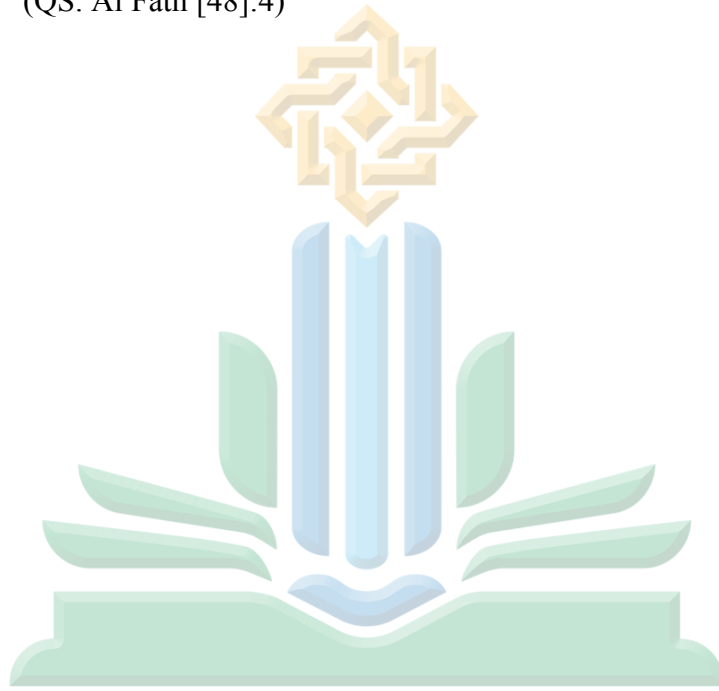


Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP.197302272000031001

MOTTO

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدَّهُمْ إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودٌ
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

” Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Milik Allah lah bala tentara langit dan bumi dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha bijaksana.” (QS. Al Fath [48]:4)¹

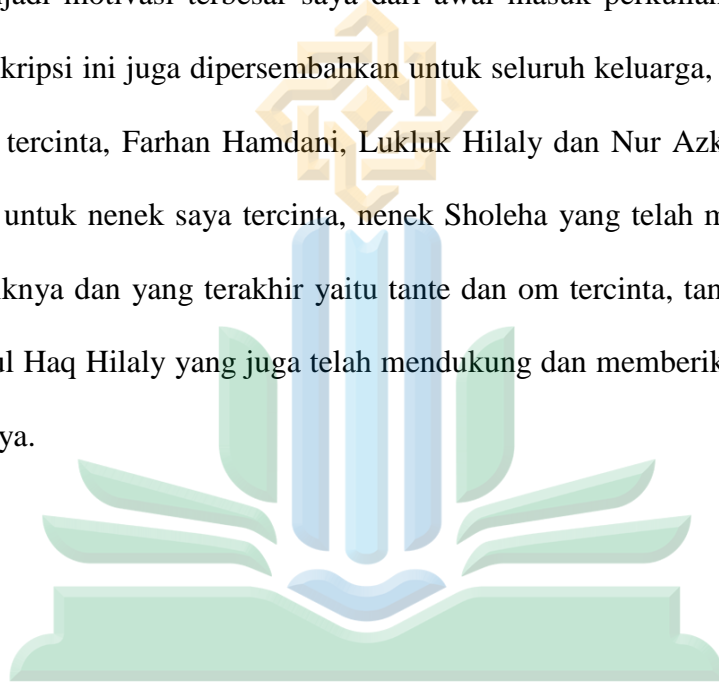


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Ar Rahim: Al-Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2014), 511.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan Kepada Orang tua saya, Ayah dan Ibu tercinta, Ayah Asmuri dan Ibu Zubaidah yang telah medo'akan saya, memberikan dukungan secara mental dan juga finansial yang tak ternilai harganya, dan yang telah menjadi motivasi terbesar saya dari awal masuk perkuliahan sampai pada saat ini. Skripsi ini juga dipersembahkan untuk seluruh keluarga, khususnya adik-adik saya tercinta, Farhan Hamdani, Lukluk Hilaly dan Nur Azkiya Millati. Tak lupa juga untuk nenek saya tercinta, nenek Sholeha yang telah memberikan doa-doa terbaiknya dan yang terakhir yaitu tante dan om tercinta, tante Laili Salimah dan Ayatul Haq Hilaly yang juga telah mendukung dan memberikan semangatnya kepada saya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah, serta karunianya. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan dalam Nabi Muhammad SAW. Atas izin Allah, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Spiritual Well Being* terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa Akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Kesuksesan penulis tentunya tidak luput dari dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Hepni, S. Ag, M. M. CPEM, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh program perkuliahan.
2. Bapak Dr. Fawaizul Umam. M. Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh program perkuliahan.
3. Ibu Arrumaisha Fitri M. Psi. Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Program Studi Psikologi Islam.
4. Bapak Muhammad Muhib Alwi, S. Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing di setiap waktunya telah membimbing dan memberikan masukan hingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Fuadatul Huroniyah, M. Si selaku DPA dari penulis yang telah

memberikan dukungan sejak awal berada di perkuliahan hingga saat ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah khususnya Prodi Psikologi Islam yang telah menyalurkan ilmunya selama proses perkuliahan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi serta menjadi pengganti orang tua selama melaksanakan pendidikan.
7. Kepada teman-teman saya, khususnya Ize Afkarina Dwi Putri, Silvia Hestyatun Nafisah, Rosana Michelle Ellighaniy, Hilda Hoirun Nisa', Siti Sofwatil Himami dan Alfina Deby yang telah memberikan waktu, tenaga, dukungan dan semangatnya kepada peneliti dari awal sampai saat ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-satu, teman-teman psikologi islam 1 terima kasih untuk bantuan dan dukungannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini terdapat banyak kekurangan untuk menuju titik kesempurnaan, oleh karena itu sangat diperlukan adanya kritik dan saranyang dapat membangun dan penulis berharap skripsi ini dapat berguna serta dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER, 8 Mei 2024
J E M B E R

Penulis

ABSTRAK

Hafidhatun Ni'mah, 2024: *Pengaruh Spiritual Well Being terhadap Academic Burnout Mahasiswa Akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.*

Kata Kunci : *academic burnout*, mahasiswa akhir, *spiritual well being*.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena banyaknya kasus *Academic Burnout* di kalangan mahasiswa, terutama pada mahasiswa akhir yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi. Hal ini dikarenakan tuntutan dari keluarga dan lingkungan untuk bisa lulus tepat waktu. Dalam proses pengerjaan skripsi, banyak kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa akhir seperti revisi yang berulang-ulang, kesulitan dalam mendapatkan referensi kurangnya pemahaman tentang apa yang akan diteliti, kesulitan dalam mendapatkan referensi, waktu penelitian yang terbatas, dan dosen pembimbing yang sulit ditemui. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional atau dalam istilah psikologi keadaan ini disebut *Burnout*. Spiritualitas diidentifikasi sebagai faktor protektif dalam mekanisme pertahanan (*coping mechanism*) terhadap stress. *Spiritual Well being* merupakan afirmasi hidup dalam menjalin hubungan yang harmoni dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

Rumusan masalah yang dapat diuraikan dalam penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh *spiritual well being* terhadap *academic burnout* mahasiswa semester akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pengaruh *spiritual well being* terhadap *academic burnout* mahasiswa semester akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif survey. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* dengan menggunakan rumus Slovin dan memperoleh 85 partisipan terdiri atas mahasiswa akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Teknik pengumpulan data penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket atau kuesioner. Analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linier sederhana, dan teknik yang digunakan uji asumsi klasik dan uji regresi linear sederhana.

Hasil dalam penelitian ini yaitu diperoleh nilai signifikansi regresi sebesar $0,000 < 0,05$. Artinya, terdapat pengaruh *Spiritual Well Being* terhadap *Academic Burnout* dan menunjukkan adanya korelasi negatif antara keduanya. Jika *Spiritual Well Being* mahasiswa tinggi maka *Academic Burnout* akan menurun dan sebaliknya. Adapun pengaruh *Spiritual Well Being* terhadap *Academic Burnout* sebesar 24,5%. Maka 75,5% *Academic Burnout* dipengaruhi oleh faktor lain selain *Spiritual Well Being*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	10
1. Variabel Penelitian.....	10
2. Indikator Variabel	11
F. Definisi Operasional.....	12
G. Asumsi Penelitian	14
H. Hipotesis.....	17
I. Sistematika Pembahasan	28

BAB II KAJIAN PUSTAKA	19
A. Penelitian Terdahulu	19
B. Kajian Teori	22
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	45
B. Populasi dan Sampel	45
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	47
D. Analisis Data	50
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	63
A. Gambaran dan Objek Penelitian.....	63
B. Penyajian Data	67
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	72
D. Pembahasan.....	76
BAB V PENUTUP.....	81
A. Simpulan	81
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	84
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Definisi Operasional	13
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3.1 Populasi mahasiswa Psikologi Islam UIN Khas Jember	46
Tabel 3.2 Kategori dan Nilai Skala	48
Tabel 3.3 Blue Print Skala Spiritual Well-Being	49
Tabel 3.4 Blue Print Skala Academic Burnout	51
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Spiritual Well Being	55
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Academic Burnout	58
Tabel 3.7 Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas	59
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Spiritual Well Being	60
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Academic Burnout	60
Tabel 4.1 Total Nilai Variabel dan Identitas Responden	65
Tabel 4.2 Hasil Statistik Dekskriptif Skala Spiritual Well Being dan Academic Burnout	69
Tabel 4.3 Pedoman Kategorisasi Tingkat Variabel	69
Tabel 4.4 Hasil Uji Kategorisasi Data Spiritual Well Being	70
Tabel 4.5 Hasil Uji Kategorisasi Tingkat Data Academic Burnout	71
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	72
Tabel 4.7 Uji Linearitas	72
Tabel 4.8 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	74
Tabel 4.9 Hasil Analisis Koefisien Determinasi	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	67
Gambar 4.2 Diagram Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	68
Gambar 4.3 Kategorisasi Data Spiritual Well Being	70
Gambar 4.4 Diagram Kategorisasi Variabel Academic Burnout	71



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa berperan sebagai pemecah masalah atau penggerak perubahan ke arah yang lebih baik karena pemikiran ideal yang dianut oleh kelompok ini dapat mendorong ilmu pengetahuan.² Namun, Misra dan Castillo menelusuri pelbagai tuntutan akademis pada mahasiswa, antara lain bersaing dengan teman untuk mendapatkan nilai yang baik, terkait dengan perubahan sistem pendidikan yang menuntut kemandirian, permintaan keluarga untuk berprestasi secara akademis, dan permintaan lulus tepat waktu.³ Ross, Neibling, dan Heckert dalam penelitiannya menyatakan bahwa selain permintaan akademis, siswa juga dihadapkan pada permintaan dalam hubungan sosial, seperti mengikuti latihan organisasi mahasiswa, bekerja sama dalam kelompok, menjalin pergaulan baik dengan teman, dan mencari pasangan yang diharapkan.⁴

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAL HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

American College Health Association National College Health Assesment (ACHANCHA) pada tahun 2015 mengoordinasikan penelitian tentang upaya mahasiswa dari tahun ke dua (semester 4) hingga tahun keempat (semester 8) di berbagai lembaga pendidikan atau sekolah di Amerika, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 30% siswa tahun lalu

²Syifa Aulia, Ria Utami Panjaitan, "Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir". *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 2 (2019): 127. DOI : <https://doi.org/10.26714/jkj>.

³Ranjita Misra and Linda G. Castillo, "Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students" *International Journal of Stress Management*, no.2 (2004): 140

⁴Ross, Neibling, & Heckert, "Sources of stress among college students" *College Student Journal*, no. 2, 315.

mengalami stress akademik yang membuat siswa tidak mampu melakukan apapun. Dalam penelitian Astiningtias, ditemukan 221 mahasiswa Universitas Airlangga mengalami tekanan pendidikan yang sangat berat dan ekstrem, yakni sebesar 48,4%.⁵ Dalam tinjauan yang dipimpin oleh American School Well Being Relationship, sekitar 32% siswa menyatakan bahwa tekanan akademik menyebabkan mata pelajaran bernilai rendah. Sementara itu, prevalensi stress akademik di Indonesia pada siswa yang mengalami tekanan akademik adalah sebesar 36,7-71,6%.⁶

Mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang berada pada masa akhir studi. Masa akhir studi tersebut mahasiswa diharuskan untuk membuat tugas akhir atau skripsi untuk syarat kelulusan dan harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan. Pada perguruan tinggi mahasiswa hendak mempelajari teori- teori serta menempuh SKS semester demi semester terpaut dengan jurusan yang dipilihnya. Pada tingkatan akhir serta sudah menggapai jumlah SKS yang dijadikan prasyarat untuk menempuh ketahapan selanjutnya, mahasiswa hendak masuk pada sesi terakhir dalam dunia perkuliahan, ialah tugas akhir ataupun yang disebut dengan skripsi.⁷

Masa kuliah di Universitas minimal ditempuh oleh mahasiswa selama 3-4 tahun. Skripsi merupakan syarat untuk lulus dari Universitas. Menurut Wakhyudin dan Putri skripsi merupakan karya yang dibuat oleh

⁵Dita Arsandi Mirna Sari, Diah Rahayu, "Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" *Jurnal Imiah Psikologi*, no.4 (2022): 742

⁶ Marta Prima Yuda, Indah Mawarti, Muthia Mutmainnah, "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi," *Pinang Masak Nursing Journal*, no. 1 (2023): 39

⁷ Dyah Ayu Maesaroh, "Pola perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir" (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021), 2

mahasiswa yang sedang menempuh S1 dengan melibatkan suatu kemampuan, baik kemampuan emosional maupun kemampuan intelijen. Dalam proses pengerjaan skripsi, banyak kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir seperti proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan dalam mendapatkan referensi, kurangnya pemahaman tentang apa yang diteliti, dosen pembimbing yang lama dalam memberikan umpan balik, waktu penelitian yang terbatas, dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui. Hal itu menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan secara fisik, mental maupun emosional atau dalam istilah psikologi keadaan ini disebut *Burnout*.⁸

Burnout adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami penurunan emosional, kehilangan inspirasi dan tanggungjawab karena tekanan dari lingkungan sekitar, sehingga mereka merasa lelah karena terkuras secara fisik dan mental serta menjadi sinis terhadap studi.⁹ Awalnya *burnout* banyak ditemukan pada kelompok pekerja sosial. Orang yang rentan mengalami gejala *burnout* banyak ditemukan pada Kelompok pelayanan sosial. Dafidoff menyatakan bahwa kelompok-kelompok pekerja sosial seperti perawat Kesehatan, Pendidikan, kepolisian, keagamaan dan sebagainya sering diidentifikasi sebagai pekerja yang mengalami *burnout*.¹⁰ Namun pada perkembangan sekarang, *burnout* selain dapat ditemukan pada bidang pekerjaan, *burnout* juga dapat ditemukan pada bidang pendidikan.

⁸Syifa Aulia, Ria Utami Panjaitan, "Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir". *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 2 (2019): 127. DOI : <https://doi.org/10.26714/jkj>.

⁹C . Maslach W.B. Schaufeli,& Tadeusz Marek, "*Professional Burnout*"(New York:Taylor & Francis, 1993), 6

¹⁰ Indah Roziah Cholila, H.M As'ad Djalali, Amanda Pasca Rini, "*Pengaruh Pelatihan Manajemen Relaksasi Terhadap Penurunan Burnout pada Perawat Rumah Sakit Daerah Kalisat Jember*". *Seminar nasional dan call for paper: "Community Psychology : 83*

Adanya pemberian tugas, ujian, proses pembelajaran dalam kelas, presentasi merupakan suatu pekerjaan dalam proses pendidikan yang dijalani oleh mahasiswa selama masa perkuliahan. Dalam dunia pendidikan, *burnout* yang dialami oleh mahasiswa disebut dengan *academic burnout*.¹¹

Schaufeli mendefinisikan *academic burnout* sebagai perasaan kelelahan karena tuntutan akademik, mentalitas kritis terhadap studi, dan perasaan ketidakmampuan sebagai mahasiswa.¹² *Burnout* dapat terjadi oleh setiap individu tanpa mempedulikan pendidikan, usia, jenis kelamin, pekerjaan dan jika semakin dianggap sebagai suatu permasalahan yang sulit maka akan mempengaruhi kehidupan seseorang. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *burnout* membuat mahasiswa kurang siap menerapkan materi kuliah, dalam berpikir kritis, mengikuti pola formalistik dalam pengalaman yang berkembang, dan siswa juga umumnya akan lamban dalam mengikuti kegiatan perkuliahan.¹³ Pada penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Rahmi Rajfalni Amarsa et al dengan judul “Kecenderungan *academic burnout* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia” bahwa sebanyak 14,3% responden mengalami tingkat *academic burnout* yang tinggi, kemudian sebanyak 73,3% responden berada pada persentase *burnout* yang sedang, dan sebanyak 12,4% responden berada pada kategori *burnout* yang rendah. Tingkat *burnout* yang paling banyak terdapat pada kelas sedang, hal ini menunjukkan bahwa *academic burnout* yang

¹¹W.B. Scaufeli, et al., “*Burnout Engagement in University Student: A Cross National Study*”, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol.33, No. 5, (2020), h. 465

¹²W.B. Scaufeli, “*Burnout Engagement in University Student: A Cross National Study*”, h.465

¹³Mariam E. Biremanoe, “*Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*”, 166

dialami mahasiswa berada pada klasifikasi sedang. Beberapa mahasiswa mampu beradaptasi terhadap tekanan dengan baik, namun ada pula mahasiswa yang justru mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap stres.¹⁴

Academic Burnout yang dialami mahasiswa dapat berdampak buruk pada proses penyusunan skripsi yang tidak maksimal. Beberapa dampak yang timbul akibat *Academic Burnout* adalah: penyusunan skripsi yang dilakukan secara asal-asalan, penundaan pengarahan secara berturut-turut, dan berkurangnya prestasi akademik yang dapat menyebabkan dikeluarkannya dari institut. Selain bagi pelajar, kelelahan akademik juga dapat berdampak buruk bagi institusi, khususnya dapat mempengaruhi masa depan mahasiswa dengan perguruan tinggi.¹⁵

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi munculnya *Academic Burnout* pada mahasiswa. Pendorong utama *Academic Burnout* dibagi menjadi 2 klasifikasi, yaitu faktor situasional dan faktor individual. Faktor utamanya adalah faktor situasional yang mencakup tanggung jawab, pengawasan, penghargaan, komunitas, kesetaraan dan nilai-nilai. Contoh tersebut mencakup permintaan untuk melakukan banyak tugas, tidak adanya penghargaan atas pencapaian individu, hubungan yang tidak menguntungkan dengan lingkungan, dan kesenjangan antara nilai individu dan lingkungan.

¹⁴Rahmi Rajfalni Amarsa, Rina Nurhudi Ramadhani, Agus Taufiq, Ipah Saripah, "Kecenderungan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, No. 2 (2023) : 398, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4477>

¹⁵Sofi Ariyani, "Hubungan Spiritual well being dengan *academic burnout* pada Mahasiswa tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang" (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2022), 3

Faktor berikutnya adalah faktor individu yang mencakup karakteristik demografi, karakteristik kepribadian, dan cara pandang individu terhadap pekerjaan.¹⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa, khususnya pada mahasiswa akhir psikologi islam yang sedang dalam pengerjaan skripsi. Dalam proses pengerjaan skripsi akan menguras tenaga dan pikiran mahasiswa, sehingga sebagian dari mereka akan mengalami kelelahan baik secara fisik maupun emosional. Kelelahan yang mereka alami beragam. Ada yang kelelahan karena kesulitan mencari referensi, pada akhirnya dia menunda mengerjakan skripsinya karena dia merasa kelelahan secara fisik. Tanda kelelahan fisik yang dialami seperti sakit kepala ketika mengerjakan tugas, kesulitan dalam berkonsentrasi, kesulitan tidur, dan pikiran yang bercabang saat mengerjakan skripsi. Ada juga yang dikarenakan susah nya dosen pembimbing untuk ditemui, proses revisi yang berulang-ulang, kurangnya pemahaman apa yang diteliti, dan waktu penelitian yang terbatas yang menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan prestasi akademik sehingga mahasiswa tersebut tidak melanjutkan mengerjakan skripsi dan tidak melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing.¹⁷

Strategi coping stres mengacu pada bagaimana orang mengelola *burnout* yang mereka alami. Setiap individu memiliki pendekatan yang unik dalam mengelola kelelahan dan strategi *coping stress* dapat berubah bergantung pada karakter, pengalaman hidup, dan konteks situasional. Dalam

¹⁶C. Maslach, W. B. Schaufeli, & M. P. Leiter, "Job Burnout", *Journal Annual Review of Psychology*, 52(1), (2001), h. 407-411

¹⁷ Mahasiswa Akhir Psikologi Islam, diwawancarai oleh penulis, Jember, 3 Juli 2023

beberapa penelitian, spiritualitas diidentifikasi sebagai faktor protektif dalam mekanisme pertahanan terhadap stres. Spiritualitas dan agama dapat mendukung sumber daya psikologis termasuk mendukung cara berperilaku yang sehat yang akan membangun perasaan sehat, mekanisme coping, dan mendukung psikoneuroimunologis, neuroendokrin, dan mental.¹⁸

Kesejahteraan Spiritual atau *Spiritual Well Being* merupakan penguatan hidup dalam menata hubungan yang serasi dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain dan alam sekitar. Cinta, persahabatan, cara berperilaku positif, perhatian, dan kepatuhan dalam cinta adalah hubungan harmoni yang dapat dipahami. *Spiritual Well Being* berperan dalam mengurangi *burnout*.¹⁹ *Spiritual Well Being* mengacu pada keadaan yang baik, seperti pikiran dan perilaku, hubungan antara diri sendiri dan orang lain, dan hubungan dengan pencipta (*transcendence*), yang dapat memberi orang keindahan, cinta, kepuasan, perspektif yang menginspirasi, sikap positif dan rasa hormat.. Sedangkan Paloutzian dan Ellison menyatakan bahwa *Spiritual Well Being* berfungsi untuk mengukur hubungan seseorang dengan Allah (*Religious Well Being*) dan mengukur tujuan hidup (*Exsistensial Well Being*) sebagai kekuasaan Yang Maha Tinggi, sama dengan Allah, namun mengacu pada rasa hormat, cinta, dan kebenaran.²⁰ Kesejahteraan adalah keadaan dinamis yang ditunjukkan oleh sejauh mana individu hidup dalam hubungannya dengan

¹⁸Suryani, Andi Zulkifli Abdulla, Abd. Rahman Kadir, "Pengaruh Kesejahteraan Spiritual () dan Letak Kendali (*Lost Control*) terhadap *Burnout Kerja Perawat di RS Unhas Makassar*," *JST Kesehatan* 6, no. 2(2017):162-171

¹⁹John W. Fisher, "Investigating the Importance of Relating with God for School Students *Spiritual Well-being*," *Journal of Beliefs & Values*, Vol. 31, No. 3, (Desember, 2010), h. 32.

²⁰Craig W Ellison, "*Spiritual well being : Conceptualization and Measurement*", *Journal of Psychology and Theology*, 11.4 (1983), 330–38

empat aspek kesejahteraan spiritual, yaitu terpenuhinya aspek *personal*, *communal*, *environmental*, dan *transcedental* yang dimana 4 aspek tersebut yang dapat mengidentifikasi kesejahteraan spiritual.²¹

Pada penelitian yang dilakukan oleh Latifatul Laili menunjukkan bahwa adanya pengaruh keempat domain Kesejahteraan Spiritual (*personal*, *komunal*, *environmental*, dan *transedental*) terhadap *burnout* dimensi keletihan emosi sebanyak 24%. Keempat domain kesejahteraan spiritual juga diketahui dapat mempengaruhi dimensi sinisme *burnout* sebanyak 25,2%. Kemudian sebanyak 23,1% domain kesejahteraan spiritual mempengaruhi dimensi menurunnya keyakinan akademik. Domain *transedental* ialah domain kesejahteraan spiritual yang berpengaruh secara signifikan terhadap dimensi keletihan emosi sebanyak 17,6%. Pada dimensi sinisme juga dipengaruhi secara signifikan oleh domain *transedental* sebanyak 21,9%, dan sebanyak 18,6% domain *transedental* mempengaruhi secara signifikan terhadap dimensi menurunnya keyakinan akademik.²²

Psikologi Islam merupakan salah satu program studi yang ada di Fakultas Dakwah UIN Khas Jember. Definisi menurut Bastam, Psikologi Islam adalah ilmu psikologi yang berlandaskan pada konsep manusia menurut ajaran islam yang mempelajari keunikan dan bentuk tingkah laku manusia sebagai ekspresi terhadap pengalaman interaksi dengan diri sendiri,

²¹Zummy Anselmus Dami, Sance Mariana Tameon, and Ferdinant Alexander, “*Spiritual WellBeing as Variable Intervening Mindfulness Dan Life Satisfaction*”, *Konselor*, 7.4 (2018), 124–37 DOI:<https://doi.org/10.24036/0201874102383-0-00>.

²²Latifatul Laili, “Pengaruh Kesejahteraan Spiritual terhadap Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta,” (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014)71-88

lingkungan sekitar, dan alam kerohanian yang memiliki tujuan dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas keberagaman.²³ Objek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Semester Akhir Psikologi Islam UIN Khas Jember. Sebagai mahasiswa yang telah mempelajari tentang pendekatan masalah dengan didasari sumber-sumber dalam islam, peningkatan kesehatan mental, dan kualitas keberagaman mahasiswa Psikologi Islam dapat menerapkan ilmu yang telah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam hal untuk mencegah *academic burnout*. Namun, Mahasiswa semester akhir yang dalam proses pengerjaan skripsi pun dapat mengalami *academic burnout* karena beberapa kesulitan yang akan ditemui dan kurangnya kemampuan mereka dalam coping stres.

Berdasarkan landasan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh *Spiritual Well Being* terhadap *Academic Burnout* mahasiswa semester akhir Psikologi Islam di UIN Khas Jember.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan landasan di atas, maka pertanyaan yang dapat diuraikan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *Spiritual Well Being* terhadap *Academic Burnout* mahasiswa semester akhir Psikologi Islam di UIN Khas Jember?”

C. Tujuan Penelitian

Ujian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh *Spiritual Well Being* terhadap *Academic Burnout* mahasiswa semester akhir Psikologi

²³ Siti Marisa, “Membangun Paradigma Psikologi Islam,” *Almufida Jurnal*, no.1 (2016):186

Islam di UIN Khas Jember.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat eksplorasi mengarah pada kemajuan pemahaman. Dengan penggambaran ini, cenderung beralasan bahwa persoalan yang dikaji sudah cukup dan berguna secara objektif dan efektif.²⁴ Fungsi penelitian mencakup kontribusi yang akan dibuat setelah menyelesaikan eksplorasi.²⁵

1. Secara teoritis dapat memberikan pemahaman dan informasi yang logis terhadap kemajuan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis yang konsentrasi pengaruh *Spiritual Well Being* pada *Academic Burnout* Mahasiswa Psikologi Islam Semester Akhir UIN Khas Jember
2. Manfaat praktis dari eksplorasi ini diyakini akan memberikan manfaat khususnya bagi mahasiswa untuk dapat memahami betapa pentingnya *Spiritual Well Being* bagi mahasiswa, sehingga cenderung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga *burnout* mahasiswa akan berkurang. Selain itu, masiswa pasti dapat menyelesaikan tugas skripsinya dalam waktu dekat.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Kualitas yang diteliti untuk memperoleh informasi mengenai data yang digali, kemudian ditarik kesimpulannya yang disebut dengan variabel

²⁴Hardani, et al., “*Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*,” (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020), 271

²⁵IAIN Jember, “*Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*”, (Jember: IAIN Jember Press, 2020), 39

penelitian.²⁶ Ada dua faktor penelitian ;

a. Variable Bebas (Independent)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi berbagai variabel baik secara eksplisit maupun ekstensif. Peneliti membuat faktor bebas yang ditandai dengan huruf X.

b. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau diciptakan oleh variabel lain. Jadi variabel dependen dalam eksplorasi ini adalah *academic burnout* yang diberi tanda huruf Y.

2. Indikator Variabel

a. *Spiritual Well Being*

- 1) Identitas diri
- 2) Kesadaran diri
- 3) Kebahagiaan dalam hidup
- 4) Kedamaian batin
- 5) Makna/arti dalam hidup
- 6) Cinta terhadap orang lain
- 7) Memaafkan orang lain
- 8) Percaya pada orang lain
- 9) Menghormati orang lain
- 10) Kebaikan pada orang lain.

²⁶Siyoto, Sandu, dan Muhammmad Ali Sodik, “*Dasar Metologi Penelitian,*” (Bandung: Literasi Media Publishing, 2015), 123, <https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>

- 11) Terhubung dengan alam
 - 12) Kagum pada pemandangan
 - 13) Kesatuan dengan alam
 - 14) Harmoni dengan lingkungan
 - 15) Melihat keajaiban di lingkungan
 - 16) Hubungan dengan Tuhan
 - 17) Menyembah pencipta
 - 18) Kesatuan dengan Tuhan
 - 19) Kedamaian dengan Tuhan
 - 20) Meditasi dan Berdoa
- b. *academic burnout*
- 1) Mengalami kelelahan akibat tuntutan studi
 - 2) Bersikap sinis atau berjarak terhadap studi
 - 3) Mengalami penurunan keyakinan akademik

F. Definisi Operasional

Definisi yang digunakan sebagai pijakan pengukuran secara empiris terhadap variabel eksplorasi dengan rencana berdasarkan petunjuk variabel adalah definisi operasional.²⁷ Pada Penelitian ini definisi operasionalnya antara lain:

²⁷UIN Khas Jember, "Pedoman Penulisan Karya Ilmiah", (Jember: IAIN Jember Press, 2020), 40

Tabel 1.1
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator
1.	<i>Spiritual Well Being</i>	<i>Spiritual Well Being</i> merupakan suatu kondisi kesejahteraan spiritual individu dan perasaan baik yang berhubungan dengan diri sendiri, orang lain, Tuhan dan lingkungan yang dapat memberikan motivasi dan kepuasan sepanjang kehidupan sehari-hari.	<ul style="list-style-type: none"> a. Identitas diri b. Kesadaran diri c. Kebahagiaan dalam hidup d. Kedamaian batin e. Makna/arti dalam hidup f. Cinta terhadap orang lain g. Memaafkan orang lain h. Percaya pada orang lain i. Menghormati orang lain j. Kebaikan pada orang lain. k. Terhubung dengan alam l. Kagum pada pemandangan m. Kesatuan dengan alam n. Harmoni dengan lingkungan o. Melihat keajaiban di lingkungan p. Hubungan dengan Tuhan q. Menyembah pencipta r. Kesatuan dengan Tuhan s. Kedamaian dengan Tuhan t. Meditasi dan Berdoa
	<i>academic burnout</i>	<i>academic burnout</i> merupakan suatu kondisi kelelahan atau kejenuhan akademis yang dialami oleh mahasiswa yang disebabkan oleh tuntutan akademik, tekanan pekerjaan, atau ketidakmampuan untuk mengatasi tugas akademis sehingga menyebabkan mahasiswa merasa lelah, pesimis, dan menurunnya prestasi akademik.	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengalami kelelahan akibat tuntutan studi b. Bersikap sinis atau berjarak terhadap studi c. Mengalami penurunan keyakinan akademik

G. Asumsi Penelitian

Menurut Schaufeli, *academic burnout* merupakan suatu gangguan kelelahan akibat tuntutan akademik (exhaustion), pemikiran sinis terhadap pembelajaran (cynism), dan perasaan tidak kompeten sebagai siswa (*Reduced academic efficacy*).²⁸ Menurut Yang, *Academic Burnout* adalah sensasi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan rendah diri yang dialami oleh orang-orang dalam bidang akademik yang mengacu pada tekanan, masalah, atau faktor mental lainnya karena pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa. Christina Maslach mendefinisikan *burnout* sebagai perasaan dari kelelahan emosional, depersonalisasi atau negativitas, dan penurunan prestasi pribadi.²⁹ Sensasi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan merasa rendah diri mahasiswa dapat mengacu pada tekanan, masalah, atau unsur mental lainnya karena bertambahnya pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa.³⁰ Mahasiswa mengalami kelelahan akademik karena berbagai permintaan akademis, termasuk berprestasi dalam kelas, bersaing dengan teman untuk mendapatkan nilai yang baik, terkait dengan perubahan sistem sekolah yang menuntut kebebasan, permintaan keluarga untuk prestasi akademik, dan permintaan untuk lulus tepat waktu.³¹ Persyaratan lulus dari perguruan tinggi

²⁸Budiarti, B. W., & Appulembang, Y.A, “*Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online*,” *Psychology Journal of Mental Health*, no. 1 (2021): 84

²⁹C. Maslach, W. B. Schaufeli, & M. P. Leiter, “*Job Burnout*”, *Journal Annual Review of Psychology*, 52(1), (2001), h. 402-403

³⁰Budiarti, B. W., & Appulembang, Y.A, “*Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online*,” *Psychology Journal of Mental Health*, no. 1 (2021): 84

³¹ Ranjita Misra and Linda G. Castillo, “*Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students*,” *International Journal of Stress Management*, no.2 (2004): 140

ialah skripsi. Selama mengerjakan suatu skripsi, mahasiswa akan menghadapi berbagai kesulitan, misalnya proses modifikasi yang berulang-ulang, kurangnya referensi, waktu penelitian yang terbatas, dan dosen yang sulit ditemui. Agar tidak berdampak buruk pada kesehatan mental dan kinerja akademis, siswa memerlukan strategi koping stress yang tepat untuk mengatasi kelelahan akademis.

Menurut Holland dan Neimeyer, *Spiritual Well Being* adalah strategi bertahan hidup yang layak untuk meringankan kelelahan akademis, baik secara fisik, mental, atau emosional.³² *Spiritual Well Being* yang dicirikan oleh Fisher adalah afirmasi hidup mengenai Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan secara umum.³³ *Spiritual Well Being* adalah situasi yang terjadi yang muncul dari kesejahteraan spiritual seseorang, yang terdiri dari *Religious Well Being* (mengacu pada hubungan individu dengan Tuhan) dan *Existensial Well Being* (mengacu pada pandangan orang tersebut tentang tujuan dan pemenuhan hidup, tanpa memperhatikan perspektif yang ketat).³⁴ *Spiritual Well Being* muncul dari kondisi kesehatan spiritual dan terlihat melalui ekspresi kesejahteraan yang baik.³⁵ Keadaan saat ini dapat membantu mahasiswa akhir dalam mengatasi keadaan yang penuh tekanan ketika mereka sedang menjalani proses pengerjaan skripsi yang sebenarnya dapat

³²J. M. Holland & R. A. Neimeyer, "Reducing The Risk of Burnout in End-of-Life Care Settings: The Role of Daily Spiritual Experiences and Training", *Palliative and Supportive Care*, 3(1), (2005), h. 178-179.

³³John W. Fisher, "Investigating the Importance of Relating with God for School Students *Spiritual Well-being*," *Journal of Beliefs & Values*, Vol. 31, No. 3, (Desember, 2010), h. 32

³⁴Craig W. Ellison, "*Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement*," *Journal of Psychology and Theology*, Vol. 11, No. 4, (Desember, 1983), h. 331.

³⁵Raja Oloan Tumanggor, "*Analisa Konseptual Model Spiritual Well Being menurut Ellison dan Fisher*," 46.

menyebabkan kelelahan akademik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Laili dan Suseno yang menyatakan bahwa orang yang memiliki kesejahteraan spiritual yang tinggi akan memiliki tingkat *academic burnout* yang lebih rendah yang dialami oleh mahasiswa.³⁶

Spiritual well being memiliki empat dimensi untuk menilai perkembangan individu di antaranya ialah *personal, communal, environmental, dan transcendental*. Mahasiswa yang memiliki afiliasi individu yang positif tentunya perlu memahami dirinya dengan baik, sehingga individu dapat terhindar dari sikap sinisme atau depersonalisasi yang merupakan salah satu faktor penyebab kelelahan akademik.³⁷ Hubungan sosial yang mendalam akan mendorong mahasiswa untuk memiliki pergaulan yang baik dengan orang lain.³⁸ Mahasiswa yang memiliki hubungan *environmental* yang baik akan memiliki kerjasama dan perasaan menyatu dengan lingkungan yang dapat menimbulkan kesadaran untuk tetap menjaga kelestarian dan kebersihan kampus. Lingkungan kampus yang mendukung dan bersih akan menciptakan lingkungan yang terlindungi dan nyaman sehingga mahasiswa terhindar dari tekanan yang dapat menyebabkan kelelahan akademik. Mahasiswa yang memiliki koneksi *transcendental* yang baik juga dapat mencegah *Academic Burnout*. Aspek ini dihubungkan dengan metode ibadah individu yang dapat menghubungkan hamba dengan Tuhannya. Praktik ibadah dapat menjadi

³⁶Latifatul Laili & Miftahun Ni'mah Suseno, "Kesejahteraan Spiritual dan Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter", *Jurnal Psikologika*, Vol. 21, No. 2, (Juli, 2016), h. 173.

³⁷ C. Maslach, W. B. Schaufeli, & M. P. Leiter, "Job Burnout", *Journal Annual Review of Psychology*, 52(1), (2001), h. 410.

³⁸Murat Iskender, "The Relationship Between Self-Compassion, Self Efficacy, and Control Belief about Learning in Turkish University Students", *Journal Social Behavior and Personality*, 37(5), (2009), h. 716-717.

salah satu cara untuk menghadapi kesulitan atau stres saat menghadapi masa-masa sulit, termasuk bagi mahasiswa yang sedang menghadapi ketegangan dalam skripsinya.³⁹

Dengan demikian, disadari bahwa hubungan antara *Spiritual Well Being* dan *Academic Burnout*. Siswa yang memiliki tingkat *Spiritual Well Being* yang lebih tinggi, yang menggabungkan perspektif seperti rasa makna, ketenangan batin, dan hubungan dengan Surgawi, umumnya akan memiliki fleksibilitas mental yang lebih baik dan dengan demikian lebih mampu untuk mengatasi *academic burnout*.

H. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah solusi pendek yang dikaitkan dengan suatu permasalahan dan disampaikan dalam kalimat tanya. Karena responsnya didasarkan pada teori yang terkait, yang tidak diperoleh dari pelatihan dan pengalaman yang telah diolah melalui pengumpulan data, dapat dikatakan bahwa respons tersebut bersifat sementara.⁴⁰

Dari asumsi diatas dapat diperoleh hipotesis, yaitu :

H₀ : Tidak adanya Pengaruh *Spiritual Well Being* terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa Semester Akhir Psikologi Islam UIN Khas Jember

H_a : Adanya Pengaruh *Spiritual Well Being* terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa Semester Akhir Psikologi Islam UIN Khas Jember

³⁹Latifatul Laili, Miftahun & Ni'mah Suseno, "Kesejahteraan *Spiritual* dan *Burnout* pada Mahasiswa Pendidikan Dokter", Jurnal Psikologika, Vol. 21, No. 2, (Juli, 2016), h. 174

⁴⁰Sugiyono, P. D. "Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D." Penerbit CV. Alfabeta: Bandung 225 (2018). 105

I. Sistematika Penelitian

Berikut ini adalah daftar pembahasan sistematika penelitian:

Bab I Pendahuluan, latar belakang; kerangka masalah; tujuan penelitian; manfaat teoritis dan praktis; jangkauan penelitian termasuk variabel dan indikator penelitian; definisi operasional; asumsi penelitian; hipotesis dan pembahasan sistematis.

Bab II Kerangka Teoritis, penelitian sebelumnya yang sesuai dengan topik; analisis teoritis dari teori Spiritual Well Being; termasuk gagasan tentang spiritual well being; aspek-aspek spiritual well being, dan Spiritual well being dalam perspektif islam; juga termasuk dalam bab ini; teori academic burnout, aspek-aspek academic burnout dan unsur-unsur yang mempengaruhi academic burnout semuanya termasuk dalam kajian teori motivasi kerja.

Bab III Metode Penelitian, metodologi dan kategori penelitian, populasi dan sampel, metode dan alat yang digunakan dalam penelitian, dan analisis data.

Bab IV penyajian data dan analisis, uraian objek penelitian; penyajian data; analisis dan penyajian hipotesis; serta pembahasan.

Bab V Penutup, kesimpulan dan saran.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No	Nama dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Suryani, Andi Zulkifli Abdullah, Abd. Raman Kadir. 2016	Jurnal “Pengaruh Kesejahteraan Spiritual (<i>Spiritual Well Being</i>) dan Letak Kendali (<i>Locus of Control</i>) terhadap burnout kerja perawat di RS Unhas Makassar”	Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah menggunakan jenis eksplorasi kuantitatif dengan variabel serupa X (<i>Spiritual Well Being</i>). Kondisi ini juga terdapat pada Faktor Y, khususnya pada penelitian ini digunakan Variabel Y (<i>Academic Burnout</i>).	Pada penelitian terdahulu menggunakan 2 variabel X sedangkan penelitian saat ini menggunakan 1 variabel X. Perbedaannya terdapat pada Variabel yaitu pada penelitian ini menggunakan Variabel Y (<i>academic burnout</i>) sedangkan penelitian terdahulu menggunakan variabel Y (<i>Burnout</i>).
2.	Zikra Zettira Mausa, 2021	Skripsi “Pengaruh <i>Spiritual Well Being</i> terhadap Kecemasan Corona Virus pada Tenaga Medis yang Menangani Pasien Covid-	Persamaan antara penelitian terdahulu dan sekarang terdapat pada variabel X (<i>Spiritual Well Being</i>), dan menggunakan eksplorasi kuantitatif.	Perbedaan dalam penelitian saat ini dengan eksplorasi terdahulu yang terdapat di Faktor Y.

		19 di DKI Jakarta”		
3.	Rida Eka Apriningrum, 2022	Skripsi, “Pengaruh dan Self Efficacy terhadap <i>Burnout</i> pada Guru TK”	Penelitian saat ini dan Penelitian ini memiliki persamaan dalam metode bahwa keduanya menggunakan metode penelitian kuantitatif dan Variabel X (Spiritual Well Being)	Perbedaan penelitian ada di Y (<i>Burnout</i>) dan variabel X dalam penelitian ini hanya menggunakan Variabel bebas adalah <i>Spiritual Well Being</i> , sedangkan pengujian sebelumnya menggunakan dua variabel bebas, <i>Spiritual Well Being</i> dan <i>Self Efficacy</i> . Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan quota sampling.
4.	Elvana Anandyadiputri Sarwono & Atika Dian Ariana	Jurnal, “Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan <i>academic burnout</i> pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu terdapat pada variabel Y, sama- sama menggunakan <i>academic burnout</i> sebagai variabel Y. metode penelitian keduanya	Penelitian terdahulu dengan saat ini memiliki perbedaan pada variabel X yaitu jika penelitian terdahulu variabel X (<i>Hardiness</i>) maka penelitian saat ini variabel X (<i>Spiritual Well Being</i>)

			<p>juga menggunakan metode penelitian Kuantitatif.</p> <p>Dan Teknik pengambilan sampel keduanya menggunakan Teknik purposive Sampling</p>	
5.	Selma Yusriyyah (2020)	<p>Skripsi, “Hubungan Stress Akademik dengan <i>academic burnout</i> pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana”</p>	<p>Persamaan pada kedua penelitian tersebut ialah menggunakan “<i>academic burnout</i>” sebagai Variabel Y. Dan metode penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik Pengambilan juga keduanya menggunakan Teknik purposive sampling.</p>	<p>Penelitian terdahulu dan saat ini memiliki perbedaan pada variabel X, jika pada penelitian terdahulu variabel X (Stress akademik) maka pada penelitian saat ini variabel X (<i>Spiritual Well Being</i>)</p>

B. Kajian Teori

1. *Spiritual Well Being*

a. Pengertian *Spiritual Well Being*

Spiritual Well Being atau dikenal dengan sebutan kesejahteraan spiritual berasal dari dua kata, yaitu kesejahteraan dan spiritual. Dalam KBBI yang dimaksud dengan sejahtera adalah keadaan Sentosa yang terlindungi, tenteram, sejahtera, dan terbebas dari keterpurukan..⁴¹ Arti kesejahteraan menurut *American Psychological Association* (APA) adalah suatu kondisi dalam diri seseorang yang digambarkan sebagai sensasi kepuasan, kebahagiaan, rendahnya perasaan cemas, kepuasan pribadi yang besar, serta kesehatan fisik dan psikologis.

Sejahtera merupakan suatu keadaan dimana masyarakat telah terpenuhi kebutuhan pokoknya, sehat, tenang, dan dalam keadaan baik atau keadaan masyarakat dalam keadaan sejahtera. Kesejahteraan umum adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi seseorang atau kelompok sehubungan dengan kesejahteraan klinis, sosial, ekonomi dan emosional. Tingkat kesejahteraan yang rendah berhubungan dengan pengalaman yang negatif, sedangkan tingkat kesejahteraan yang tinggi berhubungan dengan pengalaman yang positif..⁴² Kesejahteraan juga dapat diartikan sebagai cara hidup individu yang terkoordinasi untuk hidup menyatu dengan individu dan

⁴¹Departemen Pendidikan Nasional, "*Kamus Besar Bahasa Indonesia*," (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 1241.

⁴²Sfeatcu et.al., "*The Concept of Wellbeing in Relation to Health and Quality of Life*", *European Journal of Science and Theology*, Vol.10, No.4, (Agustus, 2014), h. 125

alam yang mengarah pada kehidupan ideal antara pikiran, tubuh, dan spiritual. Kondisi ini merupakan suatu keadaan optimal dari kesehatan dan sejahtera ideal yang dapat dicapai oleh setiap orang.⁴³

Spiritualitas berasal dari bahasa Latin *spiritus* yang berarti nafas, dan sebagian besar menyanggung substansi non-materi tubuh manusia. Dalam rangkaian pengalaman manusia, spiritual mempunyai arti penting yang mendasar merupakan komponen mendasar dari keberadaan manusia baik pada tingkat sosial maupun individu. Spiritualitas merupakan komponen penting untuk mencapai suatu perspektif, yang juga dianggap berkontribusi terhadap kemajuan positif dalam keberadaan manusia. Para ahli mendefinisikan spiritual sebagai makna yang terkait dengan kepercayaan dan sensasi harmoni. Dengan demikian, spiritual adalah cara orang mengalami apa yang datang dan ada melalui perhatian pada aspek transcedental dan hal ini dilihat dengan insentif bagi diri mereka sendiri, orang lain, alam, dan lingkungannya.⁴⁴

Spiritual Well Being merupakan situasi yang muncul dari kondisi kesejahteraan spiritual dan muncul melalui pernyataan kesehatan yang baik.⁴⁵ *The National Interfaith Coalition on Aging (NICA)* mendefinisikan *Spiritual Well Being* sebagai sertifikasi

⁴³Jane E. Myers, Thomas J. Sweeney & J. Melvin Witmer, “*The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning*”, *Journal of Counseling & Development*, Vol. 78, (2000), h. 252

⁴⁴ Raja Oloan Tumanggor, “*Analisa Konseptual Model Spiritual Well Being menurut Ellison dan Fisher*,” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, no. 1 (April, 2019), 45-46

⁴⁵ Raja Oloan Tumanggor, “*Analisa Konseptual Model Spiritual Well Being menurut Ellison dan Fisher*,” 46

kehidupan dalam membangun hubungan dengan diri sendiri (*personal*), orang lain (*communal*), lingkungan (*environmental*) dan Tuhan (*Transcedental*)..⁴⁶ Seperti yang ditunjukkan oleh Ellison, *Spiritual Well Being* adalah kondisi yang muncul dari kesejahteraan spiritual seseorang, yang terdiri dari *religious well being* (menyinggung pada hubungan individu dengan Tuhan) dan *existential well being* (menyinggung pandangan individu tentang alasan dan kepuasan hidup, terlepas dari aspek keagamaan).⁴⁷ Sementara itu, menurut Fisher, *Spiritual Well Being* adalah afirmasi kehidupan yang selaras dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan secara keseluruhan.⁴⁸

Selanjutnya, *Spiritual Well Being* merupakan suatu kondisi kesejahteraan spiritual individu dan perasaan baik yang berhubungan dengan diri sendiri, orang lain, Tuhan dan lingkungan yang dapat memberikan motivasi dan kepuasan sepanjang kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, para ilmuwan memilih untuk menggunakan teori *Spiritual Well Being* Fisher yang menyatakan bahwa *Spiritual Well Being* adalah suatu kondisi yang mencerminkan afirmasi positif sehubungan dengan hubungan individu dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya.

⁴⁶John W. Fisher, "Getting the Balance: Assessing Spirituality and Well-being among Children and Youth," *International Journal of Children's Spirituality*, Vol. 14, No. 3, (Agustus, 2009), h.273

⁴⁷Craig W. Ellison, "Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement," *Journal of Psychology and Theology*, Vol. 11, No. 4, (Desember, 1983), h. 331

⁴⁸ohn W. Fisher, "Investigating the Importance of Relating with God for School Students *Spiritual Well-being*," *Journal of Beliefs & Values*, Vol. 31, No. 3, (Desember, 2010), h. 32.

b. Dimensi *Spiritual Well Being*

Aspek *Spiritual Well Being* merupakan sesuatu yang penting dalam mensurvei peningkatan *Spiritual Well Being* seseorang. Seperti yang ditunjukkan oleh Fisher, pengembangan beberapa hubungan dengan kesesuaian daerah individu dimensi-dimensi tersebut mempengaruhi *Spiritual Well Being*. Berikut merupakan dimensi *Spiritual Well Being* sebagai berikut :

1) *Personal* (Hubungan dengan diri sendiri)

Dimensi personal berhubungan dengan individu dan dirinya sendiri yang berhubungan dengan pencarian makna, tujuan dan nilai-nilai sepanjang kehidupan. Hubungan individu ini akan menjadikan kesadaran diri, yang menjadi pendorong utama jiwa manusia untuk mencapai kesadaran diri, yaitu kekuatan pendorong jiwa manusia untuk mencapai identitas harga diri dengan berbagai aspek yaitu: identitas, kedamaian, kesabaran, kegembiraan, nilai diri, makna, nilai-nilai, tujuan, dan kesadaran diri.

2) *Communal* (Hubungan diri dengan orang lain)

Sebagai karakteristik dan kapasitas relasional dengan karakteristik yang lebih mendalam antara diri sendiri dan orang lain. Keterkaitan antara aspek-aspek tersebut terkait dengan agama, kualitas dan budaya yang mendalam. Dari hubungan ini akan timbul cinta, empati, kepercayaan, keyakinan, kepedulian, pengampunan dan kemampuan untuk percaya sepenuhnya pada

orang lain.

3) *Environmental* (Hubungan diri dengan lingkungan)

Dimensi *Environmental* mengacu pada mentalitas tunggal yang melampaui dukungan fisik dan mental, dan mengarah pada apresiasi dan kemungkinan kesatuan dengan alam atau lingkungan.

4) *Transcendental* (Hubungan diri dengan Tuhan)

Aspek *Transcendental* mengacu pada keterkaitan antara diri sendiri dengan sesuatu yang mencakup keyakinan dan kecintaan terhadap realitas transcenden, khususnya Tuhan..

2. *Academic Burnout*

a. Pengertian *academic burnout*

Burnout diartikan sebagai "*to fail, wear out, or become exhausted by making demands on energi, strength or resources*"

yang artinya gagal atau kelemahan yang disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan terhadap energi, kekuatan, atau sumber daya.

Burnout dapat pula diartikan sebagai suatu kondisi kronis stress kerja yang ditandai dengan perasaan kelelahan fisik, mental dan emosional.

⁴⁹ *Burnout* juga dapat diartikan sebagai keadaan tekanan kerja yang terus menerus yang digambarkan dengan sensasi kelelahan fisik, mental. Secara harfiah, *burnout* diartikan sebagai jenuh yang berarti padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga diartikan sebagai jenuh atau

⁴⁹Herbert J. Freudenberger, "*Staff Burnout*", *Journal of Social Issues*, Vol. 30, No. 1, (1974), h. 159.

bosan.⁵⁰ Istilah ini pertama kali digunakan dalam konteks literatur medis pada tahun 1974 oleh Psikiater Herbert Freudenberger untuk menggambarkan kondisi kelelahan fisik dan mental yang dialami oleh para profesional yang bekerja dalam bidang pelayanan sosial.⁵¹

Kelelahan emosional diartikan sebagai perasaan lelah yang mendalam dan terus menerus, bukan hanya fisik tetapi juga mental dan emosional yang disebabkan oleh tuntutan emosi dan psikologis yang berlebihan. Depersonalisasi atau sinisme dapat diartikan sebagai sikap sinis dan menganggap remeh terhadap pekerjaan, rekan kerja, dan nilai-nilai organisasi. Dan penurunan pencapaian pribadi, hal tersebut terjadi ketika individu menunjukkan perasaan tidak mampu terhadap pekerjaan. Sebelumnya Maslach menyatakan bahwa individu yang mengalami *burnout* ialah yang bekerja di bidang pelayanan publik, seperti dokter, konselor, perawat, dan psikolog. Namun seiring berjalannya waktu dalam berbagai penelitian ditemukan bahwa dalam dunia pendidikan, salah satunya mahasiswa juga dapat mengalami *burnout*. *Burnout* dalam bidang akademik disebut dengan *academic burnout*.⁵²

Yang mendefinisikan *academic burnout* sebagai perasaan

⁵⁰Muhibbin Syah, "*Psikologi Pendidikan: Suatu Pendekatan Baru*," (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995), h. 165.

⁵¹Herbert J. Freudenberger, "*Staff Burnout*", *Journal of Social Issues*, Vol. 30, No. 1, (1974), h. 160.

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

kelelahan emosional, depersonalisasi, dan merasa rendah diri dalam akademik yang mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lain karena proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa. Sedangkan menurut J. Lee, Puig, Lea, dan Lee mendefinisikan *academic burnout* sebagai sindrom psikologis yang diakibatkan tekanan akademis dalam jangka waktu yang panjang. Y. Zhang, Gan, dan Chan juga mendefinisikan bahwa *academic burnout* yang dialami di kalangan mahasiswa ialah perasaan Lelah karena adanya tuntutan studi (*exhaustion*), tidak peduli dengan tugas akademik (*cynism*), dan merasa tidak kompeten terhadap studi (*reduced efficacy*). Schaufeli et.al mendefinisikan *academic burnout* sebagai sindrom kelelahan karena tuntutan akademik (*exhaustion*), bersikap sinis terhadap studi (*cynism*), dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (*Reduced academic efficacy*).⁵³

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan suatu kondisi kelelahan atau kejenuhan akademis yang dialami oleh mahasiswa yang disebabkan oleh tuntutan akademik, tekanan pekerjaan, atau ketidakmampuan untuk mengatasi tugas akademis sehingga menyebabkan mahasiswa merasa lelah, pesimis, dan menurunnya prestasi akademik. Peneliti memutuskan untuk menggunakan teori *academic burnout* yang dikemukakan oleh Schaufeli et.al yang

⁵³ Budiarti, B. W., & Appulembang, Y.A, "Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online," *Psychology Journal of Mental Health*, no. 1 (2021): 84

menyatakan bahwa *academic burnout* merupakan suatu kondisi psikologis dimana mahasiswa merasa kelelahan karena berbagai tuntutan akademik, bersikap sinis terhadap studi, dan merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa.

b. Dimensi *academic burnout*

Ada tiga dimensi *academic burnout* yang dikemukakan oleh Schaufeli et.al, yaitu *exhaustion*, *cynism*, dan *reduced academic efficacy*. Berikut penjelasan dari ketiga dimensi tersebut:

1) *Exhaustion* (Kelelahan)

Exhaustion dalam konteks *academic burnout* dapat diartikan sebagai perasaan kelelahan atau kehabisan energi yang muncul akibat tekanan dan tuntutan akademik yang berlebihan. Berbagai tuntutan akademik akan menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional. Kelelahan ini dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mahasiswa atau individu yang mengalami *academic burnout*. Mahasiswa yang mengalami *exhaustion* (kelelahan) akan mengalami gejala seperti perasaan fisik yang persisten, kesulitan dalam berkonsentrasi dan memusatkan perhatian, kehilangan motivasi terhadap tugas akademik, gangguan tidur, penurunan kinerja akademik, dan munculnya perasaan putus asa atau kehilangan harapan.

2) *Cynism* (Sikap Sinis)

Cynism mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi. Dimensi ini mencakup sikap yang negatif atau meragukan terhadap nilai-nilai, tujuan, atau proses akademik, dan seringkali muncul sebagai respons terhadap stress dan tekanan yang berlebihan di lingkungan akademik. Beberapa gejala yang akan ditimbulkan ketika mahasiswa atau individu mengalami *cynism* ialah bersikap acuh tak acuh, bersikap negatif terhadap interaksi sosial dalam lingkungan akademik (hubungan dengan teman dan dosen), tidak bersemangat dan kurangnya keterlibatan terhadap kegiatan akademik, tidak mengerjakan tugas kuliah, dan kehilangan ketertarikan terhadap mata kuliah tertentu.

3) *Reduced Academic Efficacy* (Penurunan Efikasi Akademik)

Reduced Academic Efficacy dalam konteks *burnout* dapat diartikan sebagai penurunan keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi, dan produktivitas diri. Mahasiswa yang mengalami penurunan akademik akan mengalami gejala seperti perasaan tidak percaya atau keraguan terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehingga menimbulkan rasa tidak puas pada diri sendiri, penurunan kinerja karena kurangnya motivasi, dan munculnya perasaan

putus asa terhadap kemampuan individu.⁵⁴

c. Faktor Penyebab *academic burnout*

Faktor penyebab terjadinya *academic burnout* yang ada pada diri individu berbeda-beda. Setiap individu memiliki penyebab permasalahan kelelahan belajar sendiri. Menurut Maslach, Schaufeli, & Leiter faktor penyebab terjadinya *academic burnout* yakni antara lain:⁵⁵

1) Faktor situasional

Faktor situasional merupakan faktor dari lingkungan yang menyebabkan terjadinya *academic burnout* yakni terdiri sebagai berikut :

a) Beban Kerja

Terlalu banyak beban pekerjaan karena tekanan waktu berhubungan kuat dan konsisten dengan kelelahan menyebabkan terjadinya *burnout* pada individu. Dalam bidang pendidikan, pada konteks perkuliahan beban kerja bisa seperti tekanan dalam mengerjakan tugas yang diberikan dengan deadline yang bersamaan, seperti menyusun makalah, melakukan presentasi, memahami jurnal, serta membuat persiapan diri pada waktu ujian yang dilaksanakan hampir bersamaan dengan kurun waktu yang terlalu sempit.

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

⁵⁵ Christina Maslach, Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter, "Job Burnout," *Journal Annual Review Of Psychology* 52, No. 1 (2001): 407-411

b) Organisasi

Organisasi dibentuk oleh kekuatan sosial, budaya, serta ekonomi. Dimana dalam faktor ini individu diharapkan agar dapat memberi lebih banyak dalam hal waktu, tenaga, keterampilan, dan fleksibilitas. Sedangkan dalam pelanggaran yang dilakukan pada kontrak psikologis kemungkinan besar akan menimbulkan kelelahan karena melenyapkan gagasan timbal balik yang begitu penting dalam menjaga kesejahteraan. Pada lingkungan perkuliahan *burnout* bisa terjadi karena kurangnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat ataupun lingkungan sekitar. Hal ini dapat terjadi pada mahasiswa yang tidak mempunyai hubungan yang baik dengan teman sekelasnya maupun dosen serta menarik diri dari lingkungan perkuliahan sehingga merasa kelelahan tanpa adanya dukungan dalam menjalani perkuliahan.

2) Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor diri individu sendiri yang menyebabkan terjadinya *academic burnout* yakni terdiri antara lain :

a) Karakteristik Demografis

Karakteristik demografis yakni meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Mahasiswa yang lebih muda akan cenderung mengalami *burnout* karena stress beradaptasi

dengan lingkungan akademik baru atau mengelola beban kerja yang meningkat. Beberapa studi menemukan bahwa Perempuan lebih rentan mengalami *academic burnout* dibandingkan dengan laki-laki. Mahasiswa dengan Tingkat yang lebih tinggi ditemukan cenderung mengalami Tingkat *academic burnout* karena tugas mereka yang semakin menantang.

b) Karakteristik Kepribadian

Academic burnout dapat dipengaruhi oleh beberapa karakteristik kepribadian. Karakteristik kepribadian yakni melingkupi tingkat ketahanan, letak kendali, bentuk gaya *coping*, dan harga diri. Individu yang kurang efektif dalam mengatasi stress akan lebih rentan terhadap *academic burnout*. Kemampuan untuk mengelola tekanan dengan cara yang sehat juga dapat menjadi faktor perlindungan individu dalam mencegah terjadinya burnout.

c) Sikap Individu Terhadap Pekerjaan

Masing-masing individu mempunyai keinginan yang berbeda-beda dalam pekerjaan, ketika individu memiliki keinginan yang tinggi membuatnya bekerja terlalu keras dan melakukan banyak hal yang akhirnya menimbulkan kelelahan dan menjadi pesimis ketika upaya tidak mendapatkan hasil yang diinginkan. Sama halnya dengan mahasiswa mempunyai

keinginan tinggi terhadap perkuliahan yang menyebabkan mahasiswa berusaha bekerja keras sehingga mengakibatkan kelelahan ketika usaha yang dilakukannya tidak membuahkan hasil yang diinginkan.

3. Spiritual Well Being dalam Perspektif Agama Islam

Spiritual dalam Perspektif Agama Islam diartikan dengan dimensi yang bersifat ruhaniah (keruhanian), spiritualitas mengandung makna Keruhanian (yang berhubungan dengan Tuhan.⁵⁶ Ibnu 'Arabi mengutarakan bahwa spiritualitas adalah penyiapan segala potensi yang ada dalam diri manusia yang harus sesuai dengan aturan syariah dalam mensurvei segala bentuk realitas, baik dunia batin manusia maupun dunia sebenarnya. Menurut Allama Misra Ali Al-Qadi, spiritualitas adalah sebuah perjalanan untuk sampai pada puncak kebahagiaan abadi yang dirangkul manusia melalui fase-fase perjalanan internal untuk mencari dunia yang lebih tinggi dengan bantuan berbagai amalan pembatasan dan riyadhah dalam hidupnya agar tidak berpaling dan menjauhkan diri dari Allah SWT.⁵⁷

Dalam praktiknya, spiritualitas berasal dari ajaran dan tradisi agama. Agama yang diyakini memiliki ajaran spiritual yang kokoh dan mampu membimbing pola pikir serta perilaku penganutnya. Sebagai contoh, agama Islam mengajarkan prinsip keseimbangan dalam pola

⁵⁶Nisa Rachmah Nur Anganti, Zahrotul Uyun, "Pemaknaan Nilai-Nilai Spiritual Well Being dalam Kehidupan Keluarga Muslim". *The Second Research Coloqium*, (2015) : 215-226

⁵⁷Ruslan, "Menyingkap Rahasia Spiritualitas Ibnu 'Arabi," (Makassar: Pustaka Al-Zikra, 2008), h. 16.

pikir manusia, untuk memahami, merenung, menggambarkan, menjawab, dan menghormati alam sebagai ciptaan Tuhan. Bahkan, alam dianggap sebagai manifestasi Tuhan, di mana Tuhan sendiri merupakan lingkungan paling agung yang melingkupi dan mengelilingi manusia.⁵⁸

Spiritual dalam penelitian ini dikaitkan dengan kesejahteraan. Dalam Islam, sejahtera diidentifikasi dengan kata "bahagia," yang merupakan terjemahan dari bahasa Arab "as ssa'adah" yang berarti bahagia atau mujur. Jiwa yang bahagia adalah jiwa yang merasakan suasana yang baik, menyenangkan, dan penuh kegembiraan, di mana segala hal yang diperoleh dalam kehidupan sesuai dengan keinginan.⁵⁹

Firman Allah dalam QS. Al-Baqarah:201 :

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا
عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

Artinya :Di antara mereka ada juga yang berdoa, “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari azab neraka.”

Dalam Q.S Hud Allah juga berfirman :

﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا ففِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ
وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرِ مَجْذُودٍ ﴿٣٨﴾

Artinya :Adapun orang-orang yang berbahagia, maka (ia berada) di dalam surga. Mereka kekal di dalamnya selama masih ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain) sebagai karunia yang tidak putus-putusnya.

⁵⁸ Abdul Munir M, Nalar Spiritual Pendidikan Solusi Problem Filosofis Pendidikan Islam (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2012), 73

⁵⁹Rif'at Syauqi Nawawi, “Kepribadian Qur’ani,” Jakarta: Amzah, 2011, Hlm 170

Dalam Q.S Ra'd Allah juga berfirman :

اللَّهُ بِذِكْرِ قُلُوبِهِمْ وَتَطْمِينِ الَّذِينَ ءَامَنُوا الَّذِينَ
 الْقُلُوبُ تَطْمِينُ اللَّهُ بِذِكْرِ آلَا

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Dengan merujuk pada beberapa ayat, dapat dipahami bahwa istilah "as-sa'adah" merujuk pada suasana menyenangkan yang dirasakan oleh penghuni surga. Sejahtera secara spiritual (well-being spiritual) mengartikan kebahagiaan bagi individu yang berusaha mendekatkan diri kepada Allah dan merindukan surga. Cara untuk mencapai kenikmatan dan kebaikan hidup adalah dengan mengutamakan kasih sayang-Nya. Ketiga potongan ayat di atas juga menggambarkan bagaimana seseorang yang sejahtera secara spiritual, mereka cukup bahagia dan bersyukur terhadap ketentuan Allah, tidak mengeluh dan sentiasa mengingat Allah dalam berbagai situasi dan kondisi.⁶⁰

Dalam Islam, kesejahteraan spiritual dapat dicapai dengan memperhatikan tiga komponen utama, yaitu Iman, Islam, dan Ihsan.

Konsep tentang Iman, Islam, dan Ihsan dijelaskan sebagai berikut :

(1) Iman

Kata Iman berasal dari Bahasa Arab yaitu bentuk masdar dari kata kerja يؤمن - ايماناً - امن yang mengandung arti

⁶⁰ Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani*, Jakarta: Amzah, 2011, Hlm 173

percaya, tunduk, tenteram, dan tenang.⁶¹ Rasulullah SAW bersabda:

الإِيمَانُ مَعْرِفَةٌ بِالْقَلْبِ وَقَوْلٌ بِاللِّسَانِ وَعَمَلٌ بِالْأَرْكَانِ

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

Rukun Iman terdiri dari Iman kepada Allah, Iman kepada malaikat, Iman kepada kitab-kitab Allah, Iman kepada Rasul, Iman kepada hari akhir, serta Iman kepada qada dan qadar. Ary Ginanjar Agustian mengartikulasikan enam prinsip yang berlandaskan pada rukun Iman, termasuk di dalamnya:⁶²

(1) *Star Principle* (Prinsip Bintang)

Prinsip ini berfokus pada rukun Iman yang pertama, yaitu Iman kepada Allah. Star principle dapat diimplementasikan melalui beberapa langkah. Pertama,

selalu bekerja karena Allah. Kedua, selalu berpegang pada prinsip-prinsip Allah. Ketiga, melaksanakan segala sesuatu dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya karena Allah. Keempat, selalu mengacu pada sifat-sifat Allah. Kelima, membangun kepercayaan diri melalui iman. Keenam, membangun motivasi diri. Setelah memahami konsep ini, individu akan memiliki dasar

⁶¹ Muhammad At-Tamimiy, Kitab Tauhid, (Jakarta: Darul Haq, 2017), h. 9

⁶² Ary Ginanjar Agustian, Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient The ESQ Way 165: 1 Ihsan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam, (Jakarta: Penerbit Arga, 2005), h. 65-152.

tauhid. Ary Ginanjar Agustian menegaskan bahwa tauhid adalah memiliki rasa aman intrinsik, kepercayaan diri yang sangat tinggi, integritas yang kuat, sikap bijaksana, dan tingkat motivasi yang tinggi. Semua ini dibangun berdasarkan iman dan prinsip yang hanya kepada Allah serta menghormati dan menjaga sifat Allah.

(2) *Angel Principle* (Prinsip Malaikat)

Prinsip ini menekankan pada Iman kepada malaikat sebagai dasar kepercayaan. Malaikat dianggap sebagai makhluk yang mulia, dipercayai sepenuhnya oleh Allah untuk melaksanakan segala perintahNya. Malaikat dianggap sebagai contoh integritas sejati bagi manusia, yakni integritas total yang membawa kepada tingkat kepercayaan yang tinggi. Dalam prinsip ini, individu diarahkan untuk menjadi seseorang yang dapat dipercaya melalui sifat kejujuran dan integritas. *Angel Principle* dapat diwujudkan melalui langkah-langkah konkrit, seperti melakukan setiap tugas dengan tulus, ikhlas, dan jujur seperti malaikat. Selain itu, selalu memegang keyakinan bahwa apa yang dilakukan merupakan nilai ibadah. Individu juga dihimbau untuk meraih prestasi sebaik-baiknya dalam setiap pekerjaan, tanpa mencari

penghargaan dari orang lain, melainkan semata-mata karena Allah.

(3) *Leadership Principle* (Prinsip Kepimpinan)

Prinsip ini fokus pada Iman kepada Nabi dan Rasul sebagai landasan kepemimpinan. Setiap individu diingatkan untuk mengakui bahwa dirinya adalah seorang pemimpin, bukan hanya bagi orang lain, tetapi juga bagi dirinya sendiri. Dengan menerapkan prinsip ini, individu diharapkan menyadari pentingnya kepemimpinan yang dibangun melalui pengaruh positif dan memahami bahwa kepemimpinan bukan sekadar mencapai jabatan. Akhirnya, individu diarahkan untuk memiliki teladan ideal dalam para Nabi dan Rasul Allah.

(4) *Learning Principle* (Prinsip Pembelajaran)

Prinsip ini menitikberatkan pada Iman kepada kitab Allah sebagai dasar pembelajaran. Individu yang menerapkan prinsip pembelajaran berdasarkan al-Qur'an akan mengembangkan kebiasaan membaca buku dan memahami situasi dengan cermat. Mereka selalu berpikir secara kritis dan mendalam, terus mengevaluasi pemikiran mereka, bersedia untuk menerima perbaikan, dan memiliki panduan yang kokoh dalam proses pembelajaran, yaitu dengan berpegang pada ajaran al-Qur'an.

(5) *Vision Principle* (Prinsip Masa Depan)

Prinsip ini fokus pada Iman kepada hari kemudian sebagai landasan untuk melihat ke masa depan. Keyakinan pada hari kemudian menjadi dasar yang membentuk orientasi masa depan, selalu mengarah ke tujuan akhir dalam setiap tindakan. Dengan demikian, setiap langkah diambil secara optimal dan sungguh-sungguh, didukung oleh kendali diri dan sosial karena kesadaran akan keberadaan "hari kemudian". Keyakinan ini memberikan kepastian akan masa depan dan menciptakan ketenangan batin karena keyakinan pada "hari pembalasan".

(6) *Well Organized Principle* (Prinsip Keteraturan)

Prinsip ini menekankan pada rukun Iman keenam, yaitu Iman kepada qada dan qadar, sebagai dasar keteraturan.

Dengan prinsip ini, individu akan meraih ketenangan dalam menerima semua kejadian karena pemahaman terhadap ketetapan Allah, hukum alam, dan hukum sosial.

Mereka memahami arti penting dari setiap proses yang mereka jalani, berorientasi pada pembentukan sistem yang sinergis, dan selalu berupaya menjaga sistem yang telah dibentuk.

Enam prinsip berdasarkan rukun Iman yang telah dijelaskan di atas seharusnya menjadi dasar hidup bagi

setiap individu. Ketika individu memiliki prinsip hidup yang kokoh dan jelas, mereka akan membangun ketangguhan dalam diri mereka sehingga tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan.

(2) Islam

Kata Islam berasal dari Bahasa Arab yaitu bentuk masdar dari kata kerja *يسلم - اسالما - اسلم*, yang secara etimologi memiliki makna sejahtera, tidak cacat, dan selamat. Secara etimologis, Islam dapat diartikan sebagai ketaatan, kepatuhan, dan penyerahan diri kepada Allah.⁶³ Pengertian Islam dalam istilah adalah sikap penyerahan diri, kepasrahan, ketundukan, dan kepatuhan seorang hamba kepada Tuhannya. Hal ini tercermin dalam pelaksanaan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, dengan tujuan mencapai kedamaian dan keselamatan hidup, baik di dunia maupun di akhirat. Sebagai agama, Islam tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur pembentuknya, yaitu rukun Islam, yang terdiri dari syahadat, shalat, zakat, puasa, dan naik haji bagi yang mampu.

Rasululullah SAW bersabda :

الإِسْلَامُ أَنْ تَشْهَدَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَتُقِيمَ الصَّلَاةَ، وَتُؤْتِيَ الزَّكَاةَ، وَتَصُومَ رَمَضَانَ

Artinya: "Islam adalah engkau menyembah Allah dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu, mendirikan shalat, menunaikan zakat wajib, dan berpuasa

⁶³ Muhammad At-Tamimiy, Kitab Tauhid, (Jakarta: Darul Haq, 2017), h. 9

Ramadhan." (H.R. Bukhari dan Muslim)

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

(1) Syahadat sebagai penetapan misi (mission statement)

Dalam mission statement, syahadat berfungsi sebagai pembangunan kesadaran terhadap keyakinan tunggal. Syahadat menciptakan motivasi untuk mencapai tujuan hidup, membangkitkan keberanian, optimisme, dan menciptakan ketenangan batin dalam menjalani misi hidup.

(2) Shalat sebagai pembentukan karakter (character building)

Shalat merupakan metode relaksasi untuk menjaga kesadaran diri agar tetap memiliki pemikiran yang jernih.

Dalam aktivitas sehari-hari yang seringkali penuh tekanan, shalat memberikan ruang untuk berfikir dan menggunakan intuisi, sehingga membantu menjaga kestabilan emosi.

(3) Puasa sebagai pengendalian diri (self-control)

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

- (4) Zakat sebagai modal awal membentuk sinergi (strategic collaboration)

Zakat merupakan tindakan nyata untuk mengubah potensi spiritual (fitrah) menjadi langkah konkrit dalam membangun sinergi yang kuat. Ini dilakukan dengan mendasarkan pada sikap empati, kepercayaan, kerjasama, keterbukaan, dan kredibilitas.

- (5) Haji sebagai langkah total (total action)

Haji menurut Ary Ginanjar Agustian adalah langkah nyata untuk menyelaraskan pemikiran ideal (fitrah) dengan praktik. Haji mencakup transformasi prinsip dan langkah secara menyeluruh, konsistensi dan ketekunan dalam perjuangan, evaluasi dan visualisasi, serta pemahaman diri secara spiritual saat wukuf. Haji juga berperan sebagai pelatihan sinergi dalam skala tertinggi serta persiapan fisik dan mental menghadapi berbagai tantangan masa depan ketika melempar jumrah.

- (3) Ihsan

Kata ihsan berasal dari Bahasa Arab yaitu bentuk masdar dari kata kerja احسان - يحسن - احسن yang artinya perbuatan baik. Ihsan memiliki satu rukun, yaitu engkau beribadah kepada Allah SWT seakan-akan engkau melihat-Nya, jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu.

Rasulullah SAW bersabda:

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

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

Seseorang yang memiliki kepribadian Ihsan akan selalu berperilaku baik karena merasa bahwa setiap tindakannya selalu diawasi oleh Allah SWT. Kepribadian Ihsan tidak hanya mampu memperbaiki individu tetapi juga menjadikannya lebih indah, baik dalam relasinya dengan diri sendiri, sesama, alam semesta, maupun dalam hubungannya dengan Tuhan yang diorientasikan untuk mencari keridhaan-Nya.⁶⁴ Fisher menyatakan bahwa hubungan individu dengan diri sendiri, sesama, alam, dan Tuhan akan tercermin dalam spiritual well-being. Individu yang dapat memahami secara menyeluruh makna Iman, Islam, dan Ihsan, serta mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari, akan memberikan dorongan positif terhadap pencapaian spiritual well-being.

⁶⁴ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), h. 305.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif untuk menyelidiki informasi penelitian dengan menggunakan angka-angka yang diperoleh dari instrumen penelitian (kuesioner penelitian). Pemeriksaan kuantitatif adalah cara berpikir yang melihat keanehan/efek samping/realitas sebagai sesuatu yang dapat diklasifikasikan, cukup tetap, dapat diukur, dapat dilihat, konkrit, dan hubungan antar efek samping bersifat sebab akibat.⁶⁵ Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional yang dimaksudkan untuk mengkaji ada tidaknya pengaruh dan apabila ada, berapa eratnya pengaruh serta berarti atau tidak pengaruh itu.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah yang di ringkas yang terdiri dari hal-hal atau subjek yang mempunyai kredit dan kualitas tertentu yang masih dianggarkan oleh peneliti untuk ditunjuk dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁶ Dengan demikian, populasi bukan sekedar manusia saja, namun juga benda-benda biasa lainnya yang mempunyai sifat-sifat tertentu yang akan diperhatikan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Psikologi Islam UIN Khas Jember.

⁶⁵Fajri Ismail, “*Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*” (Jakarta:Prenadamedia Grup), 1

⁶⁶Fajri Ismail, “*Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*”, 40

Tabel 3.1
Populasi mahasiswa semester akhir Psikologi Islam UIN Khas Jember

Angkatan	Jumlah
2018	15
2019	70
2020	85
Jumlah	170

2. Sampel

Sebuah sampel sangat penting untuk sekumpulan item yang ditujukan kepada masyarakat. Asumsi populasinya sangat besar, dan pemeriksaan tidak mungkin terkonsentrasi pada keseluruhan populasi, karena terbatasnya aset, fakultas, dan waktu, maka eksplorasi dapat menggunakan tes yang diambil dari populasi tersebut. Apa yang disadari oleh contoh ini, tujuannya dapat diterapkan pada masyarakat. Oleh karena itu, tes yang diambil dari masyarakat harus benar-benar didelegasikan.⁶⁷ Strategi pemeriksaan dalam ujian ini adalah metode pengujian tidak teratur yang lugas. Metode pemeriksaan langsung tidak teratur merupakan suatu prosedur pengujian yang dilakukan secara sembarangan, sehingga setiap individu dalam masyarakat mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai contoh. Pengambilan contoh dalam penelitian ini menggunakan persamaan Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, artinya sampel yang digunakan adalah 85 mahasiswa Psikologi Islam semester akhir di Universitas Islam Negeri KH. Ahmad Siddiq Jember.

⁶⁷Fajri Ismail, "Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial," 40

Berikut rumus Slovin yang digunakan dalam penelitian ini

$$n = \frac{N}{1 + N \times e^2}$$

Keterangan :

n : Ukuran Sampel

N : Ukuran Populasi

e : Persentase kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan yang masih dapat diinginkan atau ditolerir

C. Teknik dan Instrumen Pengambilan Data

Teknik pengumpulan data mengacu pada teknik atau teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data atau realiti dari sumber tertentu. Penentuan prosedur pengumpulan informasi penting dalam penelitian untuk menjamin bahwa informasi yang diperoleh dapat diterapkan dan tepat. Untuk mengumpulkan informasi di lapangan, peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan informasi sebagai berikut:

1. Angket atau kuesioner.

Sugiyono mengungkapkan, angket atau kuesioner merupakan suatu strategi pengumpulan informasi berupa kumpulan pertanyaan-pertanyaan yang disusun dengan sengaja dan kemudian diberikan kepada responden yang bertekad untuk mengumpulkan data-datanya sehubungan dengan variabel yang ingin diteliti.⁶⁸ Dalam pengumpulan data penelitian, peneliti menggunakan instrumen penelitian jenis skala likert. Skala Likert ini

⁶⁸Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D," (Alfabet : Bandung, 2016), 224- 225.

digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial. Dalam penelitian fenomena sosial tersebut belum sepenuhnya dapat ditetapkan oleh peneliti, yang selanjutnya disebut variabel penelitian.⁶⁹

Dalam skala likert, variabel yang diukur tersebut dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebuah titik tolak untuk Menyusun item-item yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban dari tiap instrument terdapat lima pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pertanyaan, salah satunya harus dipilih, opsi tersebut yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Ada dua macam kategori pernyataan dalam Skala Likert yaitu kategori *Favourable* yang menunjukkan bahwa indikator tersebut mendukung variabel yang diteliti, sedangkan kategori *Unfavourable* menunjukkan bahwa indikator tersebut bertentangan dengan variabel yang diteliti. Sebagaimana dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 3.2
Kategori dan Nilai Skala

Pilihan Jawaban	Bobot N	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

⁶⁹Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", 92-93

a. Skala *Spiritual Well Being*

Skala *Spiritual Well Being* yang digunakan penelitian ini ialah *Spiritual Well-Being Questionnaire* (SWBQ) yang dikemukakan oleh Fisher yang diadaptasi dari penelitian Sofi Ariyani. Sofi Ariyani mengadopsi skala dari penelitian Syahidah Rena. Ada 4 aspek *Spiritual Well Being*, diantaranya : Personal, Communal, Environmental, Transcendental. Item pernyataan dari skala ini berjumlah 40 dengan masing masing 10 pernyataan dari setiap aspek. Terdiri dari 20 pernyataan *favourable* dan 20 pernyataan *unfavourable*.⁷⁰

Tabel 3.3
Blue Print Skala *Spiritual Well-Being*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Personal</i>	Identitas diri	1	2	10
		Kesadaran diri	3	4	
		Kebahagiaan dalam hidup	5	6	
		Kedamaian batin	7	8	
		Makna/arti dalam Hidup	9	10	
2.	<i>Communal</i>	Cinta terhadap orang lain	11	12	10
		Memaafkan orang lain	13	14	
		Percaya pada orang lain	15	16	
		Menghormati	17	18	

⁷⁰ Sofi Ariyani, "Hubungan *Spiritual well being* dengan academic burnout pada Mahasiswa tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang" (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2022), 39-40

		orang lain			
		Kebaikan pada orang lain	19	20	
3.	<i>Environmental</i>	Terhubung dengan alam	21	22	10
		Kagum pada Pemandangan	23	24	
		Kesatuan dengan alam	25	26	
		Harmoni dengan Lingkungan	27	28	
		Melihat keajaiban di lingkungan	29	30	
4.	<i>Transcendental</i>	Hubungan dengan Tuhan	31	32	10
		Menyembah Pencipta	33	34	
		Kesatuan dengan Tuhan	35	36	
		Kedamaian dengan Tuhan	37	38	
		Meditasi dan berdoa	39	40	
Jumlah			20	20	40

b. Skala *academic burnout*

Skala *academic burnout* dalam penelitian ini menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dilakukan oleh Schaufeli et.a yang diadaptasi dari penelitian Sofi Ariyani. Peneliti Sofi ariyani mengadopsi dari penelitian Arlinkasari. Menurutnya, ada 3 bagian dari *academic burnout*, yaitu: *Exhaustion*, *Cynism*, dan *Reduced Academic Efficacy*. Item pernyataan dari skala ini berjumlah 13 dengan rincian 5 pernyataan pada aspek *exhaustion*, 4 pernyataan pada aspek *cynism*, dan 4 pernyataan pada aspek *reduced*

*academic efficacy.*⁷¹

Tabel 3.4
Blue Print Skala Academic Burnout

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

2. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk menunjukkan ketepatan dan akurasi dari sebuah alat ukur saat menjalankan fungsi pengukuran agar bisa diukur dengan semestinya.⁷² Semakin tinggi validitas instrumen penelitian, maka akan semakin akurat fungsi alat tes.⁷³ Metode dalam pengambilan Keputusan dari uji validitas adalah jika r hitung (taraf signifikansi 0,05) lebih besar dari r tabel dan bernilai positif maka item dikatakan valid, namun jika r hitung lebih kecil dari r tabel dan bernilai negatif maka item dinyatakan tidak valid. Uji validitas menggunakan aplikasi SPSS 25 rumus Product moment dari Karl

⁷¹ Sofi Ariyani, "Hubungan Spiritual well being", 41

⁷² Fizi Syaidi, Hamidah Nayati Utami dan Muhammad Faizal Riza, "Pengaruh Gaya Kepemimpinan terhadap Motivasi Kerja", Jurnal Administrasi Bisnis, vol. 1 no. 1(april :2013)

⁷³ Antonius Eko Cahyono, "Analisis korelasi antara harga, kualitas produk, distribusi dan minat beli ulang sepeda motor merek honda"(Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2014), 48.

Pearson dengan rumus sebagai berikut :

$$\frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

rx_y = Koefisien korelasi antara X dan Y N = Jumlah subjek

$\sum X$ = Jumlah skor butir pernyataan

\bullet = Jumlah kuadrat skor butir pernyataan

$\sum Y$ = Jumlah skor total pernyataan

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total pernyataan

$\sum XY$ = Jumlah perkalian X dan Y

Tabel 3.

Hasil Uji Validitas Skala *Spiritual Well Being* sebelum Uji Coba Validitas

No	Pernyataan	r hitung	r tabel	Nilai signifikansi	Keterangan
1	Saya mengenal diri sendiri dibandingkan orang lain	0,610	0,324	0,05	VALID
2	Saya mengetahui orang lain daripada diri sendiri	0,024	0,324	0,05	TIDAK VALID
3	Memahami diri ialah kebiasaan saya	0,694	0,324	0,05	VALID
4	Saya sulit memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri	0,203	0,324	0,05	TIDAK VALID
5	Saya merasakan kegembiraan hampir setiap hari-hari yang saya jalani	0,548	0,324	0,05	VALID
6	Hampir setiap hari saya merasa sedih	0,306	0,324	0,05	TIDAK VALID
7	Saya mampu menerima diri dan hidup dengan kondisi yang tenang	0,340	0,324	0,05	VALID
8	Saya sulit menenangkan diri	0,410	0,324	0,05	TIDAK VALID

	sendiri Ketika menghadapi masalah				
9	Saya suka merenungi makna dari setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup	0,471	0,324	0,05	VALID
10	Saya sulit menemukan tujuan hidup	0,279	0,324	0,05	VALID
11	Mudah bagi saya mengembangkan rasa kasih sayang antar sesama manusia	0,415	0,324	0,05	TIDAK VALID
12	Saya kurang dalam memberikan dukungan emosional kepada teman-teman	0,601	0,324	0,05	TIDAK VALID
13	Saya cenderung melihat sisi baik dalam setiap orang, bahkan setelah mereka melakukan kesalahan yang merugikan	0,160	0,324	0,05	VALID
14	Sulit bagi saya untuk memaafkan kesalahan orang lain	0,269	0,324	0,05	VALID
15	Saya berbagi informasi pribadi dengan orang-orang yang dapat dipercaya	0,492	0,324	0,05	VALID
16	Saya khawatir Ketika meminjamkan sesuatu pada orang lain	0,380	0,324	0,05	VALID
17	Saya menghormati orang lain meskipun berbeda pendapat	0,528	0,324	0,05	VALID
18	Saya sulit memberikan perhatian penuh saat orang lain berbicara	0,335	0,324	0,05	TIDAK VALID
19	Saya senang berbagi dengan orang lain	0,418	0,324	0,05	VALID
20	Saya segan untuk menolong orang lain	0,152	0,324	0,05	VALID
21	Saya mendekatkan diri	0,794	0,324	0,05	VALID

	dengan alam agar dapat merasakan energi positif				
22	Saya merasa berada di alam tidak ada manfaat bagi kesehatan dan kebahagiaan	0,764	0,324	0,05	VALID
23	Saya senang memandang keindahan alam sekitar	0,687	0,324	0,05	VALID
24	Saya tidak menganggap pemandangan alam sebagai sesuatu yang patut dikagumi	0,604	0,324	0,05	TIDAK VALID
25	Kesatuan dengan alam memberikan rasa ketenangan dalam hidup saya	0,714	0,324	0,05	VALID
26	Saya merasa bawa diri saya, tumbuhan, hewan, dan alam memiliki hak yang berbeda untuk dipenuhi	0,009	0,324	0,05	VALID
27	Adanya keselarasan dengan lingkungan membantu saya merasa lebih damai dan tenang	0,646	0,324	0,05	VALID
28	Saya merasa asing Ketika berinteraksi dengan alam	0,437	0,324	0,05	VALID
29	Ketika mengamati proses dan kejadian alam, saya merasakan keajaiban di dalamnya	0,658	0,324	0,05	VALID
30	Melihat keajaiban di lingkungan tidak memberikan kesejahteraan bagi saya	0,719	0,324	0,05	VALID
31	Ketika beribadah, Saya merasa seperti berkomunikasi dengan Tuhan	0,474	0,324	0,05	VALID
32	Kehadiran Tuhan tidak memberikan makna yang berarti bagi saya	0,699	0,324	0,05	VALID
33	Menyembah Pencipta	0,541	0,324	0,05	VALID

	membantu saya merasa bersyukur atas berkat yang diberikan				
34	Saya beribadah kepada Tuhan sebagai wujud keterpaksaan KEPADANYA	0,716	0,324	0,05	VALID
35	Saya merasa bahwa Tuhan dekat dan selalu Bersama saya	0,534	0,324	0,05	VALID
36	Kesatuan dengan Tuhan dalam hidup saya tidak memberikan tujuan jelas	0,577	0,324	0,05	VALID
37	Saya merasa tenang setiap kali mengingat Tuhan	0,521	0,324	0,05	TIDAK VALID
38	Aktivitas religious tidak membantu saya merasakan kedamaian dengan Tuhan	0,438	0,324	0,05	VALID
39	Saya berdoa setiap kali memulai pekerjaan dan belajar	0,264	0,324	0,05	VALID
40	Berdoa tidak dapat memberikan ketenangan bagi saya	0,559	0,324	0,05	VALID

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Skala *Spiritual Well Being* setelah Uji Coba Validitas

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAT HATI AL-AHMADIYAH SIDDIQ				
UJI VALIDITAS				
Variabel <i>Spiritual Well Being</i> (V.X)				
ITEM	R HITUNG	R TABEL 5%	SIG	KRITERIA
X.1	0,340	0,2133	0,001	VALID
X.2	0,136	0,2133	0,213	TIDAK VALID
X.3	0,551	0,2133	0,000	VALID
X.4	0,295	0,2133	0,006	VALID
X.5	0,379	0,2133	0,000	VALID
X.6	0,287	0,2133	0,008	VALID
X.7	0,373	0,2133	0,000	VALID
X.8	0,430	0,2133	0,000	VALID
X.9	0,336	0,2133	0,002	VALID
X.10	0,336	0,2133	0,002	VALID
X.11	0,287	0,2133	0,008	VALID

X.12	0,468	0,2133	0,000	VALID
X.13	0,250	0,2133	0,021	VALID
X.14	0,259	0,2133	0,017	VALID
X.15	0,283	0,2133	0,009	VALID
X.16	0,307	0,2133	0,004	VALID
X.17	0,485	0,2133	0,000	VALID
X.18	0,313	0,2133	0,004	VALID
X.19	0,344	0,2133	0,001	VALID
X.20	0,066	0,2133	0,546	TIDAK VALID
X.21	0,500	0,2133	0,000	VALID
X.22	0,490	0,2133	0,000	VALID
X.23	0,623	0,2133	0,000	VALID
X.24	0,497	0,2133	0,000	VALID
X.25	0,617	0,2133	0,000	VALID
X.26	-0,014	0,2133	0,900	TIDAK VALID
X.27	0,588	0,2133	0,000	VALID
X.28	0,499	0,2133	0,000	VALID
X.29	0,556	0,2133	0,000	VALID
X.30	0,623	0,2133	0,000	VALID
X.31	0,418	0,2133	0,000	VALID
X.32	0,533	0,2133	0,000	VALID
X.33	0,399	0,2133	0,000	VALID
X.34	0,571	0,2133	0,000	VALID
X.35	0,482	0,2133	0,000	VALID
X.36	0,369	0,2133	0,000	VALID
X.37	0,465	0,2133	0,000	VALID
X.38	0,412	0,2133	0,000	VALID
X.39	0,238	0,2133	0,000	VALID
X.40	0,442	0,2133	0,000	VALID

Tabel 3.
Hasil Uji Validitas Skala Academic Burnout sebelum Uji Coba Validitas

No	Pernyataan	r hitung	r tabel	Nilai signifikansi	Keterangan
1	Saya merasa tertekan secara emosional karena perkuliahan yang saya jalani	0,765	0,324	0,05	VALID
2	Saya antusias dengan kegiatan belajar mengajar di kelas	0,563	0,324	0,05	VALID
3	Saya merasa tertekan mengikuti	0,521	0,324	0,05	VALID

	Kegiatan di perkuliahan				
4	Saya dapat mengatasi masalah dalam perkuliahan dengan baik	0,453	0,324	0,05	VALID
5	Tidak ada rasa semangat dalam diri saya Ketika meraih tujuan perkuliahan	0,522	0,324	0,05	VALID
6	Perkuliahan yang saya jalani terasa mudah	0,646	0,324	0,05	VALID
7	Saya merasa sangat kelelahan pada akhir perkuliahan	0,493	0,324	0,05	VALID
8	Saya belajar banyak hal menarik dalam perkuliahan yang saya jalani	0,255	0,324	0,05	TIDAK VALID
9	Saya mahasiswa yang terlibat pasif di dalam kelas	0,247	0,324	0,05	TIDAK VALID
10	Saya semakin tidak yakin dengan manfaat dari perkuliahan yang saya jalani	0,456	0,324	0,05	VALID
11	Saya merasa bersemangat Ketika menjalani hari di kampus	0,419	0,324	0,05	VALID
12	Saya mampu menyelesaikan aktivitas kuliah dengan efektif di dalam kelas	0,563	0,324	0,05	VALID
13	Menurut saya, Saya adalah mahasiswa yang buruk	0,591	0,324	0,05	VALID

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Skala *Academic Burnout* setelah Uji Coba Validitas

UJI VALIDITAS				
Variabel <i>Academic Burnout</i> (V.Y)				
ITEM	R HITUNG	R TABEL 5%	SIG	KRITERIA
X.1	0,716	0,2133	0,000	VALID
X.2	0,656	0,2133	0,000	VALID
X.3	0,459	0,2133	0,000	VALID
X.4	0,623	0,2133	0,000	VALID
X.5	0,579	0,2133	0,000	VALID
X.6	0,556	0,2133	0,000	VALID
X.7	0,576	0,2133	0,000	VALID
X.8	0,306	0,2133	0,004	VALID
X.9	0,491	0,2133	0,000	VALID
X.10	0,627	0,2133	0,000	VALID
X.11	0,623	0,2133	0,000	VALID
X.12	0,456	0,2133	0,000	VALID
X.13	0,573	0,2133	0,000	VALID

3. Uji Realibilitas

Setelah selesai uji validitas, peneliti dapat melanjutkan dengan uji selanjutnya, yaitu uji realibilitas. Peneliti menggunakan perhitungan dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach untuk mendapatkan mengetahui reliabilitas terhadap suatu angket. Indeks penentuan untuk menentukan suatu reliabilitas jika nilai Cronbach Alpha $>0,6$ maka alat ukur dapat dikatakan reliabel. Sementara itu, mungkin akan menjadi tidak reliabel jika nilai Cronbach Alpha $<0,6$.

Berikut rumus yang digunakan untuk mengukur reliabilitas, sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan :

R_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyak butir pertanyaan

$\sum \sigma^2 b$: Jumlah varian butir

$\sigma^2 t$: Varian total

Tabel 3.7
Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Koefisien Alpha
<i>Spiritual Well Being</i>	0,871
<i>Academic Burnout</i>	0,810

a. Skala *Spiritual Well Being*

Tabel 3.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER
Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of item
0,899	31

Tabel 3.

Hasil Uji Reliabilitas Skala *Spiritual Well Being* setelah Uji Coba Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of item
0,871	37

Hasil perhitungan *SPSS for 25 Windows* tersebut menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* skala *Spiritual Well Being* sebesar $0,871 > 0,60$ yang berarti bahwa skala *Spiritual Well Being* reliabel dengan interval koefisien kuat.

Tabel 3.8

Hasil Uji Reliabilitas skala *Academic Burnout* sebelum Uji Coba

Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of item
0,646	9

Tabel 3.9

Hasil Uji Reliabilitas Skala *Academic Burnout* setelah Uji Coba Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of item
0,810	13

Mengacu pada hasil perhitungan *SPSS for Windows 25* tersebut menunjukkan angka nilai *Cronbach's Alpha* skala *Academic Burnout* sebesar $0,810 > 0,60$ yang berarti skala *Academic Burnout* reliabel dengan interval koefisien kuat.

D. Analisis Data

Setelah informasi di kumpulkan, informasi tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik pengelolaan data. Analisis data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan yang tercantum dalam identifikasi masalah. Metode analisis data yang digunakan

adalah metode analisis statistic dengan menggunakan software IBM SPSS Statistics 25.⁷⁴

1. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk memahami normal atau tidaknya sebaran data dari suatu kelompok atau variabel. Uji normalitas yang digunakan oleh Peneliti adalah Uji Kolmogorov Smirnov dengan analisis statistic SPSS for 25. Kriteria dalam menentukan Keputusan ialah Data berdistribusi normal jika signifikansi $\alpha > 0,05$. Namun jika signifikansi $\alpha < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk melihat apakah variabel bebas dan variabel dependen mempunyai hubungan searah atau tidak. Pengujian yang dilakukan untuk uji linearitas menggunakan standar yang menyertainya:

- a. Jika nilai sig. Deviation from linearity $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear dari kedua variabel
- b. Jika nilai sig. Deviation from Linearity $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antar kedua variabel.⁷⁵

3. Uji Hipotesis

a. Uji regresi Linear Sederhana

Uji Regresi Linear Sederhana digunakan untuk menguji signifikan atau tidaknya suatu hubungan melewati satu variabel melalui koefisien

⁷⁴Ari Setiawan and Dedek Adrian, "Metode dan Aplikasi Statistik", (Yogyakarta:Parana Publishing), 50-57

⁷⁵Ari Setiawan and Dedek Adrian, "Metode dan Aplikasi Statistik," 78-81

regresinya. Uji regresi sederhana berfungsi sebagai Teknik statistic yang digunakan untuk mencari tahu ada tidaknya pengaruh *Spiritual Well Being* terhadap *academic burnout* Mahasiswa Akhir Berikut rumus persamaan regresi linear sederhana: $Y = a + bX$

Keterangan:

X = Variabel X (*Spiritual Well Being*)

Y = Variabel Y (*Academic Burnout*)

a = Konstanta

b = Koefisien regresi⁷⁶

b. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dalam banyak konteks analisis regresi linear untuk menunjukkan sejauh mana model regresi dapat memahami keberagaman informasi. Nilai Koefisien determinasi menunjukkan banyaknya variasi dalam variabel dependen Y dapat difahami oleh variabel otonom.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁷⁶Duwi Prayitno, “Belajar Alat Data dan Cara Pengolahannya dengan SPSS”, (Yogyakarta:Gaya Media)

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

Responden dalam penelitian ini seluruhnya ialah mahasiswa akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Terdiri atas mahasiswa dari angkatan 2018 sampai dengan angkatan 2020. Secara keseluruhan, mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember ini berusia 22-25 tahun.

Berkenaan dengan *Spiritual Well Being dan Academic Burnout*, mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember juga dapat dijadikan sebagai salah satu pusat penelitian. Hal ini didasarkan pada keadaan mahasiswa Psikologi Islam yang telah memenuhi syarat untuk masuk dalam kategori *Academic Burnout*. Walau tidak seluruhnya mengalami *Academic Burnout* yang tinggi, dari hasil survey yang dilakukan pada bulan April 2024, dari 85 responden hanya 12 mahasiswa yang mengalami *Academic Burnout* yang rendah dengan persentase 14,1%, 62,4% mengalami *Academic Burnout* yang sedang dengan 53 responden, dan 23,5% dengan persentase yang tinggi dengan 20 responden. Tidak hanya itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa, khususnya pada mahasiswa akhir yang sedang dalam pengerjaan skripsi. Dalam proses pengerjaan skripsi akan menguras tenaga dan pikiran mahasiswa, sehingga sebagian dari mereka akan mengalami kelelahan baik secara fisik maupun emosional. Kelelahan yang mereka alami beragam. Ada yang kelelahan karena kesulitan mencari

referensi, pada akhirnya dia menunda mengerjakan skripsinya karena dia merasa kelelahan secara fisik. Ada juga yang dikarenakan susah nya dosen pembimbing untuk ditemui, proses revisi yang berulang-ulang, kurangnya pemahaman apa yang diteliti, dan waktu penelitian yang terbatas.

Mahasiswa akhir juga dihadapkan dengan situasi yang dimana dia dituntut untuk lulus tepat waktu. Tuntutan ini biasanya dari orang tua yang ingin anaknya segera lulus agar tidak membayar ukt tambahan, ingin segera anaknya mendapatkan pekerjaan dan menikah. Tuntutan dari lingkungan, yang secara normal semester 8 merupakan waktu akhir untuk masa perkuliahan dan melaksanakan wisuda. Kondisi ini yang dapat menyebabkan *Academic burnout* terjadi pada mahasiswa akhir.

Sementara itu, tingkat *Spiritual Well Being* mahasiswa Psikologi Islam pun beragam. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada April 2024, ada 13 mahasiswa dengan persentase 15,3% berada pada kategori rendah, 18 mahasiswa dengan persentase 21,2% berada pada kategori tinggi, dan sebahagian besar mahasiswa dengan jumlah 54 responden dengan persentase 63,5% memiliki tingkat *Spiritual well bein* yang sedang.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 85 responden yang keseluruhannya merupakan sampel penelitian, diperoleh data berikut (nama terang tidak disebutkan demi menjaga kerahsiaan identitas responden) :

Tabel 4.1
Total Nilai Variabel dan Identitas Responden

No	Jenis kelamin	Program Studi	Angkatan	Total X	Total Y
1	L	Psikologi Islam	2018	120	32
2	L	Psikologi Islam	2018	112	32
3	L	Psikologi Islam	2018	132	23
4	P	Psikologi Islam	2018	119	30
5	P	Psikologi Islam	2018	112	38
6	P	Psikologi Islam	2018	112	30
7	L	Psikologi Islam	2019	127	33
8	L	Psikologi Islam	2019	129	37
9	L	Psikologi Islam	2019	128	37
10	L	Psikologi Islam	2019	133	13
11	L	Psikologi Islam	2019	118	26
12	L	Psikologi Islam	2019	108	21
13	L	Psikologi Islam	2019	132	29
14	L	Psikologi Islam	2019	137	38
15	P	Psikologi Islam	2019	132	29
16	P	Psikologi Islam	2019	130	33
17	P	Psikologi Islam	2019	130	34
18	P	Psikologi Islam	2019	127	34
19	P	Psikologi Islam	2019	130	33
20	P	Psikologi Islam	2019	119	28
21	P	Psikologi Islam	2019	128	28
22	P	Psikologi Islam	2019	138	30
23	P	Psikologi Islam	2019	132	29
24	P	Psikologi Islam	2019	132	31
25	P	Psikologi Islam	2019	112	30
26	L	Psikologi Islam	2020	126	25
27	L	Psikologi Islam	2020	122	20
28	L	Psikologi Islam	2020	129	40
29	L	Psikologi Islam	2020	106	35
30	L	Psikologi Islam	2020	110	33
31	L	Psikologi Islam	2020	109	30
32	L	Psikologi Islam	2020	132	20
33	L	Psikologi Islam	2020	120	26
34	L	Psikologi Islam	2020	109	30
35	L	Psikologi Islam	2020	90	36
36	L	Psikologi Islam	2020	107	30
37	L	Psikologi Islam	2020	144	27
38	P	Psikologi Islam	2020	100	31
39	P	Psikologi Islam	2020	105	27

40	P	Psikologi Islam	2020	125	29
41	P	Psikologi Islam	2020	141	22
42	P	Psikologi Islam	2020	118	23
43	L	Psikologi Islam	2020	125	37
44	L	Psikologi Islam	2020	119	33
45	P	Psikologi Islam	2020	125	28
46	P	Psikologi Islam	2020	133	20
47	L	Psikologi Islam	2020	118	34
48	P	Psikologi Islam	2020	128	28
49	P	Psikologi Islam	2020	133	27
50	P	Psikologi Islam	2020	126	23
51	P	Psikologi Islam	2020	118	24
52	P	Psikologi Islam	2020	130	27
53	L	Psikologi Islam	2020	123	22
54	P	Psikologi Islam	2020	127	28
55	P	Psikologi Islam	2020	123	30
56	P	Psikologi Islam	2020	126	26
57	P	Psikologi Islam	2020	107	31
58	P	Psikologi Islam	2020	114	29
59	P	Psikologi Islam	2020	116	29
60	P	Psikologi Islam	2020	124	26
61	L	Psikologi Islam	2020	109	29
62	P	Psikologi Islam	2020	120	27
63	P	Psikologi Islam	2020	122	37
64	P	Psikologi Islam	2020	115	30
65	P	Psikologi Islam	2020	131	28
66	P	Psikologi Islam	2020	135	28
67	P	Psikologi Islam	2020	107	40
68	L	Psikologi Islam	2020	116	35
69	P	Psikologi Islam	2020	136	35
70	P	Psikologi Islam	2020	114	34
71	P	Psikologi Islam	2020	127	25
72	P	Psikologi Islam	2020	125	20
73	L	Psikologi Islam	2020	127	35
74	P	Psikologi Islam	2020	133	26
75	P	Psikologi Islam	2020	103	37
76	P	Psikologi Islam	2020	111	32
77	L	Psikologi Islam	2020	117	28
78	P	Psikologi Islam	2020	117	31
79	P	Psikologi Islam	2020	120	22
80	P	Psikologi Islam	2020	132	31
81	P	Psikologi Islam	2020	128	28

82	P	Psikologi Islam	2020	123	44
83	P	Psikologi Islam	2020	118	32
84	P	Psikologi Islam	2020	130	34
85	P	Psikologi Islam	2020	127	34

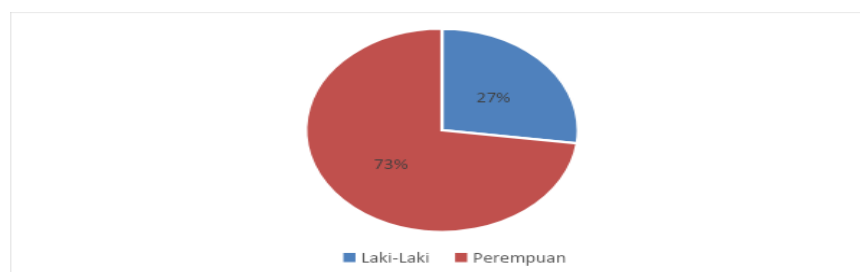
Sumber : Data hasil angket 2024

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, diketahui sampel sebanyak 85 responden telah mengisi angket yang telah disebar melalui *google form*. Secara keseluruhan responden merupakan mahasiswa akhir Psikologi Islam UIN Khas Jember. Terdiri dari angkatan 2018,2019,dan 2020. Hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan responden telah memenuhi syarat kriteria dalam penelitian ini. Masing-masing responden juga telah menjawab setiap item yang diberikan pada masing-masing variabelnya sebagaimana terlampir (telah berbentuk tabulasi data). Berdasarkan total hasil untuk setiap variabelnya, tingkat *Spiritual well being* dan *academic burnout* yang dialami masing-masing responden berbeda-beda. Ada yang berada pada tingkat tinggi, sedang dan rendah.

B. Penyajian Data

Berdasarkan data yang diperoleh dari angket yang disebar, di buatlah populasi data (dilampirkan) dan diperoleh temuan sebagai berikut :

1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

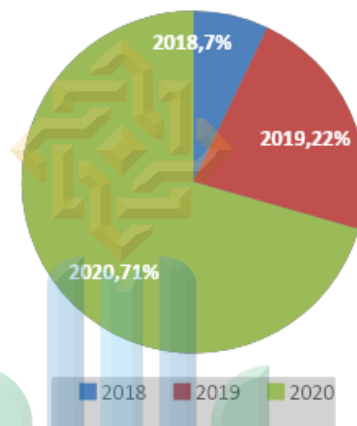


Gambar 4.1

Diagram Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jumlah subjek penelitian 85 mahasiswa yang di antaranya 62 mahasiswa dengan persentase 73% berjenis kelamin perempuan dan 23 mahasiswa dengan persentase 27% berjenis kelamin laki-laki.

2. Deskripsi Responden Berdasarkan Tahun Angkatan



Gambar 4.2

Diagram Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden merupakan gabungan dari angkatan 2018, 2019, dan 2020. Responden dari tahun angkatan 2018 berjumlah 6 orang dengan persentase 7%, dari tahun angkatan 2019 berjumlah 19 dengan persentase 22 %, dan responden dari tahun angkatan 2020 berjumlah 60 dengan persentase 70%.

3. Deskripsi Data

a. Deskripsi Statistik

Peneliti menggunakan skala yang harus diisi dan ditanggapi oleh 85 mahasiswa akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember untuk mengumpulkan data tentang Pengaruh *Spiritual Well Being* terhadap *Academic Burnout*. Berikut deskripsi data berdasarkan informasi yang dikumpulkan oleh peneliti.

Tabel 4.2
Hasil Statistik Deskriptif Skala *Spiritual Well Being* dan *Academic Burnout*

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Spiritual Well Being</i>	85	90.00	144.00	121.9412	10.11994
<i>Academic Burnout</i>	85	13.00	44.00	29.8000	5.45719
Valid N (listwise)					

Hasil Statistik Deskriptif dari variabel *Spiritual Well Being* telah ditemukan bahwa dari 85 responden nilai minimum yang didapatkan ialah 90, dan nilai maximum yaitu 114, mean (rata-rata) 121,94, dan untuk nilai *standard deviation* 10, 119. Selanjutnya, hasil nilai minimum 13 dan nilai maximum 44, mean (rata-rata) 29,80 dan untuk *standard deviation* 5,457 dari variabel *Academic Burnout*.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Untuk menentukan apakah variabel tersebut rendah, sedang, atau tinggi maka diperlukan untuk mengetahui nilai rata-rata, mean, dan standar deviasi setiap variabel.

Tabel 4.3
Pedoman Kategorisasi Tingkat Variabel

Rendah	$M - 1SD < X$
Sedang	$M - 1SD < X > M + 1SD$
Tinggi	$X > M + 1SD$

Keterangan :

M : *Mean* atau rata-rata

SD : *Standard Deviation* atau standard deviasi

Berikut hasil kategorisasi tingkatan dari setiap variabel penelitian

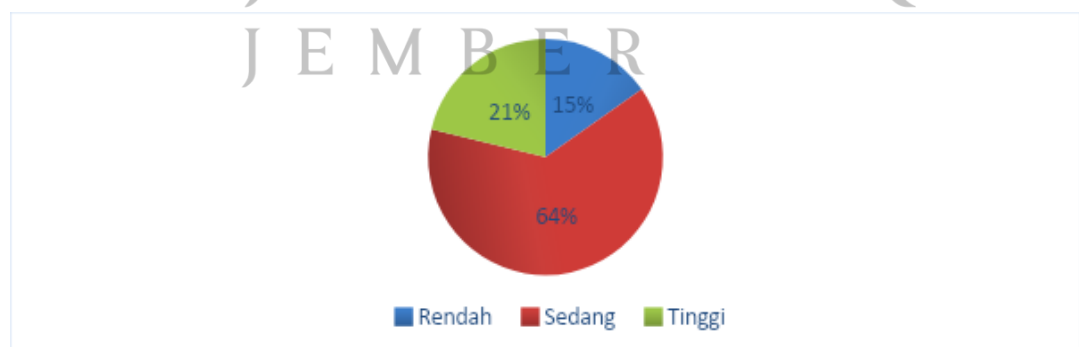
dengan menggunakan pedoman kategori yang telah ditentukan

1) Kategorisasi tingkat *Spiritual Well Being*

Tabel 4.4
Hasil Uji Kategorisasi Data *Spiritual Well Being*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	15,3	15,3
	Sedang	54	63,5	78,0
	Tinggi	18	21,2	100,0
	Total	85	100,0	

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat penerimaan variabel *Spiritual Well Being* oleh Mahasiswa akhir Psikologi islam berada pada rentang rendah, sedang, dan tinggi. Data tersebut menunjukkan 13 mahasiswa penerimaan variabel dalam kategori rendah dengan persentase 15,3%, 54 mahasiswa penerimaan variabel kategori sedang dengan persentase 63%, dan 18 mahasiswa penerimaan variabel kategori tinggi dengan persentase 21%. Dari data tersebut, maka dapat diketahui bahwa penerimaan mahasiswa akhir mengenai variabel *Spiritual Well Being* dominan berkategori sedang.



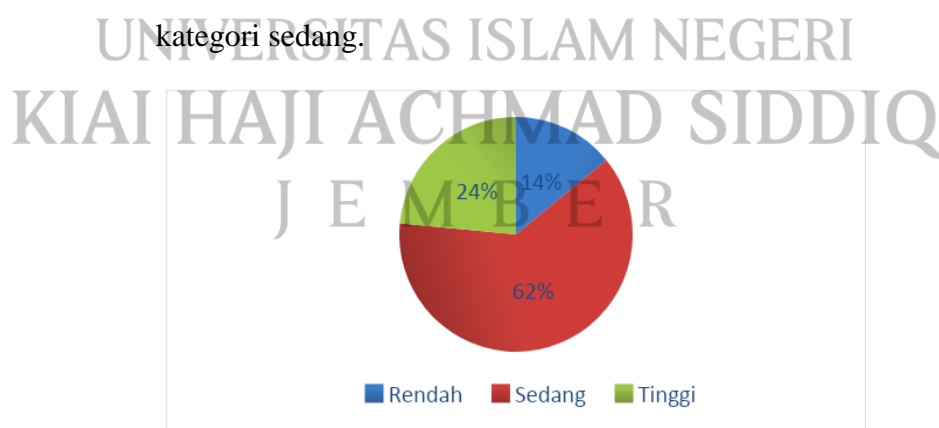
Gambar 4.3
Kategorisasi Data *Spiritual Well Being*

2) Kategorisasi tingkat variabel *Academic Burnout*

Tabel 4.5
Hasil Uji Kategorisasi Tingkat Data *Academic Burnout*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	14,1	14,1
	Sedang	53	62,4	78,5
	Tinggi	20	23,5	100,0
	Total	85	100,0	

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui tingkat *Academic Burnout* mahasiswa akhir psikologi islam berada pada tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa ada 12 mahasiswa yang berada pada kategorisasi rendah dengan persentase 14,1%, 53 mahasiswa berada pada kategorisasi sedang dengan persentase 62,4%, dan 20 mahasiswa berada pada kategorisasi tinggi yaitu dengan persentase 23,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kategorisasi variabel *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa akhir psikologi islam dominan pada kategori sedang.



Gambar 4.4
Diagram Kategorisasi Variabel *Academic Burnout*

C. Analisis dan Penyajian Hipotesis

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Tabel 4.6
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		85	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	5.32915373	
Most Extreme Differences	Absolute	.071	
	Positive	.064	
	Negative	-.071	
Test Statistic		.071	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.349	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.337
		Upper Bound	.361

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi yang dihasilkan ialah 0,200. Nilai signifikansi 0,200 lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Berikut data yang dihasilkan berdasarkan uji linearitas menggunakan *SPSS Windows for 25* :

Tabel 4.7
Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig .
<i>Academic Burnout</i>	Betwe en Groups	(Combine d)	1262,467	37	34,121	1,294	,200
		Linearity	116,01	1	116,01	4,40	,04

* <i>Spiritual Well</i>		0		0	0	1
	Deviation from Linearity	1146,457	36	31,846	1,208	,269
	Within Groups	1239,133	47	26,365		
	Total	2501,600	84			

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,269 lebih besar dari 0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan yaitu garis regresi antara *spiritual well being* dengan *academic burnout* membentuk garis linear, yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

2. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Sederhana

Peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji persyaratan sebelum melakukan analisis hipotesis menggunakan teknik regresi linear sederhana. Dari hasil uji normalitas diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,200 > 0,05$. Selanjutnya, dari hasil uji linearitas diperoleh nilai sig. deviation from linearity sebesar $0,269 > 0,05$. Dari hasil uji persyaratan analisis menggunakan uji normalitas dan uji linearitas, dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *spiritual well-being* dan *academic burnout* berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear. Artinya, variabel *spiritual well-being* dan *academic burnout* memenuhi syarat untuk melakukan analisis hipotesis menggunakan teknik korelasi regresi linear sederhana.

Tabel 4.8
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	60,909	6,010		10,135	,000
Spiritual Well Being	-,255	,049	-,495	-5,196	,000

a. Dependent Variabel : academic burnout

Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas, dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa akhir psikologi islam diperoleh nilai regresi signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa *Spiritual Well being* berpengaruh terhadap *Academic Burnout* diterima. Yang artinya H_a diterima.

Berdasarkan tabel 4.8, sesuai dengan rumus persamaan regresi linier sederhana berupa $Y = a + bX + e$, maka diperoleh nilai persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX + e$$

$$Y = 60,909 + 0,255X + e$$

Sehingga persamaan regresi linier pada penelitian ini yaitu:

$$Academic Burnout = 60,909 - 0,255 Spiritual Well Being + e$$

Keterangan:

Y = Variabel dependen (*Academic Burnout*)

a = Konstanta

b = Koefisien regresi, memberi informasi terkait angka peningkatan

maupun penurunan variabel dependen yang bersumber dari variabel independen. Jika $b (+)$ maka angka mengalami kenaikan, sebaliknya jika $b (-)$ maka angka mengalami penurunan.

X = Variabel independen (*Spiritual Well Being*)

e = Galat acak (random error)

Hasil persamaan regresi tersebut memperlihatkan nilai konstanta sebesar 60,909. Artinya, nilai konstanta *Academic Burnout* sebesar 60,909 dan nilai koefisien regresi *Spiritual Well Being* sebesar -0,255. Jika terjadi peningkatan 1% *Spiritual Well Being*, maka *Academic Burnout* akan meningkat sebesar -0,255. Koefisien regresi tersebut bernilai negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa *Spiritual Well Being* berpengaruh negatif terhadap *Academic Burnout*.

b. Analisis Koefisien Determinasi

Tabel 4.9
Hasil Analisis Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate
1	,495	,245	,236	,000

a. Predictors (Constant), *Spiritual Well Being*

Berdasarkan tabel 4.9, hasil analisis koefisien determinasi pada variabel *Spiritual Well Being*, diketahui bahwa nilai *R Square* sebesar 0,245 atau 24,5%. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 24,5% *academic burnout* dipengaruhi oleh variabel *spiritual well being*. Sedangkan sisanya 75,7% dipengaruhi oleh variabel lain

yang tidak diuji dalam penelitian.

D. Pembahasan

Penelitian ini menguji mengenai hubungan *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa akhir Psikologi Islam UIN Khas Jember. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *spiritual well-being*, sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah *academic burnout*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *spiritual well-being* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam di UIN Khas Jember. Data dari penelitian ini didapatkan dengan menyebarkan angket/kuesioner terhadap 85 mahasiswa akhir. Dapat diketahui berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini terdapat 62 mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan dan 23 mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki.

Peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji persyaratan sebelum melakukan analisis hipotesis menggunakan teknik regresi linear sederhana. Dari hasil uji normalitas diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,200 > 0,05$. Selanjutnya, dari hasil uji linearitas diperoleh nilai sig. deviation from linearity sebesar $0,269 > 0,05$. Dari hasil uji persyaratan analisis menggunakan uji normalitas dan uji linearitas, dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *spiritual well-being* dan *academic burnout* berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear. Artinya, variabel *spiritual well-being* dan *academic burnout* memenuhi syarat untuk melakukan analisis hipotesis menggunakan teknik korelasi regresi linear sederhana.

Penelitian ini menyatakan bahwa *spiritual well being* berpengaruh

terhadap *academic burnout* mahasiswa akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Hal tersebut bisa dilihat melalui uji hipotesis dalam tabel 4.8. yang menunjukkan nilai signifikansi regresi sebesar 0,000. Karena $0,000 < 0,005$, maka dapat dibuktikan bahwa variabel bebas berpengaruh pada variabel terikat dan diketahui nilai koefisien regresi sebesar -0,255 dengan arah negatif, maka *Spiritual Well Being* berpengaruh negatif terhadap *Academic Burnout*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa apabila *Spiritual Well Being* mahasiswa akhir Psikologi Islam semakin tinggi maka akan semakin rendah tingkat *Academic Burnout* yang dimiliki mahasiswa.

Kesejahteraan Spiritual atau *Spiritual Well Being* dalam penelitian ini merujuk pada teori dari Fisher yang mendefinisikan bahwa *Spiritual Well Being* merupakan afirmasi hidup dalam berhubungan dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan secara keseluruhan. Keadaan sejahtera secara spiritual tidak hanya didapatkan dari hubungan individu dengan Tuhan, namun jua dapat dilihat dari hubungan individu dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. *Spiritual Well Being* dibentuk oleh keempat dimensi tersebut yang memiliki keterikatan satu sama lain. Kualitas dari hubungan pada masing-masing dimensi tersebut dapat merefleksikan *Spiritual Well Being* pada individu.

Kesejahteraan Spiritual merujuk pada tingkat koneksi individu dengan makna, tujuan, dan nilai yang lebih tinggi. Mahasiswa Psikologi Islam cenderung memiliki kesadaran yang lebih besar terhadap aspek spiritual dalam

kehidupan mereka, dan kesejahteraan spiritual dapat menjadi faktor pelindung terhadap academic burnout. Ketika seseorang berhubung secara spiritual, mereka akan memiliki sumber daya internal yang lebih untuk mengatasi stres akademik.

Berdasarkan hasil kategorisasi indikator *spiritual well being* memiliki tingkat yang berbeda setiap mahasiswa. Hal ini dapat dilihat bahwa ada 13 mahasiswa berada pada kategorisasi yang rendah dengan persentase 15,3%, 54 mahasiswa berada pada kategorisasi sedang dengan persentase 63,5%, dan 18 mahasiswa berada pada tingkat tinggi dengan persentase 21,2%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa akhir psikologi islam dominan berada pada kategori tingkat sedang pada indikator *Spiritual Well Being*.

Hasil kategori tersebut menggambarkan sebagian subjek mempunyai *spiritual well being* yang tinggi. Dan banyaknya kategorisasi *spiritual well being* yang sedang menunjukkan bahwa mahasiswa akhir Psikologi islam memiliki kualitas hubungan yang baik dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Tingkatan spiritual yang dimiliki menggambarkan kemampuan subjek dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam perkuliahan. *Spiritual well being* mahasiswa akhir psikologi islam menggambarkan kesejahteraan mereka dalam aspek religious dan kepasrahan diri dalam situasi yang sulit.

Academic Burnout pada penelitian ini merujuk pada teori Schaufeli et.al. yang mendefinisikan *academic burnout* sebagai perasaan kelelahan karena tuntutan akademik (*exhaustion*), bersikap sinis terhadap studi (*cynism*), dan

perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (*reduced academic efficacy*). Proses terjadinya *academic burnout* tersebut diawali oleh stress yang dialami mahasiswa dikarenakan oleh tuntutan studi yang kemudian berkembang menjadi sebuah tekanan. Jika mahasiswa tidak dapat melakukan coping stress, maka tekanan tersebut akan menjadi *academic burnout*.

Dalam tabel 4.5 diketahui bahwa setiap mahasiswa memiliki tingkat *academic burnout* yang berbeda, terdapat 12 mahasiswa akhir dalam kategori rendah berpresentase 14,1%, ada 53 mahasiswa akhir dalam kategori sedang berpresentase 62,4%, dan ada 20 mahasiswa akhir dalam kategori tinggi berpresentase 23,5%. Dengan hasil tingkat kategorisasi tersebut dapat di buktikan bahwa setiap mahasiswa memiliki tingkat *academic burnout* yang berbeda. Hal itu dapat terjadi karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi, salah satu di antaranya ialah kesejahteraan spiritual.

Pada saat mahasiswa mengalami kelelahan dalam perkuliahannya karena banyaknya tugas yang diberikan dosen dan kelelahan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar dalam kelas, maka hal itu akan dapat menimbulkan *academic burnout* yang akan terjadi pada mahasiswa. Individu yang mengalami masalah dan menyerahkannya kepada sang Pencipta maka akan jauh lebih tahan menghadapi permasalahan tersebut karena dengan kepasrahannya menjadikan mekanisme coping dirinya. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi akan mampu mengurangi terjadinya *burnout*.

Tingkat pengaruh *spiritual well being* terhadap *academic burnout* mahasiswa akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad

Siddiq Jember diketahui dari nilai koefisien determinasi yang ada dalam tabel analisis koefisien determinasi menunjukkan hasil *R Square* 0,245 atau 24,5%. Yang berarti sebesar 24,5% *spiritual well being* mempengaruhi *academic burnout* mahasiswa.

Hasil penelitian yang telah diuraikan di atas membuktikan bahwa mahasiswa akhir Psikologi Islam yang memiliki tingkat *spiritual well being* baik mampu melakukan koping stres dengan baik pula sehingga dapat mengurangi terjadinya *academic burnout*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofi Ariyani yang menyatakan bahwa *spiritual well-being* memiliki pengaruh yang negatif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Selain itu juga mendukung teori dari Holland & Neimeyer yang mengungkapkan bahwa spiritualitas merupakan koping yang efektif dalam meringankan burnout baik yang bersifat fisik, kognitif, maupun emosional.⁷⁷



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁷⁷ J. M. Holland & R. A. Neimeyer, "Reducing The Risk of Burnout in End-of-Life Care Settings: The Role of Daily Spiritual Experiences and Training", *Palliative and Supportive Care*, 3(1), (2005), h. 178-179.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *Spiritual Well Being* terhadap *Academic Burnout* mahasiswa akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah dilakukan oleh peneliti, maka didapat kesimpulan yaitu *Spiritual Well Being* berpengaruh terhadap *Academic Burnout*, hal ini dapat dilihat dari hasil signifikansi regresi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang artinya variabel bebas mempengaruhi variabel terikat dan diketahui nilai koefisien regresi sebesar -0,255 dengan arah negatif, maka *Spiritual Well Being* berpengaruh negatif terhadap *Academic Burnout*. hal itu dapat diartikan bahwa apabila *Spiritual Well Being* mahasiswa akhir Psikologi Islam semakin tinggi maka semakin rendah tingkat *Academic Burnout* yang dimiliki mahasiswa. Berarti hipotesis yang diajukan peneliti pada penelitian ini yakni H_a (*Spiritual Well Being* berpengaruh terhadap *Academic Burnout* mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember), sedangkan H_o ditolak (*Spiritual Well Being* tidak berpengaruh terhadap *Academic Burnout* mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember).

B. Saran

Peneliti membuat sejumlah saran berdasarkan penelitian yang dilakukan dan temuan yang ditemukan, berikut saran dari peneliti :

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharap bagi mahasiswa untuk semakin meningkat *Spiritual Well Being*. Karena *Spiritual Well Being* memberikan kontribusi untuk dapat menurunkan *Academic Burnout* yang dialami oleh mahasiswa akhir. Agar mahasiswa akhir dapat menyelesaikan skripsi nya dengan baik dan dapat lulus tepat waktu. Berdasarkan aspek dalam *Spiritual Well Being*, maka hal yang harus diperhatikan mahasiswa ialah hubungan dia dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan

2. Bagi Keluarga

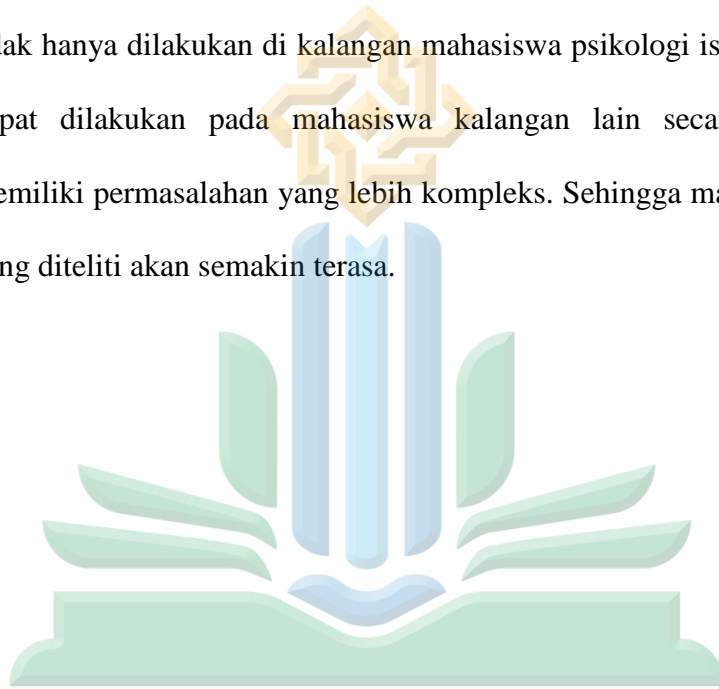
Dukungan sosial menjadi penting untuk diberikan kepada mahasiswa akhir yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi nya, di mana pada masa ini merupakan masa akhir untuk penentuan kelulusan pada mahasiswa yang telah menjalani perkuliahan. Hal ini dimaksudkan untuk membantu memberikan penguatan individu pada masa-masa burnout.

3. Bagi Lembaga

Bagi institusi pendidikan terkait, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang kondisi yang dialami oleh mahasiswa psikologi islam. Agar diperhatikan kembali academic burnout yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan tugas skripsi tidak dapat diselesaikan dengan baik. Dan mahasiswa juga membutuhkan strategi coping yang baik untuk mengurangi academic burnout yang dimiliki salah satunya dengan meningkatkan spiritual well being.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi sehingga dapat diteliti lebih lanjut. Perlu untuk dilakukan penelitian yang lebih luas untuk mendapatkan informasi dan data yang lebih kompleks, khususnya terkait hal berikut :Penelitian tidak hanya dilakukan di kalangan mahasiswa psikologi islam saja, namun dapat dilakukan pada mahasiswa kalangan lain secara umum yang memiliki permasalahan yang lebih kompleks. Sehingga manfaat akan hasil yang diteliti akan semakin terasa.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- Amarsa, Rajfalni., Rina Nurhudi, Agus Taufiq, Ipah Saripah. “Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7, no.2 (Agustus 2023): 395–405.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4477>
- Ariyani, Sofi. “Hubungan Spiritual well being dengan academic burnout pada Mahasiswa tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang” Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2022.
- Aulia, Syifa, Ria Utami Panjaitan. Psychological Well Being and Level Stress Among The Last Year College. *A Cross National Study* 7, no.2 (2019): 127–134. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Biremanoe, M. E. (n.d.). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. 165–172.
- Budiarti, Belina Widya and Yeni Anna Appulembang. “Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online.” *Psychology Journal of Mental Health* 3 no. 1 (Juli 2021): 82–95.
<https://doi.org/10.32539/pjmh.v3i1.39>
- Bulo, Juvilyn, Marita Sanchez. “Sources of Stress Among College Students.” *CVCITC Research Journal*, 1 no.1 (2014) : 16-25
- Cahyono, Antonius Eko, “Analisis Korelasi Antara Harga, Kualitas Produk, Distrubusi Dan Minat Beli Ulang Sepeda Motor Merek Honda”(Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2014)
- Castillo, Linda G and Ranjita Misra. “Academic Stress Among College Student : Comparison of American and International Student.” *International Journal of Stress Management*, no. 2, (2004): 132-148.
- Cholilah, Indah Roziah, H.M As’ad Djalali, and Amanda Pasca Rini. “Pengaruh Pelatihan Manajemen Relaksasi Terhadap Penurunan Burnout pada Perawat Rumah Sakit daerah Kalisat Jember.” Seminar Nasional Dan Call For Paper : “Community Psychology” Sebuah Kontribusi Psikologi Menuju Masyarakat Berdaya Dan Sejahtera, 82–107.
- Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Ellison, Craig W, “Spiritual well being : Conceptualization and Measurement’, *Journal of Psychology and Theology*, 11, no. 4 (1983): 30–38

- Fisher, John W, "Getting the Balance: Assessing Spirituality and Well- being among Children and Youth," *International Journal of Children's Spirituality*, 14, No. 3, Agustus, (2009): 273-280
- Fisher, John W. "Investigating the Importance of Relating with God for School Students Spiritual Well Being." *Journal of Beliefs & Values* 31, no.3 (2017) : 147-161
- Herbert J. Freudenberger, "Staff Burnout", *Journal of Social Issues*, 30, No. 1, (1974), 159-165.
- IAIN Jember, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, Jember: IAIN Jember Press, 2020.
- Ismail, Fajri, *Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan Dan Ilmu-Ilmu Sosial* (Jakarta:Prenadamedia Grup)
- Laili, Latifatul and Miftahun Ni'mah Suseno. "Kesejahteraan Spiritual dan Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter." *Psikologika* 21, no. 2, (2016): 167–178. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss2.art6>
- Marisa, Siti, "Membangun Paradigma Psikologi Islam," *Almufida Jurnal*, no.1 (2016): 182-199
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. Job burnout. (2001): 397–422.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Tadeusz Marek. Professional Burnout. New York : Taylor & Francis, 1993.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. "The Wheel of Wellness Counseling for Wellnes : A Holistic Model for Treatment Planning." *Journal of Counseling and Development* 78 no. 3, (2000): 251–266.
- Prayitno, Duwi, *Belajar Alat Data Dan Cara Pengolahannya Dengan SPSS* Yogyakarta:Gaya Media, 2016.
- Ross, Shannon E. "Sources of Stress Among Collee Students." *College Student Journal* 33, no. 2, 312
- Sari, Dita Arsandi Mirna and Diah Rahayu. "Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 4, (2022): 741–751.
- Schaufeli, W. B., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. "Burnout and Engagement in University Students A Cross-National Study." *A Cross National Study* 33 no. 5, (2002): 464–481.
- Setiawan, Ari And Dedek Adrian, *Metode Dan Aplikasi Statistik*, (Yogyakarta:

Parana Publishing, 2020)

- Sfeatcu, R, Mitariu, M Cernusca, Camelia Lonescu and Mihai Roman “The Concept of Wellbeing in Relation to Health and Quality of Life”, *European Journal of Science and Theology*,10, No.4, (Agustus, 2014), 123-128
- Siyoto, Sandu, dan Muhammad Ali Sodik, Dasar Metologi Penelitian, Bandung: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sugiyono, Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung 225, 2018.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Alfabeta : Bandung, 2016),
- Suryani, Abdullah, and Kadir, A. R. Pengaruh Kesejahteraan Spiritual (Spiritual Well Being) dan Letak Kendali (Locus of Control) terhadap Burnout Kerja Perawat di RS UNHAS Makassar. *JST Kesehatan* 6 no. 2, (2016): 162–171.
- Syah, Muhibbin, “Psikologi Pendidikan: Suatu Pendekatan Baru”. Bandung: Remaja Rosdakarya. 1995
- Syaidi, Fizi, Hamidah Nayati Utami Dan Muhammad Faizal Riza, “Pengaruh Gaya Kepemimpinan Terhadap Motivasi Kerja”, *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol. 1 No. 1(April :2013)
- Syaiyid, E., Utami, H. N., & Riza, M. F. “Pengaruh Gaya Kepemimpinan Terhadap Motivasi Kerja.” *Jurnal Administrasi Bisnis* 1 no. 1, (2013): 104–113.
- Tumanggor, Raden Oloan. ANALISA KONSEPTUAL MODEL SPIRITUAL WELL-BEING MENURUT ELLISON DAN FISHER. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 3 no. 1, (2019): 43–53.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. “Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.” *Pinang Masak Nursin Journal* 2, no. 1, (2023): 38–42.
- Zummy Anselmus Dami, Sance Mariana Tameon, and Ferdinant Alexander, ‘Spiritual WellBeing as Variable Intervening Mindfulness Dan Life Satisfaction’, *Konselor*, 7. no.4 (2018), 124–137. <https://doi.org/10.24036/0201874102383-0-00>.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hafidhatun Ni'mah
NIM : 201103050001
Jurusan/Prodi : Psikologi Islam
Universitas : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Tempat/tanggal lahir : Probolinggo, 11 Oktober 2002
Alamat : Dusun Asam RT 06 RW 04 Desa Selogudig Wetan, Kecamatan Pajarakan, Kabupaten Probolinggo

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**Pengaruh Spiritual Well Being terhadap Academic Burnout Mahasiswa Akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember**" adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Apabila terdapat kesalahan di dalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan keaslian skripsi ini, dibuat dengan sebenar-benarnya.

Jember, 22 Mei 2024

Saya yang menyatakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ



J E M B E R Hafidhatun Ni'mah

NIM. 201103050001

Lampiran 2 Matrik Penelitian

MATRIKS PENELITIAN

JUDUL	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN	HIPOTESIS	RUMUSAN PENELITIAN
Pengaruh Spiritual Well Being terhadap Burn Out Mahasiswa Semester Akhir Psikologi Islam UIN Khas Jember	a. Spiritual Well Being	1. Personal 2. Communal 3. Environmental	a. Identitas diri b. Kesadaran diri c. Kebahagiaan dalam hidup d. Kedamaian batin e. Makna/arti dalam hidup a. Cinta terhadap orang lain b. Memafkan orang lain c. Percaya pada orang lain d. Menghormati orang lain e. Kebaikan pada orang lain. a. Terhubung dengan alam b. Kagum pada pemandangan c. Kesatuan dengan alam d. Harmoni dengan	Angket/Kuisisioner	1. Metode penelitian menggunakan Kuantitatif 2. Populasi menggunakan Mahasiswa Semester Akhir Psikologi Islam UIN Khas Jember 3. Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuisisioner 4. Metode analisis data yang digunakan adalah	Tidak adanya Pengaruh Spiritual Well Being terhadap Burn Out Mahasiswa Semester Akhir Psikologi Islam UIN Khas Jember. Adanya Pengaruh Spiritual	Adakah Pengaruh Spiritual Well Being terhadap Burn Out Mahasiswa Semester Akhir Psikologi Islam UIN Khas Jember?

			<p>lingkungan</p> <p>e. Melihat keajaiban di lingkungan</p> <p>a. Hubungan dengan Tuhan</p> <p>b. Menyembah pencipta</p> <p>c. Kesatuan dengan Tuhan</p> <p>d. Kedamaian dengan Tuhan</p> <p>e. Meditasi dan Berdoa</p>		<p>metode analisis statistic dengan menggunakan software IBM SPSS Statistics 25</p>	<p>Well Being terhadap Burnout Mahasiswa Semester Akhir Psikologi Islam UIN Khas Jember</p>	
	b. Academic Burnout	<p>4. Transcendental</p> <p>1. Exhaustion</p> <p>2. Cynicism</p> <p>3. Reduced Academic Efficacy</p>	<p>a. Mengalami kelelahan akibat tuntutan studi</p> <p>a. Bersikap sinis atau berjarak terhadap studi</p> <p>a. Mengalami penurunan keyakinan akademik</p>				



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.589. /Un.22/6.a/PP.00.9/ 1 /2024 30 Januari 2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Kaprodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad
Siddiq Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa
berikut :

Nama : Hafidhatun Ni'mah
NIM : 201103050001
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang
bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan
penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu
pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Pengaruh Spiritual
Well Being terhadap Academic Burnout Mahasiswa Akhir Psikologi
Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami
sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Muhibbin



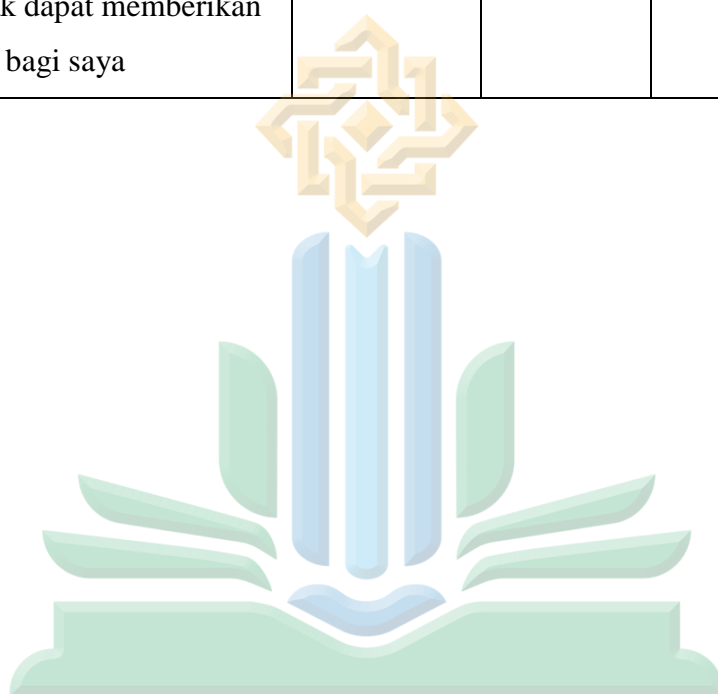
Lampiran 4 Kuisiener sebelum Uji Coba Validitas dan Reliabilitas skala *Spiritual Well Being*

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
		1	2	3	4
1	Saya mengenal diri sendiri dibandingkan orang lain				
2	Saya sulit mengenal diri sendiri				
3	Memahami diri ialah kebiasaan saya				
4	Pemahaman kelebihan dan kekurangan diri saya terbatas				
5	Saya merasakan kegembiraan hampir setiap hari-hari yang saya jalani				
6	Saya sulit merasa bahagia dalam hidup				
7	Saya mampu menerima diri dan hidup dengan kondisi yang tenang				
8	Ketika menghadapi masalah, saya sulit mengendalikan diri				
9	Saya suka merenungi makna dari setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup				
10	Saya sulit menemukan tujuan hidup				
11	Saya mampu mengembangkan rasa kasih sayang antar sesama manusia dengan mudah				
12	Saya sulit memiliki rasa kepedulian terhadap orang lain				
13	Saya cenderung melihat sisi baik				

	dalam setiap orang, bahkan setelah mereka melakukan kesalahan yang merugikan				
14	Sulit bagi saya untuk memaafkan kesalahan orang lain				
15	Saya berbagi informasi pribadi dengan orang-orang yang dapat dipercaya				
16	Saya khawatir Ketika meminjamkan sesuatu pada orang lain				
17	Saya menghormati orang lain meskipun berbeda pendapat				
18	Saya sering memotong pembicaraan orang lain				
19	Saya senang berbagi dengan orang lain				
20	Saya segan untuk menolong orang lain				
21	Saya mendekati diri dengan alam agar dapat merasakan energi positif				
22	Saya merasa berada di alam tidak ada manfaat bagi kesehatan dan kebahagiaan				
23	Saya senang memandang keindahan alam sekitar				
24	Saya sulit kagum pada pemandangan alam sekitar				
25	Kesatuan dengan alam memberikan rasa ketenangan dalam hidup saya				

26	Saya merasa bawa diri saya, tumbuhan, hewan,dan alam memiliki hak yang berbeda untuk dipenuhi				
27	Adanya keselarasan dengan lingkungan membantu saya merasa lebih damai dan tenang				
28	Saya merasa asing Ketika berinteraksi dengan alam				
29	Ketika mengamati proses dan kejadian alam, saya merasakan keajaiban di dalamnya				
30	Melihat keajaiban di lingkungan tidak memberikan kesejahteraan bagi saya				
31	Ketika beribadah, Saya merasa seperti berkomunikasi dengan Tuhan				
32	Kehadiran Tuhan tidak memberikan makna yang berarti bagi saya				
33	Menyembah Pencipta membantu saya merasa bersyukur atas berkat yang diberikan				
34	Saya beribadah kepada Tuhan sebagai wujud keterpaksaan KepadaNya				
35	Saya merasa bahwa Tuhan dekat dan selalu Bersama saya				
36	Kesatuan dengan Tuhan dalam hidup saya tidak memberikan tujuan jelas				

37	Saya merasa tenang setiap kali mengingat Tuhan				
38	Aktivitas religious tidak membantu saya merasakan kedamaian dengan Tuhan				
39	Saya berdoa setiap kali memulai pekerjaan dan belajar				
40	Berdoa tidak dapat memberikan ketenangan bagi saya				



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

Lampiran 5 Kuisioner *Spiritual Well Being* setelah Uji Coba Validitas dan Reliabilitas
Skala Spiritual Well Being setelah Uji Validitas dan Reliabilitas

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
		1	2	3	4
1	Saya mengenal diri sendiri dibandingkan orang lain				
2	Saya mengetahui orang lain daripada diri sendiri				
3	Memahami diri ialah kebiasaan saya				
4	Saya sulit memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri				
5	Saya merasakan kegembiraan hampir setiap hari-hari yang saya jalani				
6	Hampir setiap hari saya merasa sedih				
7	Saya mampu menerima diri dan hidup dengan kondisi yang tenang				
8	Saya sulit menenangkan diri sendiri ketika menghadapi masalah				
9	Saya suka merenungi makna dari setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup				
10	Saya sulit menemukan tujuan hidup				
11	Mudah bagi saya mengembangkan rasa kasih sayang antar sesama manusia				
12	Saya kurang dalam memberikan dukungan emosional kepada teman-teman				
13	Saya cenderung melihat sisi baik dalam setiap orang, bahkan setelah mereka melakukan kesalahan yang				

	merugikan				
14	Sulit bagi saya untuk memaafkan kesalahan orang lain				
15	Saya berbagi informasi pribadi dengan orang-orang yang dapat dipercaya				
16	Saya khawatir Ketika meminjamkan sesuatu pada orang lain				
17	Saya menghormati orang lain meskipun berbeda pendapat				
18	Saya sulit memberikan perhatian penuh saat orang lain berbicara				
19	Saya senang berbagi dengan orang lain				
20	Saya segan untuk menolong orang lain				
21	Saya mendekatkan diri dengan alam agar dapat merasakan energi positif				
22	Saya merasa berada di alam tidak ada manfaat bagi kesehatan dan kebahagiaan				
23	Saya senang memandang keindahan alam sekitar				
24	Saya tidak menganggap pemandangan alam sebagai sesuatu yang patut dikagumi				
25	Kesatuan dengan alam memberikan rasa ketenangan dalam hidup saya				
26	Saya merasa bawa diri saya, tumbuhan, hewan,dan alam memiliki hak yang berbeda untuk dipenuhi				
27	Adanya keselarasan dengan				

	lingkungan membantu saya merasa lebih damai dan tenang				
28	Saya merasa asing Ketika berinteraksi dengan alam				
29	Ketika mengamati proses dan kejadian alam, saya merasakan keajaiban di dalamnya				
30	Melihat keajaiban di lingkungan tidak memberikan kesejahteraan bagi saya				
31	Ketika beribadah, Saya merasa seperti berkomunikasi dengan Tuhan				
32	Kehadiran Tuhan tidak memberikan makna yang berarti bagi saya				
33	Menyembah Pencipta membantu saya merasa bersyukur atas berkat yang diberikan				
34	Saya beribadah kepada Tuhan sebagai wujud keterpaksaan KEPADANYA				
35	Saya merasa bahwa Tuhan dekat dan selalu Bersama saya				
36	Kesatuan dengan Tuhan dalam hidup saya tidak memberikan tujuan jelas				
37	Saya merasa tenang setiap kali mengingat Tuhan				
38	Aktivitas religious tidak membantu saya merasakan kedamaian dengan Tuhan				
39	Saya berdoa setiap kali memulai pekerjaan dan belajar				
40	Berdoa tidak dapat memberikan ketenangan bagi saya				

Lampiran 6 Kuisisioner Penelitian Skala *Academic Burnout* sebelum Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala *Academic Burnout* sebelum Uji Validitas dan Reliabilitas

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
		1	2	3	4
1	Saya merasa tertekan secara emosional karena perkuliahan yang saya jalani				
2	Saya antusias dengan kegiatan belajar mengajar di kelas				
3	Saya merasa tertekan mengikuti Kegiatan di perkuliahan				
4	Saya dapat mengatasi masalah dalam perkuliahan dengan baik				
5	Tidak ada rasa semangat dalam diri saya Ketika meraih tujuan perkuliahan				
6	Perkuliahan yang saya jalani terasa mudah				
7	Saya merasa sangat kelelahan pada akhir perkuliahan				
8	Saya belajar banyak hal menarik dalam perkuliahan yang saya jalani				
9	Saya mahasiswa yang terlibat pasif di dalam kelas				
10	Saya semakin tidak yakin dengan manfaat dari perkuliahan yang saya jalani				
11	Saya merasa bersemangat Ketika menjalani hari di kampus				
12	Saya mampu menyelesaikan aktivitas kuliah dengan efektif di dalam kelas				
13	Menurut saya, Saya adalah mahasiswa yang buruk				

Lampiran 7 Kuisisioner Penelitian Skala *Academic Burnout* setelah Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala Academic Burnout setelah Uji Validitas dan Reliabilitas

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
		1	2	3	4
1	Saya merasa tertekan secara emosional karena perkuliahan yang saya jalani				
2	Saya antusias dengan kegiatan belajar mengajar di kelas				
3	Saya merasa tertekan mengikuti Kegiatan di perkuliahan				
4	Saya dapat mengatasi masalah dalam perkuliahan dengan baik				
5	Tidak ada rasa semangat dalam diri saya Ketika meraih tujuan perkuliahan				
6	Perkuliahan yang saya jalani terasa mudah				
7	Saya merasa sangat kelelahan pada akhir perkuliahan				
8	Saya mahasiswa yang terlibat aktif di dalam kelas				
9	Saya merasa jenuh terhadap perkuliahan yang saya jalani				
10	Saya semakin tidak yakin dengan manfaat dari perkuliahan yang saya jalani				
11	Saya merasa bersemangat Ketika menjalani hari di kampus				
12	Saya mampu menyelesaikan aktivitas kuliah dengan efektif di dalam kelas				
13	Menurut saya, Saya adalah mahasiswa yang buruk				

Lampiran 8 Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Skala *Spiritual Well Being*
Skala *Spiritual Well Being*

No	Pernyataan	r hitung	r table	Nilai signifikansi	Keterangan
1	Saya mengenal diri sendiri dibandingkan orang lain	0,610	0,324	0,05	VALID
2	Saya mengetahui orang lain daripada diri sendiri	0,024	0,324	0,05	TIDAK VALID
3	Memahami diri ialah kebiasaan saya	0,694	0,324	0,05	VALID
4	Saya sulit memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri	0,203	0,324	0,05	TIDAK VALID
5	Saya merasakan kegembiraan hampir setiap hari-hari yang saya jalani	0,548	0,324	0,05	VALID
6	Hampir setiap hari saya merasa sedih	0,306	0,324	0,05	TIDAK VALID
7	Saya mampu menerima diri dan hidup dengan kondisi yang tenang	0,340	0,324	0,05	VALID
8	Saya sulit menenangkan diri sendiri Ketika menghadapi masalah	0,410	0,324	0,05	TIDAK VALID
9	Saya suka merenungi makna dari setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup	0,471	0,324	0,05	VALID
10	Saya sulit menemukan tujuan hidup	0,279	0,324	0,05	VALID
11	Mudah bagi saya mengembangkan rasa kasih sayang antar sesama manusia	0,415	0,324	0,05	TIDAK VALID
12	Saya kurang dalam memberikan dukungan emosional kepada teman-teman	0,601	0,324	0,05	TIDAK VALID
13	Saya cenderung melihat sisi baik dalam setiap orang, bahkan setelah mereka melakukan kesalahan yang merugikan	0,160	0,324	0,05	VALID
14	Sulit bagi saya untuk memaafkan kesalahan orang lain	0,269	0,324	0,05	VALID
15	Saya berbagi informasi pribadi dengan orang-orang	0,492	0,324	0,05	VALID

	yang dapat dipercaya				
16	Saya khawatir Ketika meminjamkan sesuatu pada orang lain	0,380	0,324	0,05	VALID
17	Saya menghormati orang lain meskipun berbeda pendapat	0,528	0,324	0,05	VALID
18	Saya sulit memberikan perhatian penuh saat orang lain berbicara	0,335	0,324	0,05	TIDAK VALID
19	Saya senang berbagi dengan orang lain	0,418	0,324	0,05	VALID
20	Saya segan untuk menolong orang lain	0,152	0,324	0,05	VALID
21	Saya mendekati diri dengan alam agar dapat merasakan energi positif	0,794	0,324	0,05	VALID
22	Saya merasa berada di alam tidak ada manfaat bagi kesehatan dan kebahagiaan	0,764	0,324	0,05	VALID
23	Saya senang memandang keindahan alam sekitar	0,687	0,324	0,05	VALID
24	Saya tidak menganggap pemandangan alam sebagai sesuatu yang patut dikagumi	0,604	0,324	0,05	TIDAK VALID
25	Kesatuan dengan alam memberikan rasa ketenangan dalam hidup saya	0,714	0,324	0,05	VALID
26	Saya merasa bawa diri saya, tumbuhan, hewan, dan alam memiliki hak yang berbeda untuk dipenuhi	0,009	0,324	0,05	VALID
27	Adanya keselarasan dengan lingkungan membantu saya merasa lebih damai dan tenang	0,646	0,324	0,05	VALID
28	Saya merasa asing Ketika berinteraksi dengan alam	0,437	0,324	0,05	VALID
29	Ketika mengamati proses dan kejadian alam, saya merasakan keajaiban di dalamnya	0,658	0,324	0,05	VALID
30	Melihat keajaiban di lingkungan tidak memberikan kesejahteraan bagi saya	0,719	0,324	0,05	VALID
31	Ketika beribadah, Saya merasa seperti	0,474	0,324	0,05	VALID

	berkomunikasi dengan Tuhan				
32	Kehadiran Tuhan tidak memberikan makna yang berarti bagi saya	0,699	0,324	0,05	VALID
33	Menyembah Pencipta membantu saya merasa bersyukur atas berkat yang diberikan	0,541	0,324	0,05	VALID
34	Saya beribadah kepada Tuhan sebagai wujud keterpaksaan Kepadanya	0,716	0,324	0,05	VALID
35	Saya merasa bahwa Tuhan dekat dan selalu Bersama saya	0,534	0,324	0,05	VALID
36	Kesatuan dengan Tuhan dalam hidup saya tidak memberikan tujuan jelas	0,577	0,324	0,05	VALID
37	Saya merasa tenang setiap kali mengingat Tuhan	0,521	0,324	0,05	TIDAK VALID
38	Aktivitas religious tidak membantu saya merasakan kedamaian dengan Tuhan	0,438	0,324	0,05	VALID
39	Saya berdoa setiap kali memulai pekerjaan dan belajar	0,264	0,324	0,05	VALID
40	Berdoa tidak dapat memberikan ketenangan bagi saya	0,559	0,324	0,05	VALID

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of items
0,899	31

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 9 Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Skala *Academic Burnout*
Skala *Academic Burnout*

No	Pernyataan	r hitung	r tabel	Nilai signifikansi	Keterangan
1	Saya merasa tertekan secara emosional karena perkuliahan yang saya jalani	0,765	0,324	0,05	VALID
2	Saya antusias dengan kegiatan belajar mengajar di kelas	0,563	0,324	0,05	VALID
3	Saya merasa tertekan mengikuti Kegiatan di perkuliahan	0,521	0,324	0,05	VALID
4	Saya dapat mengatasi masalah dalam perkuliahan dengan baik	0,453	0,324	0,05	VALID
5	Tidak ada rasa semangat dalam diri saya Ketika meraih tujuan perkuliahan	0,522	0,324	0,05	VALID
6	Perkuliahan yang saya jalani terasa mudah	0,646	0,324	0,05	VALID
7	Saya merasa sangat kelelahan pada akhir perkuliahan	0,493	0,324	0,05	VALID
8	Saya belajar banyak hal menarik dalam perkuliahan yang saya jalani	0,255	0,324	0,05	TIDAK VALID
9	Saya mahasiswa yang terlibat pasif di dalam kelas	0,247	0,324	0,05	TIDAK VALID
10	Saya semakin tidak yakin dengan manfaat dari perkuliahan yang saya jalani	0,456	0,324	0,05	VALID
11	Saya merasa bersemangat Ketika	0,419	0,324	0,05	VALID

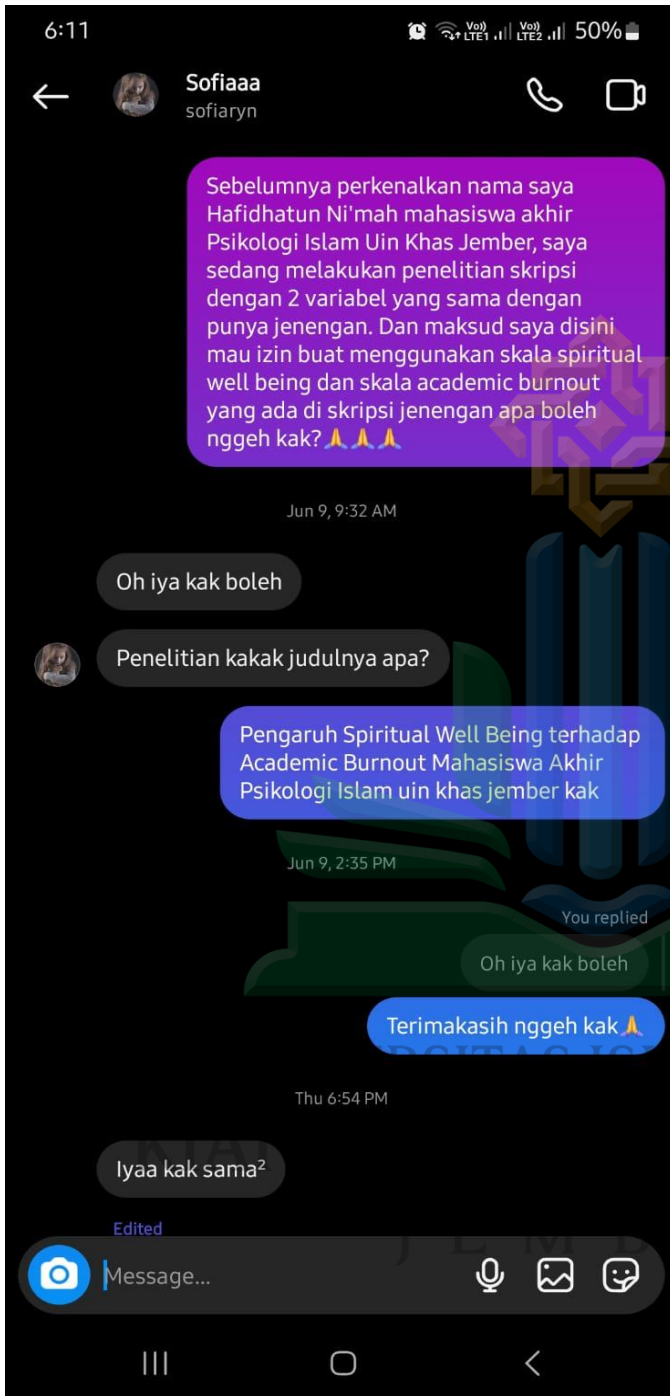
	menjalani hari di kampus				
12	Saya mampu menyelesaikan aktivitas kuliah dengan efektif di dalam kelas	0,563	0,324	0,05	VALID
13	Menurut saya, Saya adalah mahasiswa yang buruk	0,591	0,324	0,05	VALID

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of items
0,646	9



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 10 Izin Penggunaan Instrumen Penelitian



AM NEGERI
AD SIDDIQ
E R

Lampiran 12 Tabulasi Data *Academic Burnout*

Tabulasi Data *Academic Burnout*

No	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	TOTAL_Y
1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	25
2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	20
3	3	4	2	4	1	4	2	4	1	3	4	4	4	40
4	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	1	35
5	2	2	3	3	3	2	4	1	4	2	3	2	2	33
6	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	1	30
7	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	20
8	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	26
9	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	30
10	4	3	2	2	3	4	4	1	2	4	2	2	3	36
11	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	30
12	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	1	27
13	4	2	3	2	2	3	4	1	3	2	2	2	1	31
14	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	27
15	3	2	2	2	2	3	4	1	2	3	2	2	1	29
16	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	22
17	4	1	1	4	3	4	4	1	3	4	4	1	4	38
18	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	23
19	3	3	4	2	4	3	3	2	2	3	2	2	4	37
20	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	33
21	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	28
22	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	1	20
23	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	34
24	2	2	2	3	1	4	3	1	2	2	3	2	1	28
25	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	1	27
26	2	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	1	1	23
27	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	24
28	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	27

29	1	1	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	3	22
30	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	28
31	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	30
32	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	26
33	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	31
34	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	29
35	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	29
36	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	26
37	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	29
38	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	27
39	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	28
40	1	3	2	1	4	3	4	3	4	1	1	1	2	30
41	3	4	2	1	4	4	4	3	3	2	1	3	3	37
42	3	2	2	2	2	3	4	1	2	3	2	2	1	29
43	3	2	3	2	2	2	4	1	3	3	2	2	2	31
44	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	30
45	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	30
46	2	1	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	2	21
47	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	30
48	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	32
49	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	28
50	4	1	4	2	2	1	4	1	1	4	2	1	1	28
51	4	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	40
52	3	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	1	1	35
53	3	3	3	3	3	1	4	1	3	3	3	2	3	35
54	3	2	2	3	3	3	4	1	3	3	3	2	2	34
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
56	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	25
57	1	2	3	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	20
58	4	3	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	2	35
59	2	1	2	1	3	2	4	1	3	2	1	2	2	26

60	4	3	2	4	3	4	4	1	3	2	4	1	3	38
61	3	2	4	2	4	1	3	2	3	2	2	1	3	32
62	3	3	1	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	37
63	3	2	3	2	1	3	4	2	3	3	2	2	2	32
64	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	1	28
65	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	31
66	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
67	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	22
68	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	32
69	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	30
70	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	1	1	28
71	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	44
72	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	32
73	2	1	1	2	1	2	4	1	2	2	2	1	2	23
74	4	2	4	1	2	4	4	2	2	3	1	1	1	31
75	3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	4	33
76	3	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	28
77	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	2	2	4	33
78	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	4	37
79	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	2	2	40
80	4	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	2	1	37
81	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	29
82	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	33
83	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	34
84	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	34
85	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	32

J E M B E R

BIODATA PENULIS



A. Biodata Diri

Nama : Hafidhatun Ni'mah
NIM : 201103050001
Tempat/tanggal lahir : Probolinggo, 11 Oktober 2002
Alamat : Dusun Asam RT 06 RW 04 Desa Selogudig Wetan,
Kecamatan Pajarakan, Kabupaten Probolinggo
Fakultas/Prodi : Dakwah/Psikologi Islam
No. Telepon : 085827802688
Alamat Email : hafidhatun16@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Selogudig Wetan 3 (2008-2014)
2. SMP Negeri 1 Pajarakan (2014-2017)
3. MAN 1 Probolinggo (2017-2020)
4. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2020-2024)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R