



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENCEGAHAN *BURNOUT* PERSPEKTIF HADIS (KAJIAN HADIS TEMATIK)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Pada Program Studi Ilmu Hadis



Oleh:

REFFO KURNIA PRATAMA
NIM: 12130410959

Pembimbing I:
Dr. Adynata, M.Ag

Pembimbing II:
Usman, M.Ag

FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
1447 H / 2025 M

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

NAMA : Reffo Kurnia Pratama
NIM : 12130410959
PROGRAM STUDI : Ilmu Hadis
SEMESTER : 8 (delapan)
JENJANG : S1
JUDUL SKRIPSI : PENCEGAHAN BURNOUT PERSPEKTIF HADIS
(KAJIAN HADIS TEMATIK)

SKRIPSI INI SUDAH DAPAT DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN

PEKANBARU, 30 juni 2025

MENGETAHUI
KETUA PROGRAM STUDI



Dr. Adynata, M.Ag

NIP: 19770512 200604 1 006

DISETUJUI OLEH
PENASEHAT AKADEMIK



Prof. Dr. H. Zikri Darussamin, M.Ag

NIP: 19600515 199102 1 001



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **Pencegahan *Burnout* Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)**

Nama : Reffo Kurnia Pratama

Nim : 12130410959

Jurusan : Ilmu Hadis

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 09 Juli 2025

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



Pekanbaru, 14 Juli 2025

Dekan,

Dr. Rina Rehayati, M.Ag

NIP. 19690429 200501 2 005

Panitia Ujian Sarjana

Ketua/Penguji I

H. Suja'i Sarifandi, M. Ag
NIP:19700503 199703 1 002

Sekretaris/Penguji II

Usman, M. Ag
NIP:19700126 199603 1 002

Mengetahui

Penguji III

Dr. Jani Arni, M.Ag
NIP:19820117 200912 2 006

Penguji IV

Dr. Salmainsi Yeli, M.Ag
NIP:19690601 199203 2 001



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Dr. Adynata, M.Ag
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Skripsi Saudara/i

An. Reffo Kurnia Pratama

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di -

Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara/I :

Nama : Reffo Kurnia Pratama
NIM : 12130410959
Program Studi : Ilmu Hadis
Judul : Pencegahan burnout perspektif hadis
(kajian hadis tematik)

Dengan ini dapat di setujui untuk diuji secara resmi dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suksa Riau. Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, Juni 2025

Pembimbing I

Dr. Adynata, M.Ag .

NIP : 197705122006041006



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Usman, M.Ag
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Skripsi Saudara/i
An. Reffo kurnia pratama

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di -
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara/I :

Nama	: Reffo Kurnia Pratama
NIM	: 12130410959
Program Studi	: Ilmu Hadis
Judul	: Pencegahan burnout perspektif hadis (kajian hadis tematik)

Dengan ini dapat di setujui untuk diuji secara resmi dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suksa Riau. Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, Juni 2025
Pembimbing II


Usman, M.Ag
NIP : 197001261996031002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reffo Kurnia Pratama
NIM : 12130410959
Tempat/Tgl. Lahir : Pekanbaru, 01 Februari 2003
Fakultas : Ushuluddin
Prodi : Ilmu Hadis
Judul Skripsi : Pencegahan burnout perspektif hadis
(kajian hadis tematik)

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 30 Juni 2025

membuat pernyataan



Reffo kurnia pratama
12130410959

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝٦

5. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.
6. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Assalamu'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Segala puji dan syukur senantiasa kita panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya yang tak terhingga. Berkat izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pencegahan *Burnout* Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)”.

Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad Shallaahu 'Alaihi wa Sallam, yang telah membimbing umat manusia dari zaman kejahiliyahan menuju era penuh ilmu dan cahaya Islam. Semoga kita semua mendapat syafaat beliau di akhirat kelak, Aamiin.

Skripsi ini bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai *Burnout* dan pencegahannya dalam perspektif hadis. Tulisan ini disusun sebagai sumbangsih bagi kajian Ilmu Hadits sekaligus sebagai bagian dari pemenuhan syarat akademik di Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis menerima banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Terutama untuk kedua orang tua tercinta, atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti dalam setiap langkah kehidupan penulis. Semoga penulis dapat menjadi anak yang berbakti dan membanggakan

Kemudian, dengan penuh rasa syukur, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UIN SUSKA Riau, Prof. Dr. Hj. Leny Novianti MS, SE, M.Si, Ak, CA. beserta jajaran di rektorat, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di kampus ini.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, Dr. Rina Rehayati, M.Ag, Wakil Dekan II Dr. Afrizal Nur, S.Th.I, MIS, dan Wakil Dekan III Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag, yang telah membimbing dan memfasilitasi proses akademik penulis hingga penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Program Studi Ilmu Hadits, Dr. Adynata, M.Ag, atas arahan dan dukungan yang diberikan selama masa studi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Prof. Dr. H. Zikri Darussamin, M.Ag, selaku pembimbing akademik, yang telah memberikan banyak arahan dan motivasi kepada penulis selama menjalani studi di universitas ini.
5. Dr. Adynata, M.Ag dan Ustadz Usman, M.Ag, selaku dosen pembimbing skripsi, atas bimbingan serta saran yang sangat berharga dalam penyelesaian penelitian ini.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin, yang telah dengan ikhlas berbagi ilmu serta memberikan pelayanan akademik dan administratif yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala perpustakaan UIN SUSKA Riau beserta stafnya, yang telah memfasilitasi penulis dalam mendapatkan sumber referensi yang diperlukan selama studi.
8. Saudara-saudara penulis: Fadhiel Al Faizi, Kenzi Naufal Asasi, Afiqah Saskia Maharani, Dan Farhana Husna Afifa, yang selalu memberikan semangat serta doa dalam perjalanan perkuliahan ini.
9. Sahabat-sahabat terbaik: Nanda Saputra, Atha Kurnia Zikri, Raju Hermana Putra, Amarsa Fazahaya Seva, Febri Ardiansyah, Wahyudi Saputra, Samsul Bahri, M. Rizuan, Muhammad Fadlillah, Muhammad Ilham Ronaldi, Asy'ari Reza, Alpin Hariyanto, Muhamad Arip, Irgi Mardian, Agus Salim Rambe, Aulia Zahdi, dan Rahmad Fauzi yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, serta kesabaran dalam menghadapi berbagai dinamika selama masa studi. Semoga persahabatan ini tetap terjalin hingga akhirat.
10. Teman-teman mahasiswa Ilmu Hadits angkatan 2021, khususnya kelas ILHA B, yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik ini, serta teman-teman dari kelas A dan C yang turut memberikan semangat dan kebersamaan selama masa perkuliahan.



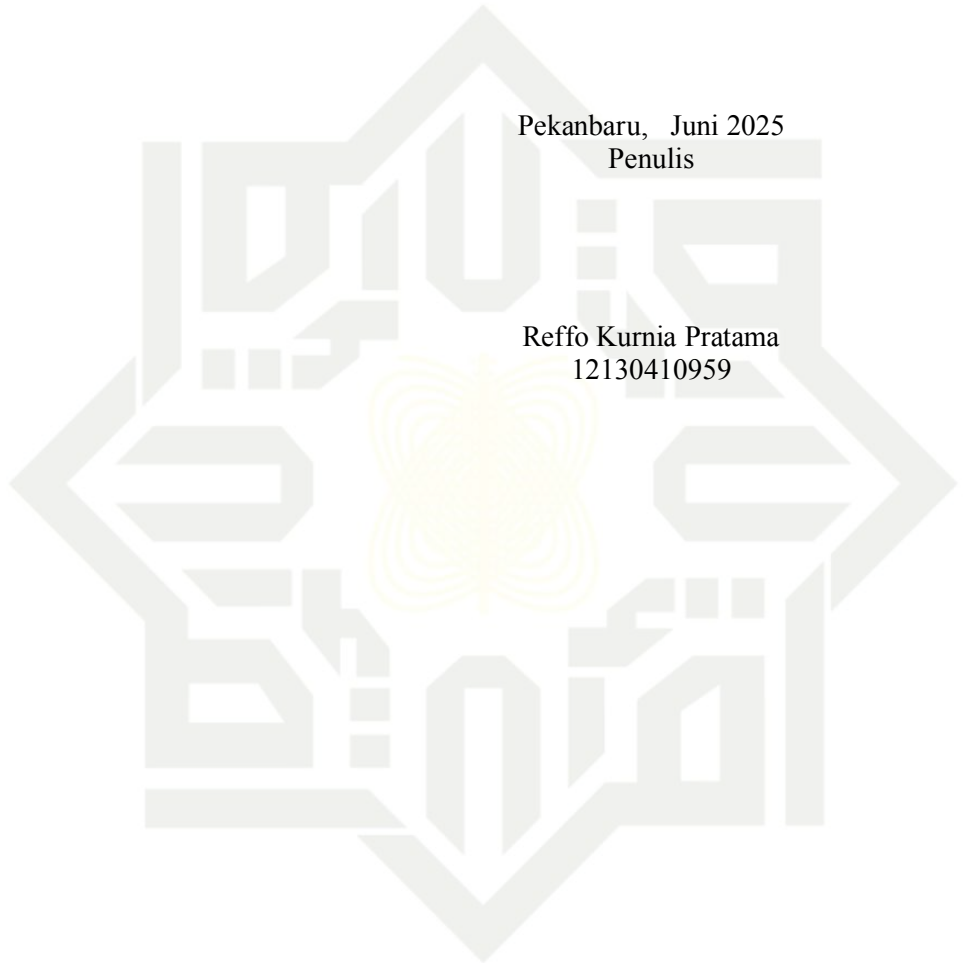
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya. Penulis juga menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini menjadi sumbangsih yang bermanfaat dalam kajian keilmuan. Aamiin.

Pekanbaru, Juni 2025
Penulis

Reffo Kurnia Pratama
12130410959



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PENGESAHAN	
NOTA DINAS	
NOTA DINAS	
SURAT PERNYATAAN	
MOTTO	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah	4
C. Identifikasi Masalah	7
D. Batasan Masalah	7
E. Rumusan Masalah	8
F. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	8
G. Sistematika penulisan	8
BAB II KAJIAN TEORITIS	10
A. Landasan teori	10
1. <i>Burnout</i>	10
2. Perspektif	12
3. Kajian Hadis Tematik	14
B. Literatur Riview	16



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Pendekatan penelitian	23
C. Sumber Data	24
D. Teknik Pengumpulan Data	24
E. Teknik Analisis Data	25
BAB IV PEMBAHASAN	26
A. Tinjauan <i>Burnout</i> dalam Perspektif Ilmu Modern	26
B. Pencegahan <i>Burnout</i> Perspektif Hadis	34
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	61

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surah Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Tranliterationstion*), INIS Fellow 1992.

1) Konsonan

Huruf		
Arab		Latin
ء		‘
ب		B
ت		T
ث		Ts
ج		J
ح		<u>h</u> / h
خ		Kh
د		D
ذ		Dz
ر		R
ز		Z
س		S
ص		Sy
ض		<u>s</u> /s

Huruf		
Arab		Latin
ض		<u>d</u> /d
ط		<u>t</u> / t
ظ		<u>z</u> / z
ع		‘
غ		Gh
ف		F
ق		Q
ك		K
ل		L
م		M
ن		N
ه		H
و		W
ي		Y



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Vokal, Panjang, Dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dlommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang= Â misalnya قال menjadi qâla

Vokal (i) panjang= î misalnya قيل menjadi qîla

Vokal (u) panjang= û misalnya دون menjadi dûna

Khusus untuk bacaan ya’ nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan ”iy” agar dapat menggambarkan ya’ nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya’ setelah *fathah* ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) = و	misalnya	قول	menjadi qawlun
Diftong (ay) = ي	misalnya	خير	menjadi khayru

3) Ta’ Marbuthah

Ta’ marbûthah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta’ marbhûthah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya للمدرسة menjadi *alrisalat li al-mudarrisah*, atau atau apabila di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4) Kata Sandang dan Lafdh al-Jalâlah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadzh jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut:

- a) Al-Imâm al-Bukhâriy mengatakan ...
- b) Al-Rawi adalah ...
- c) Masyâ’ Allâh kâna wa mâ lam yasya” lam yakun.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul Pencegahan *Burnout* Perspektif Hadis (kajian hadis tematik). *Burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat tekanan kerja yang berkepanjangan, yang berdampak pada produktivitas serta kesehatan jiwa. Tujuan penelitian ini yang pertama, bagaimana tinjauan *burnout* dalam perspektif Ilmu Modern, kedua, bagaimana pencegahan *burnout* perspektif hadis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka, dengan menelusuri hadis-hadis sahih dari Kutubut Tis'ah dan syarahnya, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian, pertama, pencegahan *burnout* membutuhkan pendekatan menyeluruh yang mencakup peran individu, organisasi, dan masyarakat. Individu perlu mengelola stres, menjaga keseimbangan hidup, dan menetapkan batasan sehat. Organisasi berperan melalui pengaturan beban kerja, dukungan sosial, penghargaan, dan program kesehatan mental. Sementara itu, masyarakat mendukung melalui edukasi, regulasi kerja, dan peran komunitas. Strategi yang diterapkan secara berkelanjutan akan membantu menekan risiko *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan bersama, kedua, pencegahan *burnout* perspektif hadis dapat dicapai dengan istirahat yang cukup, tawakkal kepada Allah, meniatkan sesuatu karena Allah, melakukan sesuatu dengan sempurna, dan memperkuat ukhuwah Islamiyah sesuai dengan hadis Rasulullah ﷺ.

Kata Kunci: *Burnout*, Hadis, Kajian Tematik



ABSTRACT

The title of this thesis is Prevention of *Burnout* from a Hadith Perspective (Thematic Hadith Study). Burnout is a condition of emotional, physical, and mental fatigue resulting from chronic work pressure, affecting productivity and mental well-being. The research questions of this thesis are, firstly, how is burnout viewed in the perspective of modern science, and secondly, how can burnout be prevented from a hadith perspective. This study employs a qualitative method based on literature review, tracing authentic hadiths from Kutubut Tis'ah and their explanations, which are then analyzed thematically. The research findings indicate that burnout prevention requires a comprehensive approach that involves the roles of individuals, organizations, and society. To prevent burnout, individuals must effectively manage stress, maintain a healthy work-life balance, and establish clear boundaries. Organizations can mitigate burnout by managing workloads, providing social support, recognizing employee contributions, and implementing mental health initiatives. Societal support through education, regulatory frameworks, and community engagement is also crucial. By adopting these strategies, individuals and organizations can reduce the risk of burnout and promote overall well-being. In the context of Hadith, burnout prevention can be facilitated by adhering to principles such as adequate rest, trust in Allah, aligning actions with divine purpose, striving for excellence, and nurturing Islamic brotherhood, as outlined in the teachings of the Prophet Muhammad ﷺ.

Keywords: *Burnout, Hadith, Thematic Study*

"I, **Yusparizal, S.Pd., M.Pd.**, a professional translator that holds Academic English Certificate from Colorado State University, USA, in addition I am also an official member of Indonesian Translator Association With Registration Number **HPI-01-20-3681** hereby declare that I am fluent in both Indonesian language and English language and competent to translate between them. I certify this English Translation from Indonesian language of the document is true and accurate to the best of my ability and belief. The translation was made from the original source/version in Indonesian language. Pekanbaru City, Riau Province, 28293, Indonesia. Phone +6282268177207, translateexpress2018@gmail.com July 10th, 2025. Verify the authenticity of the translation by sending this file to the email address above if you are in doubt that the translation is not from Translate Express Pekanbaru."



[Handwritten signature]



ملخص

هذا البحث العلمي بعنوان "الوقاية من الإرهاق على ضوء الحديث (الدراسة الموضوعية للحديث)". الإرهاق هو حالة التعب العاطفي والجسدي والعقلي بسبب كثرة الضغوط العملي، حتى يؤثر الإرهاق على إنتاجية النفس وصحته. الهدف الأول من هذا البحث هو كيفية النظر إلى الإرهاق من وجهة نظر العلوم العصرية، والثاني هو كيفية الوقاية من الإرهاق من وجهة نظر الحديث. نوع هذا البحث هو البحث المكتبي (Library Research) بالمدخل الوصفي، أداء البحث من خلال البحث في الأحاديث الصحيحة من كتب التسعة وشرحها، ثم القيام بالتحليل الموضوعي. دلت نتائج البحث على أن الوقاية من الإرهاق تتطلب مدخلا شاملا يشمل على دور النفس والمنظمة والمجتمع. يحتاج الشخص إلى إدارة العقل وحفظ التوازن في الحياة والحفظ على صحة النفس. أما المنظمات تلعب دورا مهما من خلال تنظيم العمل، والتشجيع الاجتماعي، والتقدير، وبرامج الصحة العقلية. بينما تشجيع المجتمع من خلال التعليم وتنظيم العمل ودور المجتمع. الاستراتيجيات المطبقة المستمرة سوف تساعد في تقليل مخاطر الإرهاق وتحسين الرفاهية المجتمع. من وجهة نظر الحديث، يمكن تحقيق الوقاية من الإرهاق خلال الحصول على الراحة الكافية، والتوكل على الله، والأعمال بالنية لله تعالى، والقيام بأكمل الأعمال، وتقوية الأخوة الإسلامية وفقاً لحديث الرسول صلى الله عليه وسلم.

الكلمة المفتاحية: الإرهاق، الحديث، الدراسة الموضوعية

"I, Yusparizal, S.Pd., M.Pd., Director of Translate Express Pekanbaru, Indonesia, in addition I am also an official member of Indonesian Translator Association With Registration Number HPI-01-20-3681 hereby declare that my translator Ms. Isna Fadhilah, S.Pd (Bachelor Degree in Arabic Language) is fluent in both Indonesian language and Arabic language and competent to translate between them. I certify this Arabic Translation from Indonesian language of the document is true and accurate to the best of my ability and belief. The translation was made from the original version in Indonesian language. Pekanbaru City, Riau Province, 28293, Indonesia. Phone +6282268177207, translateexpress2018@gmail.com July 10th, 2025. Verify the authenticity of the translation by sending this file to the email address above if you are in doubt that the translation is not from Translate Express Pekanbaru."



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena *burnout* atau kelelahan total secara fisik, emosional, dan mental merupakan salah satu isu psikologis yang semakin banyak mendapat perhatian dalam kehidupan modern. Istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Herbert J. Freudenberger pada tahun 1974 untuk menggambarkan kondisi kelelahan ekstrem akibat tekanan pekerjaan yang berkepanjangan dan tidak tertangani dengan baik.¹ Kondisi ini ditandai dengan gejala-gejala seperti kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pekerjaan, dan perasaan tidak berdaya atau tidak efektif dalam menyelesaikan tugas-tugas.²

Awalnya, *burnout* banyak ditemukan dalam profesi yang menuntut keterlibatan emosional tinggi seperti dokter, guru, dan pekerja sosial. Namun seiring berkembangnya zaman, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *burnout* tidak hanya terbatas pada lingkungan kerja formal, tetapi juga dapat terjadi dalam konteks akademik, pengasuhan anak, aktivitas sosial, hingga hubungan personal yang intens.³

Dengan demikian, *burnout* telah menjadi permasalahan lintas sektor dan usia, yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Salah satu akar masalah yang menjadi pemicu *burnout* adalah kurangnya waktu istirahat dan pemulihan diri yang memadai. Dalam masyarakat modern yang kompetitif dan serba cepat, istirahat sering kali dianggap sebagai bentuk kemalasan atau pemborosan waktu. Akibatnya, banyak individu menuntut dirinya untuk terus produktif tanpa mengenali batas fisik dan mentalnya. Hal ini menyebabkan akumulasi stres dan penurunan daya tahan tubuh, yang pada akhirnya bermuara pada *burnout*.

¹ Herbert J. Freudenberger, "Staff *Burnout*," *Journal of Social Issues*, vol. 30, no. 1, 1974, hlm. 159–165.

² Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1980). *Burn-Out: The High Cost of High Achievement*. Garden City, NY: Anchor Press.

³ Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). "Parental *Burnout*: What Is It, and Why Does It Matter?" *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam perspektif Islam, Rasulullah ﷺ telah memberikan bimbingan yang jelas mengenai pentingnya keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Salah satu hadis yang sangat relevan adalah nasihat beliau kepada sahabat 'Abdullah bin 'Amr bin al-'Ash yang berlebihan dalam beribadah. Nabi ﷺ bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ أَخْبَرَنَا الْأَوْزَاعِيُّ قَالَ حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ قَالَ حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا عَبْدَ اللَّهِ أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ فَقُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأَفْطِرْ وَتَمَّ فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرُوحِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ بِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ فَشَدَّدْتُ عَلَيْهِ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَجِدُ قُوَّةً قَالَ فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ قُلْتُ وَمَا كَانَ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ نِصْفَ الدَّهْرِ فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يَقُولُ بَعْدَ مَا كَبُرَ يَا لَيْتَنِي قَبِلْتُ رُخْصَةَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. (رواه البخاري)⁴

Artinya :

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Muqatil, ia berkata: Telah mengabarkan kepada kami Abdullah, ia berkata: Telah mengabarkan kepada kami al-Awza'iy, ia berkata: Telah menceritakan kepadaku Yahya bin Abi Katsir, ia berkata: Telah menceritakan kepadaku Abu Salamah bin Abdurrahman, ia berkata: Telah menceritakan kepadaku 'Abdullah bin 'Amr bin al-'Ash radhiallahu'anhuma, ia berkata, "Suatu ketika, Rasulullah ﷺ

⁴ Muhammad bin ismail abu abdillah al bukhari. *Shahih bukhari*, kitab puasa, bab hak badan dalam hal puasa, no. hadis 1975.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyapaku, 'Wahai Abdullah, apakah benar kabar yang beredar bahwa engkau berpuasa terus-menerus dan melakukan salat malam sepanjang malam?' Aku menjawab, 'Benar, wahai Rasulullah!' Beliau kemudian menegaskan, 'Janganlah engkau lakukan itu. Sebaiknya, berpuasalah dan berbukalah! Luangkan waktu untuk salat malam dan tidur! Karena tubuhmu, matamu, bahkan istrimu dan tamumu memiliki hak atasmu. Cukuplah bagimu untuk berpuasa selama tiga hari pada setiap bulannya, karena setiap kebaikan yang engkau lakukan akan dilipatgandakan sepuluh kali lipat, sehingga engkau akan mendapatkan pahala puasa sepanjang tahun.' Kemudian, aku meminta tambahan, dan beliau menambahkan, 'Puasalah seperti puasa Nabi Allah Daud 'alaihissalam, dan janganlah engkau berlebihan.' Aku bertanya, 'Bagaimana cara puasa Nabi Allah Daud 'alaihissalam?' Beliau menjelaskan, 'Nabi Daud berpuasa setengah tahun, (yakni satu hari berpuasa dan satu hari tidak -pen).'" Ketika telah memasuki usia senja, Abdullah bin 'Amr pernah termenung seraya bergumam, 'Andai saja dahulu aku menerima kemudahan yang telah diberikan oleh Nabi ﷺ.'" (HR. al-Bukhari).

Hadis ini menunjukkan bahwa Islam sangat menghargai keseimbangan hidup. Tubuh, pikiran, dan jiwa bukanlah alat yang dapat dipaksa bekerja terus-menerus tanpa jeda. Justru, Islam menegaskan bahwa istirahat adalah bagian dari tanggung jawab moral terhadap diri sendiri, dan merupakan kebutuhan hakiki yang tidak boleh diabaikan. Rasulullah ﷺ secara tegas mengingatkan bahwa tubuh memiliki hak atas perlindungan, pemeliharaan, dan pemulihan.⁵ Hal ini bisa dilihat dalam matan hadis nya yang menegaskan hal tersebut "Wahai 'Abdullah, sungguh aku diberitahu bahwa engkau berpuasa terus dan salat malam terus. Janganlah engkau lakukan itu. Berpuasalah dan berbukalah, salat malam dan tidurlah, karena tubuhmu mempunyai hak atasmu, matamu mempunyai hak atasmu, dan istrimu mempunyai hak atasmu."

⁵ Ibn Hajar al-‘Asqalānī, *Fatḥh Al-Bārī Bi Sharḥ Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, Juz 4 (Beirut: Dār al-Ma‘rifah, tt., 1990), hlm. 256.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dengan demikian, hadis ini secara tidak langsung mengandung nilai pencegahan terhadap *burnout*, karena mengajarkan agar manusia tidak bersikap ekstrem dalam bekerja maupun beribadah, serta memberi tempat yang adil bagi istirahat dalam rutinitas harian. Prinsip moderasi (*tawazun*) yang diajarkan dalam Islam sangat sejalan dengan pendekatan psikologi modern dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah kelelahan kronis.

Oleh karena itu, pengkajian fenomena *burnout* dan pencegahannya dalam cahaya hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ menjadi penting, tidak hanya untuk memahami nilai spiritual dalam menjaga kesehatan mental, tetapi juga untuk membangun kesadaran bahwa Islam telah memiliki prinsip-prinsip keseimbangan hidup yang aplikatif dalam konteks sosial dan profesional saat ini.

B. Penegasan Istilah

1. *Burnout*

Istilah *burnout* berasal dari bahasa Inggris yang secara harfiah berarti terbakar habis atau kehabisan tenaga. Dalam konteks psikologi kerja, *burnout* merujuk pada kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang dialami seseorang akibat tekanan kerja yang berkepanjangan dan tidak dikelola dengan baik. Konsep *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Herbert J. Freudenberger pada tahun 1974. Ia menggambarkan *burnout* sebagai kondisi kelelahan ekstrem yang dialami oleh para pekerja dalam profesi menolong, seperti tenaga kesehatan dan pekerja sosial, yang kehilangan motivasi dan komitmen terhadap pekerjaannya karena stres yang terus-menerus.⁶

2. Perspektif

Istilah perspektif berasal dari bahasa Latin *perspicere* yang berarti “melihat secara jelas”.⁷ Dalam bahasa Indonesia, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan perspektif sebagai “cara melihat; sudut

⁶ Herbert J. Freudenberger, “Staff *Burnout*,” *Journal of Social Issues*, vol. 30, no. 1, 1974, hlm. 159–165.

⁷ Oxford Latin Dictionary, 2nd Edition, s.v. *perspicere*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pandang”.⁸ Secara umum, perspektif menunjukkan kerangka pemikiran atau pendekatan tertentu dalam memandang, menganalisis, dan memahami suatu fenomena.⁹

Dalam dunia akademik, istilah perspektif sering digunakan untuk menyatakan kerangka teori, disiplin ilmu, atau pendekatan filosofis yang digunakan peneliti dalam menafsirkan data dan menyusun argumentasi.¹⁰ Perspektif tidak hanya menentukan apa yang dilihat, tetapi juga bagaimana melihat dan memahami objek yang dikaji.¹¹

Dalam konteks penelitian ini, istilah perspektif hadis dipahami sebagai cara pandang yang menggunakan hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ sebagai sumber utama dalam menilai, menafsirkan, dan menyelesaikan suatu fenomena, baik sosial, psikologis, maupun spiritual.¹² Perspektif ini mencakup pemahaman tekstual dan kontekstual, serta analisis tematik yang relevan dengan kebutuhan masyarakat kontemporer.¹³

Dengan demikian, penggunaan istilah “perspektif” dalam penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan sudut pandang utama yang dipakai penulis dalam menganalisis fenomena *burnout*, yaitu sudut pandang hadis Nabi Muhammad ﷺ sebagai sumber nilai, etika, dan petunjuk hidup dalam Islam.¹⁴

3. Hadis Tematik

Istilah hadis tematik berasal dari dua kata: hadis dan tematik. Kata hadis secara etimologi berasal dari bahasa Arab الحديث yang berarti

⁸ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, Edisi V. Jakarta: Kemdikbud, 2016.

⁹ Jonathan Turner, *The Structure of Sociological Theory*, 7th ed. (Belmont: Wadsworth, 2002), hlm. 4.

¹⁰ Neuman, W. Lawrence. *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*, 7th ed. (Boston: Pearson, 2011), hlm. 74.

¹¹ Creswell, John W. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, 3rd ed. (Los Angeles: Sage, 2013), hlm. 22.

¹² M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 152.

¹³ Muhammad al-Ghazali, *al-Sunnah al-Nabawiyah: Bayna Ahl al-Fiqh wa Ahl al-Hadith* (Beirut: Dar al-Syuruq, 1991), hlm. 11.

¹⁴ Yusuf al-Qaradawi, *al-Halal wa al-Haram fi al-Islam* (Beirut: Maktabah Wahbah, 1993), hlm. 42.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“perkataan, kabar, atau berita baru.”¹⁵ Dalam terminologi ilmu hadis, hadis adalah segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi Muhammad ﷺ, baik berupa perkataan, perbuatan, persetujuan (taqrir), maupun sifat beliau.¹⁶ Hadis berfungsi sebagai sumber hukum kedua dalam Islam setelah al-Qur’an, sekaligus sebagai penjelas (bayan) terhadap ayat-ayat yang global atau mujmal dalam al-Qur’an.¹⁷

Adapun kata tematik berasal dari bahasa Inggris thematic, yang berarti berdasarkan tema atau topik tertentu. Dalam konteks penelitian, pendekatan tematik adalah metode pengumpulan dan analisis data berdasarkan fokus pada suatu tema tertentu, bukan secara kronologis atau kitabiyah.¹⁸

Dengan demikian, hadis tematik dapat didefinisikan sebagai pendekatan pengkajian hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ yang dihimpun dan dikaji berdasarkan tema atau topik tertentu, seperti tema tentang kejujuran, sabar, kerja keras, kesehatan mental, atau keseimbangan hidup.¹⁹

Dalam pendekatan hadis tematik, beberapa hadis dari berbagai kitab dikumpulkan, kemudian dianalisis secara menyeluruh untuk mendapatkan pemahaman yang utuh terhadap satu tema tertentu.²⁰ Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menggali nilai-nilai dan panduan hidup dari hadis-hadis Nabi yang relevan dengan problematika aktual dan kontekstual.²¹ Pendekatan tematik ini berbeda dari pendekatan maudhu’i dalam tafsir, karena objeknya adalah hadis, bukan ayat al-Qur’an. Ia juga

¹⁵ Ibn Manzur, *Lisan al-‘Arab*, juz 3 (Beirut: Dar Shadir, 1990), hlm. 127.

¹⁶ Manna’ al-Qaththan, *Mabahits fi ‘Ulum al-Hadith* (Beirut: Maktabah al-Ma‘arif, 2002), hlm. 27.

¹⁷ Subhi al-Shalih, *Ulum al-Hadith wa Musthalahu* (Beirut: Dar al-‘Ilm li al-Malayin, 1996), hlm. 15.

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 104.

¹⁹ Amirul Ulum, *Metodologi Penelitian Hadis Tematik* (Yogyakarta: Teras, 2016), hlm. 18.

²⁰ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur’an* (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 152.

²¹ Syamsul Rijal, “Metodologi Kajian Hadis Tematik: Telaah atas Teori dan Praktik,” dalam *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Hadis*, Vol. 3 No. 1 (2020), hlm. 21–25.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berbeda dari pendekatan tahlili yang membahas hadis berdasarkan urutan kitab atau sanad secara sistematis tanpa memperhatikan tema tertentu.

Dalam konteks penelitian ini, istilah hadis tematik dimaknai sebagai pendekatan pengumpulan dan analisis hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ yang berkaitan dengan tema *burnout* dan pencegahannya, dengan cara menghimpun hadis-hadis sahih dari berbagai sumber, kemudian menganalisisnya secara kualitatif berdasarkan makna dan relevansinya terhadap permasalahan kontemporer.

C. Identifikasi Masalah

1. Analisis pemahaman hadis hadis yang berkaitan dengan pencegahan *burnout*.
2. Menjelaskan *burnout* dan pengaruhnya dalam jiwa.
3. Kurangnya motivasi ketika diri dalam keadaan *burnout*.
4. Kurangnya semangat ketika diri dalam keadaan *burnout*.
5. Melihat peran Hadis dalam membangun tameng diri dari *burnout*.

D. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis menetapkan batasan batasan agar penelitian ini lebih fokus dan tidak memperlebar pembahasan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Tinjauan hadis, penulis akan memfokuskan pada hadis hadis yang terkait dengan *burnout*
2. Peneliti akan menganalisis faktor penyebab *burnout* dan efeknya dalam kehidupan.
3. Peneliti akan menganalisis bagaimana pemahaman hadis yang berkaitan dengan *burnout* serta menjelaskan hadis tersebut sehingga sesuai dengan pencegahan *burnout*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka adapun rumusan masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana Tinjauan *burnout* dalam perspektif Ilmu Modern?
2. Bagaimana pencegahan *burnout* perspektif hadis?

B Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui bagaimana Tinjauan *burnout* dalam perspektif Ilmu Modern
- b. Untuk mengetahui bagaimana pencegahan *burnout* perspektif hadis.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat menambah wawasan dan pengetahuan referensi di bidang hadis *burnout* dari perspektif hadis Nabi di masa mendatang.

b. Manfaat Praktis

Manfaat Praktis dari penelitian ini adalah dapat membantu dalam memahami bagaimana dampak *burnout* dalam lingkungan kerja dan pencegahannya ditinjau dari perspektif hadis Nabi di masa mendatang.

C Sistematika penulisan

Agar penelitian ini dapat mengarah pada tujuan yang diharapkan maka akan disusun secara sistematika. Sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab. Secara rinci pembahasan masing-masing bab tersebut adalah:

Bab I Pendahuluan, menggambarkan seluruh penelitian ini. Dalam bab ini tercantum beberapa sub bab yaitu latar belakang masalah, penegasan istilah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bab II Landasan Teori, dalam bab ini peneliti menjelaskan tentang teori-teori yang berhubungan dengan *burnout* yaitu landasan teori dan tinjauan pustaka atau penelitian yang relevan.

Bab III Metode Penelitian, sub bab dalam bab ini meliputi jenis penelitian, pendekatan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV Analisis data, dalam bab ini dijelaskan tentang terjadinya *burnout* dan menjelaskan bagaimana pencegahan *burnout* menurut perspektif hadis.

Bab V Penutup, dalam bab ini penulis memaparkan kesimpulan dan saran.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Landasan teori

1. *Burnout*

a. Pengertian *Burnout*

Jika dipandang secara bahasa, kata *burnout* berasal dari bahasa Inggris yang terdiri dari dua bagian, yaitu *burn* yang berarti terbakar, dan *out* yang berarti habis atau selesai. Dalam konteks bahasa, *burnout* menggambarkan keadaan ketika seseorang telah menghabiskan semua sumber daya fisik, mental, dan emosional yang dimiliki, sehingga merasa kosong atau kelelahan total. Ketika diterjemahkan dalam bahasa Indonesia, *burnout* mengarah pada kondisi seseorang yang merasa sangat lelah atau terbebani oleh tekanan hidup atau pekerjaan yang terus-menerus, sehingga tidak memiliki energi untuk melanjutkan aktivitas seperti biasanya.²²

Sedangkan jika dipandang secara istilah, *burnout* mengacu pada kondisi stres kronis yang intens, yang biasanya berhubungan dengan pekerjaan, tetapi dapat juga berlaku dalam konteks kehidupan pribadi atau sosial. *Burnout* dapat diartikan sebagai keadaan kelelahan emosional, fisik, dan mental yang timbul karena beban kerja yang berlebihan, ketidakmampuan untuk memenuhi ekspektasi diri atau orang lain, serta kurangnya dukungan sosial atau organisasi. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Herbert Freudenberger pada tahun 1974, yang mendeskripsikan *burnout* sebagai suatu keadaan "terbakar habis" dalam konteks pekerjaan yang penuh tekanan. Dalam teori psikologi, *burnout* tidak hanya mencakup kelelahan fisik, tetapi juga perasaan apatis atau kehilangan semangat terhadap pekerjaan, serta sikap

²² Dedi Pratama, D, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), hlm. 125.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

negatif terhadap orang lain yang sebelumnya memiliki hubungan positif.²³

Ahli lain mengatakan bahwa *burnout* adalah suatu sindrom kelelahan emosional, fisik, dan mental ditunjang oleh perasaan rendahnya self esteem, dan self efficacy, disebabkan penderitaan stres yang intens dan berkepanjangan. Dalam definisi ini tampak bahwa *burnout* dapat muncul akibat kondisi internal seseorang yang ditunjang oleh faktor lingkungan berupa stres yang berlarut-larut. Ahli lain mengemukakan bahwa *burnout* mencerminkan suatu reaksi emosional pada orang-orang yang bekerja pada pelayanan kemanusiaan dan bekerja erat dengan masyarakat. Dari sini terlihat bahwa *burnout* lebih banyak dialami oleh orang-orang yang pekerjaannya melayani orang lain dan bekerja dengan orang banyak.²⁴

b. Faktor Penyebab *Burnout*

Penyebab munculnya *burnout* para ahli belum dapat mencapai kata sepakat. Banyak bukti penelitian yang menyatakan bahwa gejala *burnout* berhubungan dengan sebab-sebab yang sangat luas, misalnya: stres, perkembangan karir yang terhambat, work overload, dan persepsi ketidakberhasilan seseorang. Di samping penyebab yang sifatnya pribadi, Baron dan Greenberg mengemukakan bahwa penyebab *burnout* dapat berasal dari organisasi. Disebutkan antara lain ialah: kondisi jabatan yang menyiratkan usaha-usaha seseorang dalam bekerja sia-sia, tidak berguna, tidak efektif, dan tidak dihargai. Di bawah kondisi yang demikian, seseorang akan mengembangkan perasaan rendahnya penghargaan diri. Kemudian kurangnya kesempatan untuk promosi dan adanya prosedur dan aturan-aturan yang kaku, tidak fleksibel membuat orang merasa terjebak di dalam sistem yang tidak adil.²⁵

²³ Herbert Freudenberger, *Burnout: The High Cost of High Achievement* (New York: Bantam Books, 1975), hlm. 7.

²⁴ Haryanto Rosyid, *Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati*, *Jurnal Bulletin Psikologi*, Nomor. 1, Volume 4, Tahun 1996, hlm. 20.

²⁵ *Ibid.* Hlm. 24.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hal ini mendorong tumbuhnya pandangan negatif terhadap pekerjaan yang dipegang seseorang. Salah satu sebab terpenting yang dikemukakan oleh Baron dan Greenberg ialah gaya kepemimpinan (leadership style) yang diterapkan oleh para penyedia atau supervisor. Para supervisor yang kurang konsiderasi atau kurang memperhatikan kesejahteraan anak buahnya, dan kurang mengembangkan hubungan yang bersahabat dengan anak buahnya, menyumbang munculnya *burnout* yang diderita anak buah lebih besar dibandingkan dengan para supervisor yang menganut gaya konsiderasi.²⁶

2. Perspektif

a. Pengertian perspektif

Secara etimologis, istilah “perspektif” berasal dari bahasa Latin *perspicere*, yang berarti “melihat dengan jelas”.²⁷ Dalam bahasa Inggris, kata *perspective* mengacu pada cara pandang seseorang terhadap suatu objek atau fenomena.²⁸

Secara terminologis, perspektif diartikan sebagai cara pandang atau sudut pandang seseorang atau sekelompok orang dalam memahami, menilai, dan menginterpretasikan suatu fenomena berdasarkan pengalaman, nilai, dan kerangka berpikir tertentu. Perspektif menjadi acuan dalam menyusun kerangka pikir dan menganalisis realitas secara sistematis.²⁹

b. Fungsi dan Peran Perspektif dalam Kajian Ilmiah

Dalam dunia akademik, perspektif memiliki fungsi penting dalam membingkai suatu objek kajian sehingga dapat dilihat dari sudut yang spesifik dan terarah. Melalui perspektif, peneliti dapat

²⁶ *Ibid.* Hlm. 24.

²⁷ Soekanto, Soerjono. *Pengantar Penelitian Hukum*. Jakarta: UI Press, 2006, hlm. 16.

²⁸ Oxford English Dictionary, *Definition of Perspective*, 12th Ed. Oxford: Oxford University Press, 2015.

²⁹ Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017, hlm. 102.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menetapkan kerangka berpikir yang konsisten dalam menganalisis suatu masalah atau fenomena tertentu.³⁰

Perspektif juga membantu dalam menentukan pendekatan dan metodologi yang relevan dalam penelitian ilmiah. Dalam studi keislaman misalnya, seseorang dapat menggunakan perspektif fiqih, tafsir, atau hadis, tergantung pada pendekatan yang digunakan untuk memahami sumber-sumber keagamaan.³¹

c. Jenis-Jenis Perspektif dalam Ilmu Pengetahuan

Dalam konteks ilmu pengetahuan, terdapat berbagai macam perspektif yang digunakan untuk memahami suatu fenomena. Pertama, perspektif filosofis, yaitu cara pandang yang menekankan aspek ontologi, epistemologi, dan aksiologi dalam suatu kajian. Kedua, perspektif sosiologis, yang memandang fenomena sebagai produk relasi sosial, struktur masyarakat, dan nilai-nilai budaya. Ketiga, perspektif teologis, yang menempatkan teks dan ajaran agama sebagai acuan utama dalam menganalisis fenomena. Keempat, perspektif tematik, khususnya dalam studi hadis, yaitu pendekatan dengan mengumpulkan hadis-hadis bertema serupa untuk dianalisis secara mendalam dan kontekstual. Setiap perspektif membawa asumsi, paradigma, dan fokus yang berbeda, sehingga pemilihan perspektif akan sangat mempengaruhi arah dan hasil dari penelitian.³²

d. Perspektif dalam Penelitian Hadis Tematik

Dalam kajian hadis tematik (*al-hadīts al-maudhū'ī*), perspektif digunakan untuk menentukan arah analisis dan keterkaitan hadis dengan isu-isu kontemporer. Pemilihan perspektif tertentu akan membentuk cara memahami teks hadis dan aplikasinya terhadap

³⁰ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016, hlm. 21.

³¹ Miswari. *Metodologi Penelitian Hadis*. Jakarta: Kencana, 2019, hlm. 134.

³² Neuman, W. Lawrence. *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Boston: Pearson Education, 2014, hlm. 72.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

realitas sosial. Sebagai contoh, dalam meneliti hadis tentang kesehatan mental, peneliti dapat menggunakan perspektif psikologis untuk menafsirkan makna hadis dalam konteks kejiwaan modern. Atau, dalam pembahasan hadis-hadis tentang pendidikan, perspektif pedagogis digunakan untuk menggali nilai-nilai pendidikan dalam ajaran Rasulullah ﷺ.³³

Dengan demikian, perspektif dalam kajian hadis tidak hanya menjelaskan makna teks, tetapi juga menjembatani antara ajaran agama dan dinamika kehidupan kontemporer.³⁴

3. Kajian Hadis Tematik

a. Pengertian Hadis Tematik

Hadis tematik (al-hadîs al-maudhû'î) adalah metode penelaahan hadis dengan cara menghimpun hadis-hadis yang berkaitan dengan suatu tema tertentu, lalu dianalisis secara menyeluruh untuk memperoleh pemahaman yang utuh terhadap tema tersebut dalam perspektif Islam. Metode ini berbeda dari pendekatan tradisional yang biasanya berdasarkan urutan sanad atau periwayatannya.

Menurut M. Syuhudi Ismail, “hadis tematik adalah metode pemahaman hadis yang dilakukan dengan cara mengumpulkan hadis-hadis yang memiliki kesamaan tema dari berbagai sumber, lalu dianalisis untuk menemukan pemahaman yang menyeluruh.”³⁵

b. Latar Belakang Munculnya Metode Tematik

Metode ini muncul sebagai respons terhadap kebutuhan umat Islam untuk memahami ajaran Islam secara lebih sistematis dan kontekstual. Pendekatan tematik sangat berguna untuk menjawab problematika kontemporer berdasarkan petunjuk dari hadis.

Yusuf al-Qaradawi menyebutkan bahwa pendekatan *maudhû'î* sangat dibutuhkan dalam konteks modern karena mampu memberikan

³³ Zakiyah Darajat. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara, 2005, hlm. 115.

³⁴ Jalaluddin. *Metodologi Studi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2002, hlm. 96.

³⁵ M. Syuhudi Ismail, *Pengantar Ilmu Hadis* (Jakarta: Bulan Bintang, 1995), hlm. 123.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penjelasan yang lebih utuh terhadap suatu masalah yang berkembang di masyarakat.³⁶

c. Langkah-langkah Kajian Hadis Tematik

Langkah-langkah umum dalam kajian hadis tematik meliputi:

- 1) Menentukan tema yang akan dikaji.
- 2) Mengumpulkan hadis-hadis yang berkaitan dengan tema dari berbagai sumber.
- 3) Melakukan takhrij dan kritik sanad serta matan terhadap hadis-hadis tersebut.
- 4) Menganalisis isi (matan) hadis secara kontekstual dan menyeluruh.
- 5) Mensintesisakan makna hadis dalam satu kesatuan pandangan Islam tentang tema tersebut.
- 6) Mengaitkannya dengan konteks kontemporer, jika diperlukan.

Langkah ini disarikan dari metode kajian tematik yang dikembangkan oleh beberapa ulama kontemporer, seperti al-Ghazali dan Syuhudi Ismail.³⁷

d. Keunggulan Metode Tematik

Metode tematik memiliki beberapa keunggulan, antara lain:

- 1) Memberikan pemahaman yang utuh dan integral terhadap ajaran Islam dalam tema tertentu.
- 2) Menghindarkan pemahaman yang parsial terhadap hadis.
- 3) Meningkatkan relevansi ajaran Islam terhadap problematika kekinian.

e. Tantangan dalam Kajian Hadis Tematik

Namun demikian, metode ini juga menghadapi tantangan, seperti:

- 1) Memerlukan penguasaan ilmu-ilmu hadis, seperti ilmu rijal, takhrij, dan kritik hadis.

³⁶Yusuf al-Qaradawi, *Kaifa Nata'amal Ma'a as-Sunnah Al-Nabawiyyah* (Kairo: Maktabah Mahbah, 1991), hlm. 22.

³⁷ Muhammad al-Ghazali, *As-Sunnah Al-Nabawiyyah Baina Ahl Al-Fiqh Wa Ahl Al-Hadith* (Kairo: Dar al-Syuruq, 1990), hlm. 35.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) Rentan terhadap penyimpangan makna jika tidak diteliti secara mendalam dan komprehensif.
- 3) Diperlukan kehati-hatian agar tidak terjadi manipulasi teks untuk mendukung argumentasi tertentu.

f. Tokoh-tokoh Pengembang Kajian Hadis Tematik

Beberapa tokoh penting dalam pengembangan metode ini:

- 1) Muhammad al-Ghazali: Dalam bukunya *As-Sunnah al-Nabawiyah baina Ahl al-Fiqh wa Ahl al-Hadith*, ia menekankan pentingnya memahami hadis secara kontekstual.³⁸
- 2) Yusuf al-Qaradawi: Dalam karyanya *Kaifa Nata'amal Ma'a as-Sunnah al-Nabawiyah*, ia menjelaskan pentingnya pendekatan tematik dalam memahami sunnah secara aplikatif.³⁹
- 3) M. Syuhudi Ismail: Tokoh Indonesia yang menulis *Pengantar Ilmu Hadis* dan menekankan pentingnya pendekatan maudhû'î dalam kajian hadis kontemporer.⁴⁰

B. Literatur Review

1. Artikel yang ditulis oleh Tri Rahayu, *Burnout dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, *Psikoborneo*, Vol 5, No 2, 2017: 192-198,⁴¹ Penelitian mengenai *burnout* dan koping stres pada guru pendamping anak berkebutuhan khusus yang sedang mengerjakan skripsi ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pada guru pendamping yang sedang berkerja dan menyelesaikan skripsi. Guru pendamping (*shadow teacher*) adalah guru yang mendampingi anak berkebutuhan khusus saat belajar di kelas.

³⁸ *Ibid.*, hlm. 40.

³⁹ Yusuf al-Qaradawi, *Op. Cit*, hlm. 26.

⁴⁰ M. Syuhudi Ismail, *Op. Cit*, hlm. 128.

⁴¹ Tri Rahayu, 'Burnout Dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher)', *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 5. No. 2 (2017), hlm. 192-98.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data adalah metode wawancara mendalam (*in depth interview*), dengan empat subjek penelitian. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama sama menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kualitatif tentang *burnout*, perbedaannya penelitian sebelumnya meneliti *Burnout* dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (*Shadow Teacher*) Anak Berkebutuhan Khusus sedangkan penelitian yang peneliti lakukan tentang *burnout* dan pencegahannya perspektif hadis.

2. Artikel yang ditulis oleh Kristianti Puspitaningrum, Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap *Burnout* Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Volume 4 , Nomor 10, Oktober 2018,⁴² Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) dukungan sosial orangtua pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, (2) *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, dan (3) pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta program studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan sebanyak 103 mahasiswa. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama sama menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kualitatif tentang *burnout*, perbedaannya penelitian sebelumnya meneliti *Burnout* dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (*Shadow Teacher*) Anak Berkebutuhan Khusus sedangkan penelitian yang peneliti lakukan tentang *burnout* dan pencegahannya perspektif hadis.
3. Skripsi yang ditulis oleh Nurul Husna Hasan Pengaruh *Islamic Emotional Intelligence* dan *Work-Life Balance* Terhadap *Organizational Commitment* Dimediasi oleh *Burnout* (Studi Pada Karyawan Wanita Kantor

⁴² Kristianti Puspitaningrum, 'Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap *Burnout* Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi', *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 4. No. 10 (2018), hlm. 34.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kementerian Agama Pekanbaru, Riau)⁴³ *Burnout* yang terjadi di dalam diri karyawan Wanita Kantor Kementerian Agama Pekanbaru, Riau. penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan beberapa penelitian sebelumnya dalam konteks yang lebih islami. Permasalahan dalam penelitian ini akan lebih berfokus pada hubungan antara *Islamic emotional intelligence* dan *work-life balance* dapat mempengaruhi *organizational commitment* karyawan. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama sama *burnout* pada hubungan antara *Islamic emotional intelligence* dan *work-life balance*, perbedaannya penelitian sebelumnya meneliti *Pengaruh Islamic Emotional Intelligence dan Work-Life Balance Terhadap Organizational Commitment Dimediasi oleh Burnout* sedangkan penelitian yang peneliti lakukan tentang *burnout* dan pencegahannya perspektif hadis.

4. Skripsi yang ditulis oleh Nadzar Sigit, hubungan antara distres menghadapi skripsi dan *burnout* pada mahasiswa⁴⁴ penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara distress dengan menghadapi skripsi dan *burnout* pada mahasiswa. Penelitian ini mengaitkan hubungan positif antara menghadapi skripsi dengan *burnout* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Teknik pengumpulan data adalah dengan mengukur skala distress. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama sama membahas tentang *burnout*, perbedaannya penelitian sebelumnya meneliti tentang hubungan antara distres menghadapi skripsi dan *burnout* pada mahasiswa, hubungan antara distres menghadapi skripsi dan *burnout* pada mahasiswa sedangkan penelitian yang peneliti lakukan tentang *burnout* dan pencegahannya perspektif hadis.

⁴³ Nurul Husna Hasan, 'Pengaruh Islamic Emotional Intelligence Dan Work-Life Balance Terhadap Organizational Commitment Dimediasi Oleh *Burnout* (Studi Pada Karyawan Wanita Kantor Kementerian Agama Pekanbaru, Riau),' *Tesis* (Fakultas Bisnis Dan Ekonomi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2023).

⁴⁴ Nadzar Sigit, 'Hubungan Antara Distres Menghadapi Skripsi Dan *Burnout* Pada Mahasiswa.' *Skripsi* (Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2022).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Skripsi yang ditulis oleh Dedi Nur Setioko, Pengaruh Resiliensi Akademik, Dukungan Sosial Dan Faktor Demografi Terhadap Academic *Burnout* Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 144H/2022m.⁴⁵ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi pengaruh dari resiliensi akademik (perseverance, reflecting and adaptive help-seeking dan negative affect and emotional response), dukungan sosial (dukungan keluarga, teman dan significant other) dan faktor demografi terhadap academic *burnout* pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama sama membahas tentang *burnout*, perbedaannya penelitian sebelumnya meneliti tentang Pengaruh Resiliensi Akademik, Dukungan Sosial Dan Faktor Demografi Terhadap Academic *Burnout* Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19, hubungan antara distres menghadapi skripsi dan *burnout* pada mahasiswa sedangkan penelitian yang peneliti lakukan tentang *burnout* dan pencegahannya perspektif hadis.
6. Skripsi yang ditulis oleh Ayu Anggraini Wasito & Nono Hery Yoenanto, Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic *Burnout* Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi , pengaruh academic self-efficacy terhadap academic *burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Artikel Penelitian, Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, Vol. 1, nomor. 1, hlm. 112-119.⁴⁶ Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, Teknik analisis data menggunakan teknik regresi linear sederhana. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama sama membahas tentang *burnout*, perbedaannya penelitian sebelumnya meneliti tentang *Burnout*

⁴⁵ Dedi Nur Setioko, 'Pengaruh Resiliensi Akademik, Dukungan Sosial Dan Faktor Demografi Terhadap Academic *Burnout* Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19' *Skripsi* (Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022).

⁴⁶ Ayu Anggraini Wasito and Nono Hery Yoenanto, 'Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Academic *Burnout* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi, Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Academic *Burnout* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi', *Jurnal Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, Vol. 1.No. 1 (2021), hlm. 112–19.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi, pengaruh academic self-efficacy terhadap academic *burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, hubungan antara distress menghadapi skripsi dan *burnout* pada mahasiswa sedangkan penelitian yang peneliti lakukan tentang *burnout* dan pencegahannya perspektif hadis.

7. Skripsi yang ditulis oleh Tri Dewi Romadhoni, Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Academic *Burnout* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2022.⁴⁷ Academic *burnout* merupakan kondisi dimana seseorang merasakan lelah pada fisik serta mental dalam bidang studinya, sehingga pelajar tidak peduli. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap academic *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Metode analisis data menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesis yang terdiri dari uji regresi sederhana dan uji regresi linier berganda. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama-sama membahas tentang *burnout*, perbedaannya penelitian sebelumnya meneliti tentang *Burnout* Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi, Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Academic *Burnout* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi, hubungan antara distress menghadapi skripsi dan *burnout* pada mahasiswa sedangkan penelitian yang peneliti lakukan tentang *burnout* dan pencegahannya dilingkungan kerja perspektif hadis.
8. Skripsi yang ditulis oleh Nabella Daffa, Pengaruh *Burnout* Karyawan, Lingkungan Kerja Non Fisik Dan Kompensasi Terhadap Turnover Intention Karyawan Dalam Perspektif Etika Bisnis Islam, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan

⁴⁷ Tri Dewi Romadhoni, 'Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Academic *Burnout* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi' *Skripsi* (Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang, 2022).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampung 1444h/2023m,⁴⁸ Pengajuan pemberhentian secara sukarela ini dapat dihindari jika perusahaan memperhatikan faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab timbulnya rasa ingin berhenti bekerja yang dialami karyawan, seperti *burnout* karyawan, lingkungan kerja non-fisik dan kompensasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dilakukan di PT. Cahaya Lestari Teguh Makmur dengan responden Karyawan yang bekerja minimal 1 tahun dan mengalami turnover intention atau keinginan untuk berhenti bekerja. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama sama membahas tentang *burnout*, perbedaannya penelitian sebelumnya meneliti tentang pengaruh *burnout* karyawan, lingkungan kerja non fisik dan kompensasi terhadap turnover intention karyawan dalam perspektif etika bisnis islam, hubungan antara distress menghadapi skripsi dan *burnout* pada mahasiswa sedangkan penelitian yang peneliti lakukan tentang *burnout* dan pencegahannya dilingkungan kerja perspektif hadis.

9. Skripsi yang ditulis oleh Muhammad Zihan Saragih, *Burnout Pada Staf Layanan Sirkulasi di Perpustakaan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, Jurusan Ilmu Perpustakaan Dan Informasi, Fakultas Adab Dan Humaniora, Universitas Islam Negeri, Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2014.⁴⁹ *Burnout Pada Staf Layanan Sirkulasi di Perpustakaan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi *burnout*, dan faktor-faktor demografis yang mempengaruhi *burnout* pada staf layanan sirkulasi di Perpustakaan UIN Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan cara observasi dan angket. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama sama membahas tentang

⁴⁸ Nabella Daffa, 'Pengaruh *Burnout* Karyawan, Lingkungan Kerja Non Fisik Dan Kompensasi Terhadap Turnover Intention Karyawan Dalam Perspektif Etika Bisnis Islam' *Skripsi* (Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, UIN Raden Intan Lampung, 2023).

⁴⁹ Muhammad Zihan Saragih, 'Burnout Pada Staf Layanan Sirkulasi Di Perpustakaan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta' *Skripsi* (Fakultas Adab dan Humaniora, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2014).

burnout, perbedaannya penelitian sebelumnya meneliti tentang pengaruh *burnout* karyawan, lingkungan kerja non fisik dan kompensasi terhadap turnover intention karyawan dalam perspektif etika bisnis islam, hubungan antara distress menghadapi skripsi dan *burnout* pada mahasiswa sedangkan penelitian yang peneliti lakukan tentang *burnout* dan pencegahannya dilingkungan kerja perspektif hadis.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penulis menggunakan metode penelitian pustaka (library research), dengan menitikberatkan pada pendekatan penelitian kualitatif. Hal ini dilakukan agar dalam penelitian ini penulis dapat lebih mudah mendapatkan titik terang dan titik temu dari penelitian yang dilakukan. Penelitian ini lebih mendalami berbagai referensi yang menjelaskan mengenai pencegahan *burnout*, serta menghubungkannya dalam perspektif Hadis. Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan dengan cara membaca buku, jurnal, atau sumber data lain yang ada di perpustakaan.⁵⁰

B. Pendekatan penelitian

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan filsafat post-positivis dan digunakan untuk mempelajari kondisi alam subjek (sebagai lawan eksperimen), dimana peneliti sebagai instrumen utamanya, teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan triangulasi (gabungan). Analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.⁵¹

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif, karena melalui metode penelitian ini penulis dapat mengetahui tujuan pembahasan yang diteliti dengan cara mengolah data-data yang ada (literatur/buku) hingga menerjemahkannya menjadi konsep-konsep yang dapat mendukung sasaran dan objek pembahasan.⁵²

⁵⁰ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Pustaka Setia, 2011), hlm. 31.

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 9.

⁵² V. Wiratna Sujarweni, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Buku Press, 2014), hlm. 19.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Sumber Data

Sebagai diketahui bahwa sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Dalam hal ini terdapat beberapa sumber data yang digunakan.

1. Sumber Data Primer, yaitu data pokok dan acuan dalam penelitian. Sumber data utama dalam penelitian ini bersumber dari beberapa kitab seperti:
 - a. Kutubut Tis'ah (Kitab Shahih Bukhari, Shahih Muslim, Sunan atTirmidzi, Sunan Abu Dawud, Sunan Ibnu Majah, Sunan an-Nasa'i, Sunan ad-Darimi, Musnad Ahmad, dan Muwaththa Imam Malik)
 - b. Kitab Syarah dari Kutubus Sittah (Fathul Bari, al-Minhaj, dan sebagainya)
2. Sumber Data Sekunder, yaitu data penunjang yang mendukung menjelaskan permasalahan yang diteliti. Data sekunder disajikan dalam bentuk referensi yang mendukung pembahasan terkait topik yang dibicarakan, khususnya mengenai *Burnout*

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam kajian ilmiah, teknik pengumpulan data relatif beragam, seperti wawancara, observasi, dokumentasi dan sebagainya. Namun, dalam konteks kajian hadis tematik, teknik pengumpulan data yang diterapkan biasanya menggunakan dokumentasi, sesuai dengan jenis kajiannya yang fokus pada teks-teks tertulis.⁵³

Sebagaimana yang dipaparkan mengenai sumber data, dapat diketahui dengan jelas bahwa yang dijadikan acuan dalam penelitian ini adalah referensi-referensi yang akan diteliti dan dikaji. Oleh karena itu, jenis data yang dihasilkan adalah kutipan dari sumber tertulis. Dalam hal ini teknik pengumpulan data dapat dilakukan melalui elips tergantung pada fokus masalah yang akan dipecahkan dan evidensi yang nantinya diajukan. Sejalan dengan permasalahan yang akan dipecahkan, kumpulan teks tersebut harus dilakukan berdasarkan topik, bukan secara sekuantif. Meskipun data yang

⁵³ Miski, *Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik* (Edisi Revisi) (Malang: CV. Maknawi, 2021), hlm. 139.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dikumpulkan tersegmentasi, peneliti tidak bisa mengabaikan evaluasi segmentasi data dengan konteks kewacanaannya.⁵⁴

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis yaitu berdasarkan pada metode kajian hadis tematik, yaitu sebagai berikut.⁵⁵

1. Mengumpulkan hadis-hadis setema, memilih satu hadis utama, dan memastikan kualitasnya.
2. Melakukan takhrij dan menyelesaikan persoalan hadis musykil atau mukhtalif.
3. Memahami karakteristik (tema) hadis dengan baik.
4. Analisis hadis secara Kontekstual, melalui literatur-literatur hadis.
5. Mendiskusikan ragam pendapat para Ahli, mengenai hadis yang dibahas.
6. Memberikan pandangan (analisis) korelatif.
7. Proses review hasil.
8. Memberikan simpulan akhir.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang diterapkan dalam kajian hadis tematik bisa beragam, sesuai dengan rumusan pertanyaan pada bagian awal kajian. Artinya, seandainya rencana kajian hadis tematik memiliki tiga rumusan pertanyaan: deskriptif, kritis, dan implikatif, maka analisis datanya pun harus mampu mengantarkan kajian pada masing-masing rumusan tersebut.

Untuk dalam penelitian ini penulis berfokus pada analisis deskriptif, dimana semua data dijelaskan secara jelas sesuai dengan tema yang di angkat dalam penelitian, sehingga hal ini lebih menampakkan fokus penelitian dan titik acuan yang digunakan. Dalam hal ini penulis menggunakan penulisan secara *maudhu'i*, yaitu hadis-hadis yang telah dikumpulkan kemudian disesuaikan dengan analisis pada tema-tema berkaitan dengan permasalahan.

⁵⁴ Nursapiah, *Penelitian Kualitatif* (Medan : Wal Ashri Publishing: Wal Ashri Publishing, 2020), hlm. 65.

⁵⁵ Miski, *Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik* (Edisi Revisi) (Malang: CV. Maknawi, 2021), hlm. 140-148.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pencegahan *burnout* membutuhkan pendekatan menyeluruh yang mencakup peran individu, organisasi, dan masyarakat. Individu perlu mengelola stres, menjaga keseimbangan hidup, dan menetapkan batasan sehat. Organisasi berperan melalui pengaturan beban kerja, dukungan sosial, penghargaan, dan program kesehatan mental. Sementara itu, masyarakat mendukung melalui edukasi, regulasi kerja, dan peran komunitas. Strategi yang diterapkan secara berkelanjutan akan membantu menekan risiko *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan bersama.
2. Pencegahan *burnout* perspektif hadis dapat dicapai dengan istirahat yang cukup, tawakkal kepada Allah, meniatkan sesuatu karena Allah, melakukan sesuatu dengan sempurna, dan memperkuat ukhuwah Islamiyah sesuai dengan hadis Rasulullah ﷺ.

B. Saran

1. Saran untuk penelitian selanjutnya bisa lebih mendalami bagaimana penerapan secara langsung nya kepada diri seseorang dan bisa melihat dari lingkungan yang lainnya selain lingkungan kerja.
2. Lembaga disarankan untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam yang bersumber dari hadis, seperti keseimbangan antara ibadah dan pekerjaan, pentingnya menjaga hak tubuh, serta anjuran untuk bekerja dengan itqan (profesional), sebagai dasar dalam membangun budaya kerja yang sehat dan religius.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-‘Asqalānī, Ibn Hajar. 1990. *Fath Al-Bārī Bi Sharh Şaḥīḥ Al-Bukhārī, Juz 10*. Beirut: Dār Al-Ma‘Rifah, Tt.
- . 1990. *Fath Al-Bārī Bi Sharh Şaḥīḥ Al-Bukhārī, Juz 11*. Beirut: Dār Al-Ma‘Rifah, Tt.
- . 1990. *Fath Al-Bārī Bi Sharh Şaḥīḥ Al-Bukhārī, Juz 5*. Beirut: Dār Al-Ma‘Rifah, Tt.
- Al-Albānī, Muḥammad Nāṣir Al-Dīn. 2001. *As-Silsilah Aş-Şaḥīḥah*. Riyadh: Maktabah Al-Ma‘Ārif.
- Al Bukhari, Muhammad Bin Ismail Abu Abdillah. *Shahih Bukhari*, Kitab Doa-Doa, Bab Memohon Perlindungan Dari Sifat Penakut Dan Malas, No. Hadis 6369.
- Al Bukhari, Muhammad Bin Ismail Abu Abdillah. *Shahih Bukhari*, Kitab Adab, Bab Sabda Nabi ﷺ: "Mudahkanlah (Urusan), Dan Jangan Mempersulit", No. Hadis 6124.
- Al Bukhari, Muhammad bin ismail abu abdillah. *Shahih bukhari*, kitab tafsir al quran, bab "Sesungguhnya orang-orang telah berkumpul untuk menyerang kalian, maka takutlah kepada mereka"[surah ali Imran ayat 173], no. hadis 4563.
- Al bukhari, Muhammad bin ismail abu abdillah. *Shahih bukhari*, kitab permulaan wahyu, bab bagaimana permulaan turunnya wahyu kepada rasulullah, no. hadis 1.
- Al-Bayhaqi, Syu‘Ab Al-Īmān, And Tahqiq. 1990. *‘Abd Al-‘Alī ‘Abd Al-Hamīd Ḥāmīd*. Beirut: Dār Al-Kutub Al-‘Ilmiyyah.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid, *Iḥyā’ ‘Ulūm Al-Dīn, Kitāb Al-Murāqabah*. (Beirut: Dār Al-Ma‘Rifah, Tt.)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Al-Ghazali, Muhammad. 1990. *As-Sunnah Al-Nabawiyah Baina Ahl Al-Fiqh Wa Ahl Al-Hadith*. Kairo: Dar Al-Syuruq.
- Al-Jauziyyah, Ibn Qayyim, *I'lam al-Muwaqqi'in*, cet. Dar Ibn al-Jawzi, Riyadh, 2002, jil. 4
- Al-Mubarakfuri, Abu Al-'Ala Muhammad 'Abd Al-Rahman. 1990. *Tuhfat Al-Ahwadh Bi Sharh Jami' At-Tirmidhi, Juz 3*. Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah.
- Al-Munawi. 1972. *Fayd Al-Qadir Sharh Al-Jami' As-Saghir*. Beirut: Dar Al-Fikr.
- Al-Qaradawi, Yusuf. 1991. *Kaifa Nata'Amal Ma'A As-Sunnah Al-Nabawiyah*. Kairo: Maktabah Mahbah.
- Al-Qardawi, Yusuf. 1994. *Fiqh Al-Aulawiyat: Dirasah Jadidah Fi Daw' Al-Qur'an Wa As-Sunnah*. Kairo: Maktabah Mahbah.
- Al-Qaththan, Manna'. 2002. *Mabahits fi 'Ulum al-Hadith*. Beirut: Maktabah al-Ma'arif.
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders, 5th Ed* (Arlington: VA: APA Publishing,
- An-Nawawi, Yahya Bin Sharaf. 1990. *Al-Minhaj Fi Sharh Sahih Muslim Bin Al-Hajjaj, Juz 6*. Beirut: Dar Ihya' Al-Turath Al-'Arabi.
- Attridge, Mark. 2009. "Employee Assistance Programs: A Research-Based Primer," In *Handbook Of Occupational Health Psychology*, Eds. James C. Quick And Lois E. Tetrick. Washington: DC: APA.
- At-Tirmidzi, Sunan. Kitāb al-Birr waṣ-Ṣilah 'an Rasūlillāh ﷺ, Bāb Mā Jā'a fī Ṣanā'i' al-Ma'rūf, no. 1956.
- Bakker, Arnold B., And Evangelia Demerouti. 2007. 'The Job Demands-Resources Model: State Of The Art', *Journal Of Managerial Psychology*, Vol. 22.No. 3.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(KBBI), Edisi V. Jakarta: Kemdikbud, 2016.

Daffa, Nabella, 2023. 'Pengaruh *Burnout* Karyawan, Lingkungan Kerja Non Fisik Dan Kompensasi Terhadap Turnover Intention Karyawan Dalam Perspektif Etika Bisnis Islam' (UIN Raden Intan Lampung)

Dedi Pratama. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Fāris, Aḥmad Ibn, Maqāyīs Al-Lughah, And Tahqiq. 1979. '*Abd Al-Salām Muḥammad Hārūn* (Beirut: Dār Al-Fikr, Kata "أتن")

Freudenberger Herbert J. 1974. "Staff *Burnout*," *Journal of Social Issues*, vol. 30, no. 1.

Freudenberger, Herbert. 1975. *Burnout: The High Cost Of High Achievement*. New York: Bantam Books.

Hasan, Nurul Husna. 2023. 'Pengaruh Islamic Emotional Intelligence Dan Work-Life Balance Terhadap Organizational Commitment Dimediasi Oleh *Burnout* (Studi Pada Karyawan Wanita Kantor Kementerian Agama Pekanbaru, Riau), Program Studi Magister Manajemen Fakultas Bisnis Dan Ekonomika U'.

Ismail, M. Syuhudi. 1995. *Pengantar Ilmu Hadis*. Jakarta: Bulan Bintang.

John W, Creswell. 2013. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, 3rd ed. Los Angeles: Sage.

Lawrence, Neuman, W. 2011. *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*, 7th ed. Boston: Pearson.

Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.

Maslach, Christina, And Susan E. Jackson. 1981. 'The Measurement Of Experienced *Burnout*', *Journal Of Occupational Behaviour*, Vol.2.No.2.

Miski. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik (Edisi Revisi)*. Malang: CV. Maknawi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Muhammad Bin 'Isa At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, Kitab Zuhud Berdasarkan Petunjuk Dari Rasulullah, Bab Siapa Yang Bicara Sepatah Kata Agar Manusia Tertawa, No. Hadis 2317.

Muslim Bin Al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Kitab Al-Birr Wa Al-Shilah, Bab Keutamaan Amalan Yang Terus Menerus Seperti Qiyamul Lail Dan Lainnya, No. Hadis 782.

National Institute Of Mental Health, "Major Depression," 2023, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml>

Nursapiah. 2020. *Penelitian Kualitatif*. Medan : Wal Ashri Publishing: Wal Ashri Publishing.

Puspitaningrum, Kristianti. 2018. 'Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap *Burnout* Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi', *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 4.No. 10.

R. Rizzo, John, Robert House, And Sidney I. Lirtzman. 1970. 'Role Conflict And Ambiguity In Complex Organizations', *Journal Administrative Science Quarterly*, Vol.15.No. 2.

Rahayu, Tri. 2017. '*Burnout* Dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher)', *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 5.No. 2.

Robbins, Stephent, And Timothy Judge. 2017. *Organizational Behavior*. Upper Saddle River: Pearson.

Robert A. Karasek. 1979. 'Job Demands, Job Decision Latitude, And Mental Strain: Implications For Job Redesign', *Journal Administrative Science Quarterly*, Vol. 24.No. 2.

Romadhoni, Tri Dewi. 2022. 'Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Academic *Burnout* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi' (UIN Walisongo Semarang).

Rosyid, Haryanto. 1996. '*Burnout*: Penghambat Produktifitas Yang Perlu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Dicermati', *Jurnal Bulletin Psikologi*, Vol. 1.No. 4.
- . 1996. 'Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati', *Jurnal Bulletin Psikologi*, Vol. 4.No. 1.
- Saragih, Muhammad Zihan, 2014. 'Burnout Pada Staf Layanan Sirkulasi Di Perpustakaan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta' (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sedarmayanti. 2017. *Perilaku Organisasi*. Bandung: Refika Aditama.
- Setioko, Dedi Nur. 2022. 'Pengaruh Resiliensi Akademik, Dukungan Sosial Dan Faktor Demografi Terhadap Academic Burnout Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19' (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sigit, Nadzar. 2022. 'Hubungan Antara Distres Menghadapi Skripsi Dan Burnout Pada Mahasiswa.' (UIN Sultan Syarif Kasim Riau).
- Sihaloho, Ronal Donra, And Hotlin Siregar. 2019. 'Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Super Setia Sagita Medan', *Jurnal Ilmiah Socio Secretum*, Vol. 9.No. 2.
- Soepangkat, Slamet. 2011. *Pengantar Ilmu Lingkungan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Buku Press.
- Turner, Jonathan. 2002. *The Structure of Sociological Theory*, 7th ed. Belmont: Wadsworth,
- Wasito, Ayu Anggraini, And Nono Hery Yoenanto. 2021. 'Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi, Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi', *Jurnal Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, Vol. 1.No. 1.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BIODATA PENULIS

Nama : Reffo Kurnia Pratama
Tempat/Tanggal Lahir : Pekanbaru, 01 februari 2003
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jl. Cendrawasih II no. 59 Tembilahan kota
No. HP/ WA : 081261756520
Nama Orang Tua
Ayah : Elsas
Bunda : Susilawati

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SDN 003 TEMBILAHAN KOTA, Lulus
Tahun 2015
SLTP : MTsN 2 INHIL, Lulus Tahun 2018
SLTA : SMA IT BANGKINANG, Lulus Tahun
2021

PENGALAMAN ORGANISASI

1. Anggota OSIS SMA IT BANGKINANG 2019
2. Anggota OSIS SMA IT BANGKINANG 2020