

***BURNOUT SYNDROME* DALAM PERSPEKTIF
HADIS NABI**

TESIS

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar
Magister

Program Studi Ilmu Hadis



Oleh:

AHMAD HANAFI ALWI

NIM. 02040622014

PASCASARJANA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Hanafi Alwi
NIM : 02040622014
Program : Magister (S-2)
Prodi : Ilmu Hadis
Institusi : Pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa TESIS ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 11 Juni 2024

Saya yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular stamp. The stamp contains the text 'SEPULUH RUPIAH' on the left, 'METERA' and 'UIN SUNAN AMPEL SURABAYA' on the right, and the number '65107AMX002886770' at the bottom.

AHMAD HANAFI ALWI

NIM: 02040622014

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis berjudul “*Burnout Syndrome* Dalam Persepektif Hadis Nabi” yang ditulis oleh Ahmad Hanafi Alwi ini telah disetujui pada tanggal 12 Juni 2024

Oleh

PEMBIMBING,

PEMBIMBING 1,



Prof. Dr. H. Idri, M.Ag.
NIP. 196701021992031001

PEMBIMBING 2,



Dr. H. Fahrur Razi, S.Ag, MHI
NIP. 196906122006041018

PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS

Tesis berjudul "*Burnout Syndrome* dalam Persepektif Hadis Nabi" yang ditulis oleh Ahmad Hanafi Alwi ini telah diujikan pada tanggal 20 Juni 2024

Tim Penguji:

1. Prof. Dr. H. Idri, M.Ag.
2. Dr. H. Fahrur Razi, S.Ag, MHI
3. Prof. Dr. H. Masruhan, M.Ag
4. Dr. H. Budi Ichwayudi, M.Fil.I.



Surabaya, 20 Juni 2024

Direktur,



Prof. H. Masdar Hilmy, S. Ag., MA., Ph.D

NIP. 197103021996003102



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Ji. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : AHMAD HANAFI ALWI
NIM : 02040622014
Fakultas. Jurusan : PASCASARJANA/ MAGISTER ILMU HADIS
E-mail address : ahmadhanafialwi212@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah.

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul:

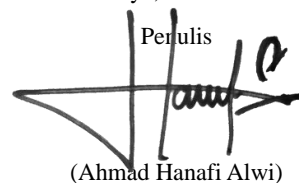
BURNOUT SYNDROME DALAM PERSPEKTIF HADIS NABI

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Juni 2024

Penulis

(Ahmad Hanafi Alwi)

ABSTARK

Ahmad Hanafi Alwi, NIM. 02040622014,

Burnout Syndrome dalam Perspektif Hadis Nabi

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab tiga pertanyaan yang tertuang dalam rumusan masalah yakni *Pertama*, bagaimana relevansi pemaknaan hadis Nabi sebagai upaya penyelesaian issue sosial dan psikologi?. *Kedua*, bagaimana pemaknaan hadis Nabi Muhammad SAW sebagai upaya pencegahan *burnout syndrome*?. *Ketiga*, bagaimana pemaknaan hadis Nabi Muhammad SAW sebagai upaya menekan gejala *burnout syndrome*?. Adapun metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, yakni sebuah metode penelitian yang menggunakan aktivitas analisis dari data-data yang telah dikumpulkan sebagai upaya mengurai dan menjabarkan persoalan yang terjadi pada tema pembahasan yang sedang diteliti. Hasil yang didapat dalam penelitian ini. *Pertama*, hadis Nabi Muhammad SAW memiliki daya untuk merubah pola berfikir dan berperilaku umat Islam, sehingga menghadirkan pemahaman terkait hadis-hadis yang bermuatan etos kerja, kontrol emosional dan larangan putus asa, akan mampu untuk menekan terjadinya *burnout syndrome* pada pekerja muslim. *Kedua*, sebab-sebab terjadinya *burnout syndrome* diantaranya ketidak seimbangan antara kemampuan dan tuntutan, terbatasnya waktu penyelesaian tugas, terjadi konflik peran, ambiguitas peran kerja dan minimnya apresiasi (penghargaan) dapat diatasi dengan memahami hadis-hadis spirit bekerja sebagai bentuk ketaatan, hadis larangan mendzalimi diri sendiri, dan peran pemimpin dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat. *Ketiga*, gejala-gejala *burnout syndrome* seperti perasaan mudah marah, mudah tersinggung, rasa frustrasi, putus asa menurunnya etos kerja, sikap menghindari pekerjaan hingga kelelahan fisik yang tidak berujung dapat ditekan dengan memahami hadis-hadis terkait etos kerja, kontrol emosional, larangan Frustrasi dan putus asa. Selanjutnya sebagai bentuk penyempurnaan dari pembahasan ini, pembaca dapat membaca buku-buku berikut Managing Employee Burnout karya Sauna Moran, Mengapa Aku Mengalami Burnout karya Ahn Juyeon, Kitab Ihyā' 'Ulūm al Dīn karya Imān al Ghazālī, Kitab Madārij al Sālikīn Karya Imām Ibn al Jauzī, Kitab al Risālah al Qushairiyah karya Imām Abū al Qāsim al Qushairī

Kata Kunci: *Burnout Syndrome*, Hadis.

ABSTRACT

Ahmad Hanafi Alwi, NIM. 02040622014,

Burnout Syndrome in the Perspective of the Prophet's Hadith

This research was conducted to answer the three questions contained in the problem formulation, namely First, what is the relevance of the meaning of the Prophet's hadith as an effort to resolve social and psychological issues? Second, how do you interpret the hadith of the Prophet Muhammad SAW as an effort to prevent burnout syndrome? Third, how do you interpret the hadith of the Prophet Muhammad SAW as an effort to suppress the symptoms of burnout syndrome? The method used is descriptive qualitative, namely a research method that uses analytical activities from the data that has been collected as an effort to analyze and explain the problems that occur in the discussion theme being researched. The results obtained in this research. First, the hadiths of the Prophet Muhammad SAW have the power to change the thinking and behavior patterns of Muslims, so that providing an understanding of the hadiths which contain work ethic, emotional control and the prohibition of despair, will be able to suppress the occurrence of burnout syndrome in Muslim workers. Second, the causes of burnout syndrome include an imbalance between abilities and demands, limited time to complete tasks, role conflicts, ambiguity in work roles and lack of appreciation (reward) which can be overcome by understanding the hadiths on the spirit of work as a form of obedience, the hadith on the prohibition of wrongdoing. oneself, and the role of leaders in creating a healthy work environment. Third, the symptoms of burnout syndrome such as feelings of irritability, irritability, frustration, hopelessness, decreased work ethic, avoidance of work and endless physical fatigue can be suppressed by understanding the hadiths related to work ethic, emotional control, prohibition of frustration and hopeless. Furthermore, as a form of complement to this discussion, readers can read the following books, *Managing Employee Burnout* by Sauna Moran, *Why I Experience Burnout* by Ahn Juyeon, *Iḥyā' 'Ulūm al Dīn* by Imān al Ghazālī, *Madārij al Sālikīn* by Imām Ibn al Jauzī, *al Risālah al Qushairiyyah* by Imām Abū al Qāsim al Qushairī

membangun agar menjadikan tesis ini semakin baik dan memiliki daya guna bagi penulis pribadi pada khususnya dan masyarakat luas pada umumnya.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Kegunaan Penelitian	8
F. Kerangka Teori	9
G. Penelitian Terdahulu	10
H. Metode Penelitian	12
I. Sistematika Pembahasan	13
BAB II LANDASAN TEORI	15

A. <i>Burnout Syndrome</i> Menurut Para Ahli Psikologi	15
B. Sebab Terjadinya <i>Burnout Syndrome</i>	17
C. Gejala <i>Burnout Syndrome</i>	19
D. Dampak <i>Burnout Syndrome</i>	21
E. Cara Mencegah <i>Burnout Syndrome</i>	22
BAB III <i>BURNOUT SYNDROME</i> PERSPEKTIF HADIS NABI	24
A. Hadis Spirit Bekerja Sebagai Bentuk Ibadah dan Ketaatan	24
1. Hadis Utama	24
2. Hadis Pendukung	24
3. Skema Sanad.....	25
4. Nilai Kehujjahan hadis	27
5. Isi Kandungan Hadis	29
6. Analisis	30
B. Hadis Larangan Berbuat Dzalim	30
1. Hadis Utama	30
2. Hadis Pendukung	30
3. Skema Sanad	32
4. Nilai Kehujjahan hadis	34
5. Isi Kandungan Hadis	37
6. Analisis	38
C. Hadis tentang Pemimpin	38
1. Hadis Utama	38
2. Hadis Pendukung	39
3. Skema Sanad	40
4. Nilai Kehujjahan hadis	42
5. Isi Kandungan Hadis	44
6. Analisis	44
D. Hadis Etos Kerja	45
1. Hadis Utama	45
2. Hadis Pendukung	45
3. Skema Sanad	46
4. Nilai Kehujjahan hadis	48
5. Isi Kandungan Hadis	51
6. Analisis	51
E. Hadis Larangan Frustasi dan Putus Asa	52
1. Hadis Utama	52
2. Hadis Pendukung	52

3. Skema Sanad	54
4. Nilai Kehujjahan hadis	56
5. Isi Kandungan Hadis	60
6. Analisis	60
F. Hadis tentang Kontrol Emosional	61
1. Hadis Utama	61
2. Hadis Pendukung	61
3. Skema Sanad	62
4. Nilai Kehujjahan hadis	64
5. Isi Kandungan Hadis	66
6. Analisis	67
BAB IV ANALISIS <i>BUNROUT SYNDROME</i> DAN PENYELESAIANNYA MENURUT HADIS NABI	68
A. Relevansi Pemaknaan Hadis Nabi Sebagai Upaya Penyelesaian Issue Sosial dan Psikologi	68
B. Analisis Hadis Nabi sebagai Upaya Pencegahan <i>Burnout Syndrome</i>	71
1. Bekerja Sebagai Bentuk Ibadah dan Ketaatan	72
2. Larangan Mendzalimi Diri Sendiri	76
3. Peran Pemimpin pada <i>Burnout Syndrome</i> Pekerja	80
C. Analisis Hadis Nabi sebagai Upaya Menekan Gejala <i>Burnout Syndrome</i>	82
1. Hadis Nabi Terkait Etos Kerja Bagi Seorang Muslim	82
2. Frustrasi dan Putus Asa Tidak Diajarkan dalam Agama Islam	86
3. Manajemen Kontrol Emosional dalam Agama Islam	88
D. Ibadah Sebagai <i>Booster</i> Penyembuhan <i>Burnout Syndrome</i>	91
BAB V PENUTUP	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran	105
BAFTAR PUSTAKA	106



DAFTAR PUSTAKA

A. BUKU

- al Ju'fi, Muḥammad ibn Ismā'il Abū Abd Allah al Bukharī. *Ṣaḥīḥ al Bukhārī*. Vol. 8. t.t.: Dār Ṭūq al Najāh, 1422H.
- al Naisāburī, Muslim ibn al Ḥajjāj Abū al Ḥasan al Qushairī. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Vol. 4. Beirut: Dār Iḥyā' al Turāth al 'Arabī, t.th.
- al Nasā'ī, Abū Abd al Raḥmān Aḥmad ibn Shuaib ibn 'Alī al Khurasānī. *Sunan al Nasā'ī*. Vol. 9. Ḥalb: Maktabah al Maṭbū'āt al Islamiyyah, 1406H/1086M.
- al Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. *Iḥyā' Ulūm al Dīn*. Vol. 4. Beirut: Dār al Ma'rifah, t.th.
- al Qarni, Aidh. *La Tahzan*. Ter. Samson Rohman. Jakarta: Qisti Press, 2005.
- Al Qurān.
- al Quzwainī, Ibn Mājah Abū Abs Allah Muḥammad ibn Yazīd. *Sunan ibn Mājah*. Vol. 1. t.t.: Dār Iḥyā' al Kutub al 'Arabiyyah, t.th.
- al Shaibānī, Abū Abd Allah Aḥmad ibn Muḥammad ibn Ḥanbal. *Musnad Aḥmad*. Vol. 3. t.t.: Muassasah al Risālah, 1421H/2001M.

- al Sijistani, Abū Dāwud Sulaimān ibn al Ash'ath ibn Ishāq. *Sunan Abī Dāwud*. Vol 3. Beirut: al Maktabah al 'Aşriyyah. t.th.
- al Ṭabranī, Sulaimān ibn Ayyūb ibn Muḥīr. *Mu'jam al Ausaṭ*. Vol. 1. al Qāhirah: Dār al Ḥaramain,t.th.
- al Tamīmī, Abū Ya'lā Aḥmad ibn 'Alī ibn al Muthannā ibn Yaḥya ibn 'Īsā ibn Hilāl. *Musnad Abī Ya'lā*. Vol. 7. Damashq: Dār al Ma'mūn al Turāth, 1401H/1984M.
- al Tirmidhī, Muḥammad ibn 'Īsa ibn Saurah ibn MūSa. *Sunan al Tirmidhi*. Vol. 3. Mişr: Shirkah Maktabah wa Maṭbu'ah Muşṭafa al Bābī al Ḥalabī, 1395H/1975M.
- Alam, Roslina. *Kelelahan Kerja*. Jogjakarta: Kampus, 2022.
- Al-Ghazali, Muhammad. *Tafsir Al-Ghazali*. Yogyakarta: Ismika, 2004.
- Atmaja, Weda S. *No More Burnout*. Klaten: Caesar, 2022.
- FR, Taufiq. *Tak Henti Engkau Berlari Dikejar Rejeki*. Yogyakarta: Alaska, 2020.
- Ghafur, Ruslan Abdul. *Konsep Upah dalam Ekonomi Islam*. Bandar Lampung: Anjasmara Pratama, 2020.
- Hamka. *Tafsir al-Azhar*. Jakarta: PT. Pustaka Panjimas, 1988.
- Ismail, Muhammad Syuhudi. *Hadis Nabi Yang Tekstual dan Kontekstual*. Jakarta: PT. Bulan Bintang, 2009.
- Isnawati, Nurlaela. *Rahasia Sehat dan Panjang Umur dengan Sedekah, Tahajud, Baca Al-Qur'an, dan Puasa Senin Kamis*. Jogjakarta: Sabil, 2014.
- Itr, Nuruddin. *Ulumul Hadis*. Terj. Mujiyo. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Juyeon, Ahn *Mengapa Aku Mengalami Burnout?*, Ter. Gitta Ananda Lestari . Jakarta: Renelu, 2021.
- kauma, Fuad. *35 Karakter Munafiq*. Yogyakarta : Mitra Pustaka 1997.
- Khaidah Keshahihan Sanad Hadis*. Jakarta: Bulan Bintang, 2014.
- Kinari, Dila S. *Burnout*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Moran, Sauna. *Managing Employee Burnout*, Ter. Shaun Mora. Jakarta: PT Elek Media Komputindo, 2023.
- Murdiyanto Eka. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: UPN "Veteran" Yogyakarta Press. 2020.

- Mustaqim, Abdul. Ilmu *Ma'anil Hadis : Paradigma Interkoneksi Berbagai Teori dan Metode Memahami Hadis Nabi*. Yogyakarta : Idea Press Yogyakarta, 2016.
- Qardhawi, Yusuf. *Norma Dan Etika Ekonomi Islam*. Ter. Zainal Arifin dan Dahlia Husin. Jakarta : Gema Insani Press, 1997.
- Saleh, Sirajuddin. *Analisis Data Kualitataif* . Bandung: Pustaka Ramadhan. 2017.
- Sudarsono. *Kamus Filsafat dan Psikologi*. Jakarta: Rineka Cipta, 1993.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Syam, Yunus Hanis. *Sabar dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia*. t.t: Medpres Digital, 2012.
- Zain, Ekachaeryanti. *Bebas Burnout Tangguh Tanpa Rasa jenuh*. Jakarta: Trasnmedia Pustaka, 2022.

B. Jurnal, Artiker dan Desertasi

- Abdullah, Atikullah Hj. “Konsep Kerja sebagai Ibadat Menurut Perspektif Islam”. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*. Vol. 6. 2013.
- Ahmad, Nehru Millat. “Keadilan Sosial: Studi Kisah Nabi Daud dalam Tafsir Ibnu Kathir. *Wahana Akademika*. Vol. 9. No. 1. 2022.
- al Baqi, Safiruddin. “Ekspresi Emosi Marah”. *Buletin Psikologi*. Vol. 23. No. 1. 2015.
- Ambarita, Togi Fitri A. “Korelasi Psychological Well-Being dengan Burnout pPada Perawat Rumah Sakit Jiwa Prof.Ildrem Pemprovsu Medan”. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*. Vol. 6. No. 2. 2020.
- Anam, Mohammad Choirul dkk. “Sejarah Peristiwa Hadist Palsu”. *Al Fatih*. Vol. 10. No. 1. 2022.
- Andarini, Esti. “Analisi Faktor Penyebab Burnout Syndrome dan Job Satisfaction Perawat di Rumah Sakit PETROKIMIA Gresik”. *Tesis. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. Surabaya. 2018.
- Andarini, Esti. “Analisis Faktor Penyebab Burnout Syndrome dan Job Satisfaction Perawat di Rumah Sakit Petrokimia Gresik”. *Tesis. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. Surabaya. 2018.
- Arifin, Muhamad. “Konsep Kepemimpinan dalam Islam: Karakteristik Pemimpin Ideal Menurut Al-Quran”. *Akademika*. Vol. 3. No. 3. 2023.

- Arroisi, Jarman dan Husnida Afifah. “Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger”. *Cakrawala*. Vol. 5. No. 2. 2022.
- Asir, Ahmad. “Agama dan Fungsinya dalam Kehidupan Umat Manusia”, *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman*. Vol. 1. No. 1. 2014..
- Assa, Adrie Frans. “Dampak Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Burnout Syndrome pada Karyawan PT. Sinergi Integra Service”. *JIMEA | Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, dan Akuntansi)*. Vol. 6. No. 2. 2022.
- Astuti, Dita Ayu, dkk. “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Burnout pada Tenaga Kesehatan Instalasi Pelayanan Radiologi dan Kedokteran Nuklir Rsupn Cipto Mangunkusumo Tahun 2021”. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*. Vol. 10. No.2. 2022
- Aulia, Adellia Rosita dkk. “Hakikat Manusia Sebagai Homo Faber”. *Jupetra*. Vol. 2. No. 1. 2023.
- Azhar, Muhammad. “Penerapan Tauhid dalam Diri Untuk Mencapai Ridho Allah”. *Pendalas*. Vol. 2. No. 2. 2022.
- Batubara, Maryam. Dkk. “Sejarah Pemikiran Ekonomi Islam : Aktivitas dan Etika Perdagangan pada Masa Rasulullah”. *As-Syirkah*. Vol. 3. No. 2. 2024.
- Damayanti, Ariska dan Iwan Kurniawan Subagja. “Pengaruh Lingkungan Kerja dan Sres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PD. Dharma Jaya”. *Jurnal Ekonomi dan Manajemen*. Vol. 5. No. 4. 2023.
- Darussalam. “Wawasan Hadis Tentang Silaturahmi”. *Tahdis*. Vol. 8. No. 2. 2017.
- Faridah, Siti dan Jerico Mathias. “Politisasi Agama Pemecah Keutuhan Bangsa dalam Pemilu”. *Journal Unnes*. Vol. 3. No. 3. 2018.
- Firdaus, Ahmad dkk. “Burnout Syndrome dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya”. *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*. Vol. 12. No. 2. 2021.
- Firdaus, Ahmad dkk. “Burnout Syndrome dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya”. *Eksis*. Vol. 12. No. 2. 2021.
- Firdayanti, Aisyah dkk, “Studi Hadist Dan Pengimplementasiannya dalam Kehidupan Sehari Hari”. *SELL*. Vol. 1. No. 2. 2023.

- Fithoroini, Dayan dan Muhammad Latif Mukti. "Hadis Nabi Yang Tekstual dan Kontekstual Analisis Pemikiran Syuhudi Ismail". *Nabawi*. Vol. 2. No. 1. 2021.
- Frans, Adrie. "Dampak Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Burnout Syndrome pada Karyawan PT. Sinergi Integra Service". *JIMEA*. Vol. 6. No. 2. 2022.
- Gifariani, Neisya Saliza. "Analisis Pengaruh Faktor Burnout Syndrome: Individual Effort Factors, Organizational Effort Factors dan Work Environment Effort Factors Terhadap Job Satisfaction pada Perawat di RSUD Ratu Zalecha Martapura". *Kindai*. Vol. 17. No. 1. 138.
- Harmalis. "Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam". *Indonesian Journal of Counseling & Development*. Vol. 2. No. 1. 2020.
- Harsono, Ari. "Metode Analisis Akar Masalah dan Solusi". *Makara, Sosial Humaniora*. Vol. 12. No. 2. 2008.
- Hasbillah, Muhamad Sani Rosyad dan Diana Rahmasari. "Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Tugas Akhir". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 9. No. 6. 2022.
- Hendi. "Pengaruh Perencanaan Kinerja Terhadap Kinerja". *Jurnal Manajemen Pelayanan Publik*. Vol. 2. No.2. 2019.
- Hermansyah dan Solikhan. "Analisis Hubungan Etos Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai pada Kantor Kecamatan Buay Rawan Ogan Komering Ulu Selatan". *Jurnal Trisna Riset*. Vol. 1. No. 1. 2020.
- Hermawan, Iwan dkk. "Konsep Amanah dalam Perspektif Pendidikan Islam". *Qalamuna*. Vol. 12. No. 2. 2020.
- Imtyas, Rizkiyatul. "Metode Kritik Sanad dan Matan". *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin*. Vol. 4. No. 1. 2018.
- Indiawati, Okte Citra dkk. "Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Burnout Syndrome Perawat di RS Darmo Surabaya". *Cendekia Utama*. Vol. 11. No. 1. 2022.
- iryani, Eva. "Hukum Islam, Demokrasi dan Hak Asasi Manusia". *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. Vol.17. No.2. 2017.
- Jati, Mahendra Kusuma. "Scaling The Nation Islamic Work Life Balance Studi Kasus di Kabupaten Purworejo Jawa Tengah". Skripsi. Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung. Semarang. 2022.

- Jaya, Septi Aji Fitra. "Al-Qur'an dan Hadis Sebagai Sumber Hukum Islam". *INDO-ISLAMIKA*. Vol. 9. No. 2. 2019.
- Jeikawati. "Gambaran Burnout Syndrome Pada Tenaga Kesehatan Di Rsud Kota Palangka Raya". *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*. Vol. 5. No. 2. 2023..
- Juwita Kristin dan Devy Arintika. "Dampak Konflik Peran pada Stres dan Kepuasan Kerja Karyawan". *Jurnal Konsep Bisnis dan Manajemen*. Vol. 4. No. 2. 2018.
- Kartika, Wardah Yuni dkk. "Kedudukan Hadits Sebagai Pedoman Hidup Sekaligus Dasar Penyelenggaraan Pendidikan Islam". *Student Research Journal*. Vol. 2. No. 2. 2024.
- Lailani. "Burnout dan Pentingnya Manajemen Beban Kerja". *BENEFIT*. Vol. 9. No. 1. 2005.
- Lestari, Dyah Ayu Kartika dan Herison Pandapotan Purba. "Pengaruh Work Life Balance Terhadap Burnout Pada Perawat Rumah Sakit". *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. Vol. 8. No. 2. 2019.
- Magdalena, Fitrah. "Pesan Moral pada Webtoon "Lucunya Hidup Ini". *Prophetica*. Vol. 6. No. 1. 2020.
- Mardlatillah, Sandy Diana dan Nurjannah. "Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam". *Happines*. Vol. 7. No. 1. 2023.
- Maskur, Abu. "Kontekstualisasi Keteladanan Sosial Rasulullah di Zaman Kiwari". *An-Nufus*. Vol. 2. No.1. 2020.
- Maulana, Fikri. "Pendidikan Kewirausahaan dalam Islam". *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 2. No. 1. 2019.
- Miskahuddin. "Pekerjaan Mulia dalam Perspektif Al-Qur'an". *Jurnal Ilmiah Al Mu'ashirah*. Vol. 18. No. 2. 2021.
- Muksin, Asep. "Shalat Malam dalam Al-Qur'an dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental". *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*. Vol. 3. No. 1. 2019.
- Muliawati, Triyana. "Peran Work-Life Balance dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Milenial". *Jurnal Ilmu Manajemen*. Vol. 20. No. 20. 2020..
- Muqit, Abd. "Pendidikan Agama, Antara Kesejahteraan Duniawi dan Kebahagiaan Ukhrawi". *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman*. Vol. 6. No.1. 2019.

- Murniyetti. "Waktu dalam Perspektif al Quran". *Ulunnuha*. Vol. 6. No.1. 2016.
- Mutiasari. "Strategi Mengatasi Burnout di Tempat Kerja". *Jurnal Pro Bisnis*. Vol. 3. No. 1. 2010.
- Nada, Hana Qatrun. "Kala Stres Menghampiri Islam Menangani". *Jurnal Religion*. Vol. 1. No. 5. 2023.
- Nadjib, Mochammad. "Agama, Etika dan Etos Kerja dalam Aktivitas Ekonomi Masyarakat Nelayan Jawa". *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan*. Vol. 21. No. 2. 2013.
- Nasirudin. "Marah Dalam Pendidikan Islam". *Nadwa*. Vol. 11. No. 2. 2017.
- Nurwati, Ida dan Affan Ahmad. "Hubungan Stres Kerja, Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja dengan Kinerja Perawat di Klinik XX Jakarta". *Dohara Publisher Open Access Journal*. Vol.1. No. 3. 2021.
- Pulungan, Sahmiar. "Etos Kerja dan Etika Profesi dalam Pandangan Islam". *Wahana Inovasi*. Vol. 3. No. 2. 2014.
- Purnamasari, Desi dan Indah Lestari. "Antusiasme Belajar dengan Pemahaman Alat Tes Inventori pada Mahasiswa Psikologi Islam". *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*. Vol. 1. No. 1. 2020.
- Putra, Idam Manik Setia. "Implikasi Job Redesign Terhadap Kinerja Pegawai Muslim Studi Fenomenologi ASN di Dinas PM PTSP dan Naker Kabupaten Pekalongan". *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*. Vol. 8. No. 2. 2022.
- Rahman, Andi. "Pengenalan Atas Takhrij Hadis". *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*. Vol. 2. No. 1. 2016.
- Ritonga, M. Tohir. "Hubungan Hadis dengan Alquran". *Al-Kaffah*. Vol. 11. No.1. 2023.
- Riwayati, Sri dan Nurul Bidayatul Hidayah. "Zakat dalam Telaah QS. At-Taubah: 103". *al Furqan*. Vol. 1. No. 2. 2018.
- Rofiq, Ainur dan Sutopo. "Tafakur dan Dzikir dalam Mencapai Ketenangan Hidup". *Concelis*. Vol. 3. No.1. 2023.
- Rosanna, Siti Farihah dkk. "Hubungan Antara Faktor Individu dan Kejenuhan dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Sederajat". *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol. 18. No. 2 .2021.

- Rusdi, Ahmad. "Rida dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya". *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 4. No. 1. 2017,
- Ryanti, Dea Eka dan Mukhriyah Damaiyanti. "Hubungan Frustrasi dengan Perilaku Kekerasan pada Remaja". *Borneo Student Research*. Vol 3. No 1. 2021.
- Safliana, Eka. "Al Quran Sebagai Pedoman Hidup Manusia". *JIHAFAS*. Vol. 3. No. 2. 2020.
- Sari, Mega Arista dan Sutanto Priyo Hastono. "Analisis Beban Kerja, Burnout Syndrome dan Kualitas Kerja Tenaga Fungsional Puskesmas Kec Pulogadung". *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* . Vol. 7. No. 5. 2022.
- Sari, Milya dan Asmendri. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA," *ATURAL SCIENCE: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA* . Vol. 6. No. 1. 2022.
- Sihite, Lena Lorenza. "Mengatasi Burnout Strategi Untuk Menghadapi Kelelahan dan Kehabisan Energi". *Circle Archive*. Vol. 1. No. 4. 2024.
- Sunardi, Didi. "Etos Kerja Islami". *JISI UMJ*. Vol. 1. No. 1. 2014.
- Sunarta. "Pentingnya Kepuasan Kerja". *Jurnal Efisiensi*. Vol. 16. No. 2. 2019.
- Suryanti, Ery, dkk. "Antara Kerja dan Cinta, Motivasi dan Kepuasan Kerja Karyawan Raos". *Jurnal Bisnis, Manajemen, dan Informatika*. Vol. 19. No. 1. 2022.
- Sutra, Shafira Dhaisani dan Farra Anisa Rahmania. "Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental". *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 9. No.1. 2022.
- Thaib, Erwin Jusuf. "Al Qur'an dan As Sunnah sebagai Sumber Inspirasi Etos Kerja Islami". *Jurnal Dakwah Tabligh*. Vol. 15. No. 1. 2014.
- Thamrin, Kemas M. Husni dan Abdul Bashir. "Persepsi Seseorang dalam Memilih Pekerjaan Sebagai Dosen Perguruan Tinggi Negeri di Indonesia". *Jurnal Manajemen dan Bisnis Sriwijaya*. Vol.13. No.3. 2015.
- Tinambunan, Englin Moria K. dkk. "Burnout Syndrome pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan". *Jurnal Keperawatan Priority*. Vol.1. No. 1. 2018.
- Triyono, Agus Joko dan Agus Prayitno. "Pengaruh Konflik Peran dan Ambiguitas Peran Terhadap Stres Kerja dan Kinerja Pegawai Dinas

Penerangan Jalan dan Pengelolaan Reklame Kota Semarang”. *JPEB*. Vol. 2. No. 2. 2017.

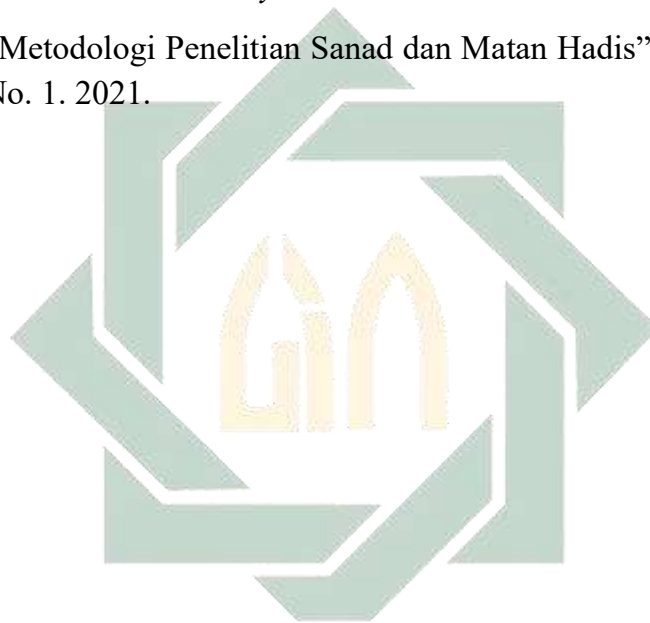
Umiyarzi, Elza. “Motivasi Kerja dalam Perspektif Islam; Sebuah Kajian Teori”. *JIMPA*. Vol. 1. No. 2. 2021.

Usman, Iskandar. “Hadis pada Masa Rasulullah dan Sahabat: Studi Kritis terhadap Pemeliharaan Hadis”. *El Usra*. Vol. 4. No. 1. 2021.

Walian, Armansyah. “Konsepsi Islam Tentang Kerja”. *An Nisa'a*. Vol. 8. No. 19. 2013.

Yuhana, Yana dan Alam Tarlam. “Memahami Tugas Manusia dari Segi Agama Islam”. *Kamaliyah*. Vol. 1. No. 1. 2023.

Yuzaidi. “Metodologi Penelitian Sanad dan Matan Hadis”. *al Mu'tabar*. Vol. 1. No. 1. 2021.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A